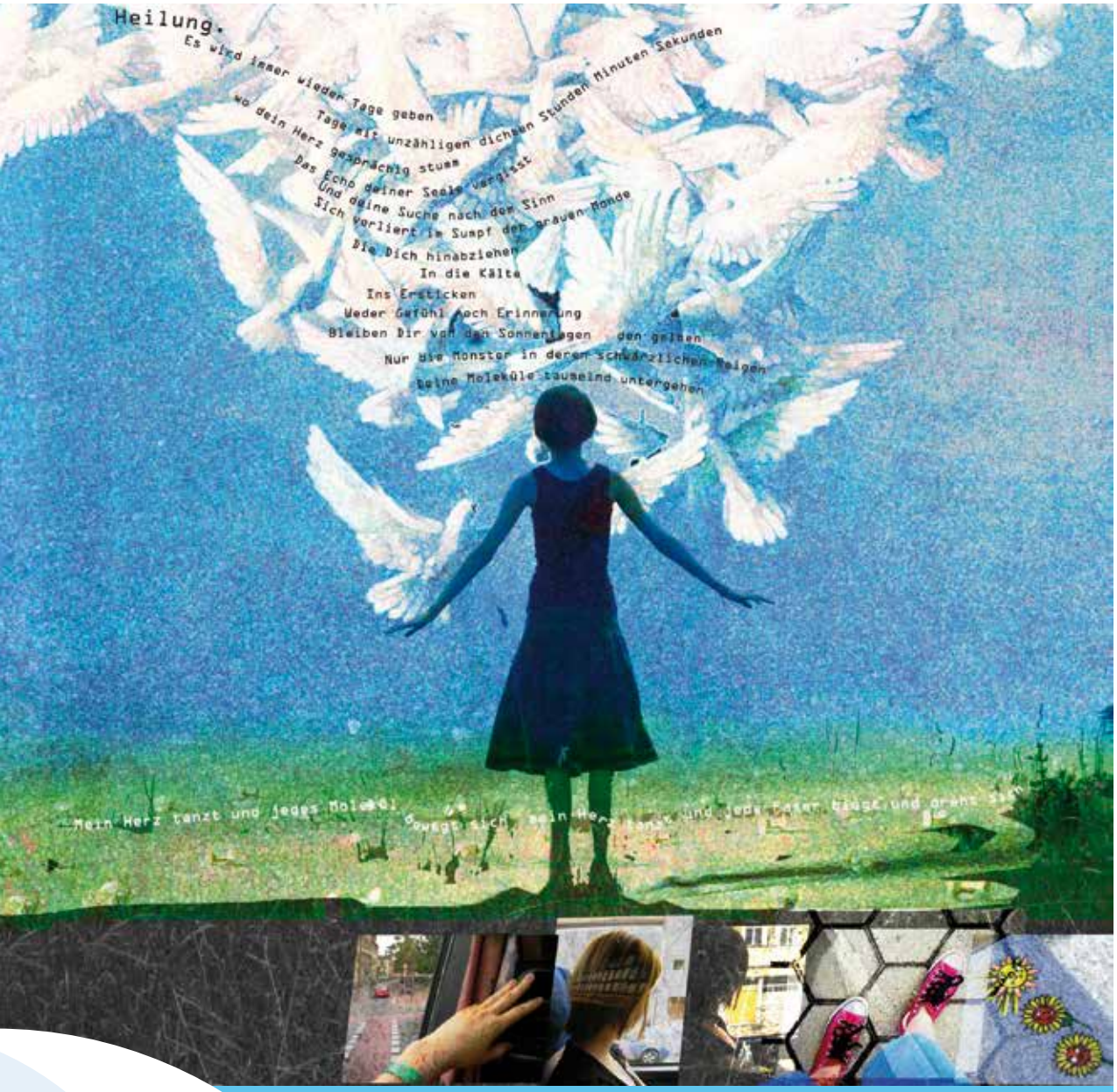
ZPG
Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit



LGL Klang meines Körpers

Prävention von Ess-Störungen

Arbeitsheft zur 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 zur Ausstellung des ZPG (LGL, München 2014)
ISBN 978-3-945332-28-3 Druckausgabe
ISBN 978-3-945332-29-0 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
www.bayern.de Tel. 089 12 22 20

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.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Melanie Huml, MdL
Staatsministerin
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege 5

Von der Idee zur Ausstellung 6

Ressourcenorientiertes Arbeiten mit Jugendlichen im Rahmen der Suchtprävention 9

1. Der Klang meines Körpers 10

1.1. Die Bedeutung kreativer Medien für das Projekt 10
1.2. Zielgruppen 11
1.3. Ziele der Ausstellung 11
1.4. Schulungen zur Ausstellung 11

2. Sich einstimmen 12
2.1. Vorüberlegungen zur Arbeit mit der Ausstellung 12
2.2. Rahmenbedingungen 12
2.3. Tipps für die Gesprächshaltung 12
2.4. Wie finde ich den richtigen Ton? 13

3. Aufbau der Ausstellung 14

4. Wegweiser durch die Ausstellung 15
4.1. Außenkreis: Wenn der Körper verstimmt ist 15
4.2. Innenkreis: Seelenklänge 30
4.3. Schatzkisten: Wege aus der Ess-Störung 41
4.4. Rallye zur Ausstellung 44

Elternbrief 50

Vorwort

Ess-Störungen haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen und gehören heute zu den häufigsten Erkrankungen des Jugendalters. Junge Frauen sind von Ess-Störungen deutlich häufiger betroffen als junge Männer. Der Anteil essgestörter Frauen an der Gesamtbevölkerung liegt zwischen 5 und 10 % mit steigender Tendenz. Immer häufiger jedoch zeigen auch Jungen und junge Männer ein gestörtes Essverhalten. Deshalb sind Angebote zur qualifizierten Information über das komplexe Themenfeld und Maßnahmen zur zielgruppengerechten Prävention dringend erforderlich. Betroffene und ihre Familien dürfen nicht alleine gelassen werden. Verschiedene in der Prävention und im Hilfesystem tätige Personen und Institutionen müssen für eine ganzheitliche Betrachtung des komplexen Störungsbildes miteinander vernetzt werden. Nicht zuletzt muss das Themenfeld Ess-Störungen zum Gegenstand öffentlicher Diskussion gemacht werden. Diese Anliegen sind mir als Ärztin und bayerischer Gesundheitsministerin besonders wichtig.

Ich habe mich deshalb persönlich sehr dafür eingesetzt, dass die Ausstellung „Klang meines Körpers“ in das Angebot des Bayerischen Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung aufgenommen wird. Die Ausstellung verbindet Prävention und Hilfe auf beispielhafte Weise miteinander. Mit dem Einsatz kreativer Medien erleben sich die Jugendlichen im Rahmen der Ausstellung unter Einsatz aller ihrer Sinne auch als Gestaltende. Diese Spielräume ermöglichen ihnen eine aktive Auseinandersetzung mit der Problematik Ess-Störungen. Betroffene Jugendliche kommen hier mit Texten, Collagen und ausgewählten Musikstücken selbst zu Wort. Damit bietet die Ausstellung neben sachlichen Informationen die Möglichkeit, Einblicke in die Innenwelt von Betroffenen zu gewinnen und ihren Umgang mit der Krankheit kennen zu lernen. Jugendliche erhalten so auf emotional erfahrbare Weise Information über das Krankheitsbild und nehmen teil an den Erfahrungen von Jugendlichen mit Ess-Störungen.

Allen Beteiligten danke ich für ihr persönliches Engagement auf diesem besonderen Gebiet der Prävention und wünsche der Ausstellung eine rege Teilnahme und viel Aufmerksamkeit für das wichtige Thema Ess-Störungen.

Melanie Huml, MdL
Staatsministerin
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Von der Idee zur Ausstellung

Seit vielen Jahren bildet die musiktherapeutische Behandlung essgestörter Mädchen und Frauen den Schwerpunkt meiner Arbeit.
Besonders in den letzten Jahren kontaktierten mich vermehrt Schulen und traten mit der Bitte an mich heran, neben meiner musiktherapeutischen Arbeit auch Projekttage zu Ess-Störungen anzubieten.
Eine Lehrerin schrieb mir in diesem Zusammenhang: „In der Schule begegnen wir immer wieder Kindern bzw. Jugendlichen, die schon eine Ess-Störung entwickelt haben oder gerade zu entwickeln beginnen. Doch wie gehe ich als Lehrerin dieses sensible Thema an? Was tue ich, wenn ich bei einer Schülerin den Verdacht habe, dass sie z.B. Magersucht hat? Wir sind uns oft der Problematik bewusst, wissen aber nicht, wie wir damit umgehen sollen."
Diese Rückmeldungen haben verstärkt das Interesse und den Wunsch wachgerufen, als Musiktherapeutin auch im Bereich der Prävention zu arbeiten. Mich mit LehrerInnen zu diesem Thema auszutauschen, sie in ihrer Präventionsarbeit zu unterstützen und mit ihren SchülerInnen im Rahmen von Workshops ins Gespräch zu kommen, waren für mich reizvolle Herausforderungen. Und so beschäftigte ich mich zunächst mit der Frage, was für eine Sprache ich finden muss, damit ich die betroffene Altersgruppe für diese Thematik sensibilisieren kann? Das ausschließliche Sprechen über dieses Thema hatte sich, wie die Erfahrungsberichte der LehrerInnen zeigten, offensichtlich als wenig erfolgsversprechend herausgestellt. Und so entschied ich mich, nach Rücksprache mit meinen Klientinnen, zu den ersten Workshops Musikmaterial, Collagen, Körperbilder etc. aus meinen Therapiesitzungen mitzunehmen. Bereits in den ersten Workshops an Schulen zeigte sich, wie schnell die Jugendlichen gerade über die kreativen Medien ins Gespräch kamen. Die Medien sprachen sie vor allem auf der emotionalen Ebene an. Sie zeigten sich betroffen, berührt, waren aber auch tief beeindruckt davon, wie die Mädchen und Frauen über Bilder, Texte und Musik ihre Gefühle zum Ausdruck brachten.
In dieser Zeit entwickelte sich aus einem musiktherapeutischen Gruppenprozess heraus bei fünf jungen Frauen die Idee, eine Ausstellung zur Prävention von Ess-Störungen zu konzipieren. Eine Ausstellung erschien mir in diesem Zusammenhang eine hervorragende Möglichkeit, um möglichst viele Menschen, besonders Jugendliche, mit dieser Thematik zu erreichen. Vor allem sah ich in der Ausstellung die Chance, ein Unterrichtsmaterial zu schaffen, das Jugendliche und LehrerInnen über die reine Wissensvermittlung hinaus auf sehr persönliche Weise anspricht und ihnen eine kreative Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglicht.
Innerhalb eines Jahres entstand in Zusammenarbeit mit den fünf Frauen und einer Grafikerin das „Präventionspaket" *Klang meines Körpers* für Schulen und andere interessierte Einrichtungen. 2012 wurde die Ausstellung durch das Jungenmodul, das die sehr persönliche und bewegende Geschichte eines betroffenen jungen Mannes erzählt, ergänzt und bereichert (siehe Arbeitsheft zum Jungenmodul).

Mit diesem Arbeitsheft zur Ausstellung möchte ich Ihnen umfangreiches, besonders kreatives Arbeitsmaterial für die Präventionsarbeit zum Themenkomplex Ess-Störungen an die Hand geben. Darüber hinaus werden Wege aufgezeigt, wie Sie mit betroffenen Jugendlichen hilfreich und kompetent umgehen können. In meinem Arbeitsheft spreche ich überwiegend von weiblichen Betroffenen, wohl wissend, dass auch die Zahl betroffener Jungen und Männer steigt. Ich habe mich trotzdem für diese Form entschieden, da immer noch deutlich mehr Mädchen und Frauen an Ess-Störungen erkranken.
Ich wünsche Ihnen nun eine erfolgreiche und kreative Projektarbeit,

Ihre Stephanie Lahusen
Projektinitiatorin

Dinge, die geschehen, als Problem zu betrachten ist nur eine von vielen möglichen Sichtweisen.
(Steve de Shazer)

Wir, fünf betroffene junge Frauen,

haben uns im Rahmen einer musiktherapeutischen Gruppe kennen gelernt. Hier entstand die Idee, mit unserer Musiktherapeutin und einer Grafikerin, eine interaktive Ausstellung über Ess-Störungen zu konzipieren.

In der Zeit der Musiktherapie konnten wir durch aktives Musizieren und durch die Beschäftigung mit Liedern, die uns bewegen, neue Zugänge zu unseren Gefühlen finden und ihnen auf kreativen Wegen Ausdruck verleihen. Wir möchten unsere gesammelten Erfahrungen und die wiedergewonnene Hoffnung an andere weitergeben. Über Bilder, Texte und Musik wollen wir Betroffene und Interessierte direkt, aber sensibel ansprechen und gleichzeitig aufzeigen, dass in jedem Menschen Kreativität als Lösungspotential schlummert.

Ein Projekt dieser Art kann grundsätzlich nur als Gemeinschaftswerk entstehen und bestehen. Ich möchte deshalb allen danken, die auf ihre jeweils einzigartige Weise zu diesem Projekt beigetragen haben.

Ich danke:

- Annika, Lara, Melissa, Mia und Nathalie für die intensive gemeinsame Projektzeit und ihren Mut, sich in dieser Form der Öffentlichkeit zu zeigen.
- Christine Kaufmann für ihre wunderbar einfühlsame gestalterische Umsetzung der Ausstellungselemente und Materialien.
- Lothar Riemer vom Landratsamt Bamberg, Gesundheitswesen, mit dem ich 2006 das Projekt in Bayern startete. Ich danke ihm für die schöne und erfolgreiche Zusammenarbeit.
- Mein besonderer Dank gilt dem Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) im Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, das als Kooperationspartner das Projekt mit großem Engagement unterstützt und begleitet. Nicht zuletzt gilt mein Dank allen Sponsoren, die die Realisierung ermöglichten, sowie den Wise Guys, die im Oktober 2008 die Patenschaft für das Projekt übernommen haben.

Ressourcenorientiertes Arbeiten mit Jugendlichen im Rahmen der Suchtprävention

WAS HILFT DER SEELE?

Mit großer Freude konnte ich die Entstehungsgeschichte dieser Ausstellung am Rande mitverfolgen. Freude deshalb, weil hiermit ein Medium geschaffen wird, das Lust macht, sich mit dem Thema interaktiv auseinander zu setzen, und Schwellenängste abbaut.

Nach einer Phase des eher problemorientierten und störungserklärenden Ansatzes in der psychotherapeutischen Literatur wird in neuerer Zeit auch im wissenschaftlichen Betrieb wieder mehr Augenmerk darauf gerichtet, was „heilend“ und „protektiv“ in den verschiedenen Lebensphasen wirkt. Es geht also nicht mehr darum, genau zu identifizieren, was wen warum krank macht, sondern zu schauen, wer weshalb – auch unter widrigen Umständen – gesund bleibt. Daraus abgeleitet werden sowohl präventive als auch therapeutische Ansätze. Der Paradigmenwechsel von „Was macht krank“ zu „Was macht die Seele heil“ scheint für den gesunden Menschenverstand zwar wenig spektakulär, ist im medizinischen und therapeutischen Setting aber durchaus sinnvoll.

Wie oft werden in der öffentlichen Darstellung das Furchtbare, das Komplizierte und Gestörte der Magersucht und Bulimie betont – und damit Schwellenängste eher aufgebaut?
Ess-Störungen entwickeln sich meist im schulpflichtigen Alter und können manchmal auch in diesem Rahmen durch ein aufmerksames und hilfreiches soziales Umfeld wieder abgefangen werden – ohne zu chronifizieren. Die Ausstellung folgt dem meiner Meinung nach Erfolg versprechenden Ansatz, eher auf das zu schauen, was verbindet und womit es „weiter gehen kann“.

Sie stellt den Lebenshunger der Betroffenen in den Vordergrund. Ein Thema, mit dem sich alle Jugendlichen identifizieren können und sich Betroffene nicht pathologisiert fühlen müssen. Sie zeigt in den Porträts, wie unterschiedlich die einzelnen Frauen ihre Krankheit erleben und wo für sie die „heilenden Schätze“ schlummern. Auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen ist ein Thema, was betroffene und nichtbetroffene Jugendliche eher verbindet als trennt.

Damit ist eine Herangehensweise an das Thema gewählt worden, die entdramatisiert und entpathologisiert. Habe ich eine/ einen betroffene/ betroffenen Schülerin oder Schüler in meiner Klasse, ist es wesentlich hilfreicher zu fragen: Was läuft gut? Wo liegen die Interessen? Was kann ich fördern? Dies lässt die vielleicht tatsächlich vorhandenen genetischen, hormonellen, gesellschaftlichen und familiären Aspekte im konkreten Einzelfall in den Hintergrund treten.

Ich glaube, dass dies für alle Beteiligten entlastend und somit heilend wirken kann. Auch wenn diese Betrachtungsweise fast naiv und unprofessionell klingt, ist sie für mich doch zielführender als viele andere fachliche Debatten. Weil sie das Augenmerk darauf richtet, was gut tut, was nährt und bestärkt und mich trotz allem auch weiter heil sein lässt. Auch wenn ich aus der Praxis natürlich weiß, wie dramatisch und belastend z. B. eine Magersucht für die Betroffenen und ihr soziales Umfeld sein kann, so halte ich diesen Betrachtungswinkel langfristig für wenig hilfreich und Erfolg versprechend. Provozierend möchte ich fragen: Was bringt es, ganz genau zu wissen, was genetisch, hormonell, gesellschaftlich oder familiär alles schief gelaufen ist?

Antje Neundorfer (Dipl. Psychologin)

1. Der Klang meines Körpers
Ein Präventionsprojekt zum Thema Ess-Störungen

1.1. DIE BEDEUTUNG KREATIVER MEDIEN FÜR DAS PROJEKT

In meinen bisherigen Workshops zur Prävention von Ess-Störungen machte ich immer wieder folgende Erfahrung: Jugendliche bekommen besonders über Musik, Bilder, Collagen und Texte von Betroffenen einen persönlichen, unmittelbaren Zugang zur Problematik der Ess-Störung. Denn diese Medien sprechen neben dem Verstand vor allem die emotionale Ebene an.
Im Rahmen der interaktiven Ausstellung werden deshalb verschiedene kreative Zugänge miteinander verknüpft, um unterschiedliche Sinne der Jugendliche anzusprechen. Die Jugendlichen erleben sich als Schauende, Hörende und Gestaltende und eröffnen sich dadurch unterschiedliche „SPIELRÄUME“, um die Problematik ganzheitlich zu erfassen. Diese Spielräume möchte ich an dieser Stelle kurz darstellen.

SPIELRAUM: **Musik und Empfindungen**
ZIEL: Sich einhören in die Welt der Betroffenen

Musik wohnt in uns allen und wir alle sind dafür empfänglich. Denn unsere „erste musikalische Nahrung“* haben wir bereits im vorgeburtlichen Stadium erhalten, einer Zeit, die von Klang und Rhythmus geprägt ist. In dieser Zeit hört das Kind so gut wie alles, was die Mutter an „Körpermusik“ (z. B. Herzschlag, Darmgeräusche, Stimme...) spielt und die Umwelt ihm durch Stimmen, Geräusche etc. von außen mitteilt.
26 bis 28 Millionen Mal hört das Kind bei einer gesund verlaufenden Schwangerschaft den Herzschlag der Mutter. Diese erste „musikalische Nahrung“ besteht in uns als Empfinden und Fühlen ein Leben lang weiter. Da Musik eng mit diesen frühkindlichen Gefühlseindrücken und Hörerfahrungen verbunden ist, lässt sie in uns leichter innere Bilder und Stimmungen entstehen. Die ausgewählten Lieder im Rahmen der Ausstellung ermöglichen den Jugendlichen somit einen emotionalen Zugang zur Gefühlswelt der Betroffenen und erleichtern ihnen den Einstieg in die Auseinandersetzung mit der Thematik.

SPIELRAUM: **Farben und Bilder**
ZIEL: Sich einfühlen in die Welt der Betroffenen

Wurden durch die Musik Stimmungen und Gefühle der Betroffenen hörbar, erhalten sie durch die Bilder der Ausstellung Farbe und Form. Insbesondere die persönlich gestalteten Porträts verstehen sich als Fenster, durch die die Jugendlichen Zugang zur inneren Welt der Betroffenen gewinnen können.

SPIELRAUM: **Kreativität und soziales Handeln**
ZIEL: Stärkung der sozialen Kompetenz

Das Arbeiten mit den Medien der Ausstellung ermöglicht im Gegensatz zur Sprache, die nur ein „Nacheinander“ zulässt, ein „kreatives Miteinander“. Beim gemeinsamen Musikhören und Betrachten der Bilder können die Jugendlichen in Kontakt kommen. Gefühle von Zusammengehörigkeit und Verbundenheit machen Gemeinschaft erlebbar. In der kreativen Interaktion können soziale Fähigkeiten wie Zuhören oder das Darstellen eigener Standpunkte geübt und gemeinsam Lösungen zur Problematik erarbeitet werden.

*Decker-Voigt, H. (1999). Mit Musik ins Leben, S. 24. Kreuzlingen: Ariston.

1.2. ZIELGRUPPEN

- Schulen (ab 8. Klasse aller Schularten)
- Jugendeinrichtungen
- Kliniken
- Behörden, Institutionen, Verbände aus den Bereichen Gesundheit und Pädagogik

1.3. ZIELE DER AUSSTELLUNG

Sensibilisierung und Aufklärung über Ess-Störungen

Die Ausstellung soll für die Problematik sensibilisieren und dazu einladen, sich über die reine Wissensvermittlung hinaus auf kreativem Weg mit der Thematik auseinander zu setzen.

Förderung eines positiven Körperbewusstseins und Stärkung des Selbstwertgefühls

Die Ausstellungsmodule bieten vielfältige Interaktionsmöglichkeiten mit dem Ziel, Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre eigenen Potentiale und Ressourcen zu erkennen, zu stärken und im Alltag zu nutzen.

Frühzeitige Hilfe

Weiterhin richtet sich die Ausstellung an alle, die bereits an einer Ess-Störung leiden und bislang nicht den Mut gefunden haben, sich jemandem anzuvertrauen. Mit konkreten Lösungsvorschlägen und Informationen möchten die Betroffenen hier anderen Erkrankten Mut machen, sich Hilfe zu suchen. Sie möchten ihnen das Gefühl geben, mit ihrer Erkrankung nicht allein zu sein.

Verbesserung des Informationsflusses

Der Ausstellung liegt ein Infoheft für Jugendliche bei. Es enthält wichtige Hintergrundinformationen zu den einzelnen Ausstellungstafeln. Weiterhin erhalten die AusstellungsbesucherInnen aktuelle Informationen zu regionalen Beratungsstellen, Kliniken und Therapieangeboten.

Aufbau eines lokalen Kompetenz- und Kooperationsnetzwerkes

Mit der Ausstellung und eventuellen Begleitveranstaltungen soll die Kooperation lokal verbessert werden.

1.4. SCHULUNGEN ZUR AUSSTELLUNG

Wird die Ausstellung an Schulen, Jugendeinrichtungen oder andere interessierte Institutionen verliehen, finden im Vorfeld eintägige Schulungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren statt.

Hiermit soll die fachliche Qualität der Ausstellungsarbeit gewährleistet und ein „bloßes Ausleihen“ vermieden werden. Deshalb ist es auch Ziel der Schulung, die Notwendigkeit von Kooperation und Vernetzung zu vermitteln.

Inhalte der Schulungen:

Hintergrundinformationen zu Ess-Störungen

- Ursachen und Auslöser
- Erscheinungsformen
- Früherkennung
- Leitfaden für den Umgang mit Betroffenen und Angehörigen

Einsatz- und Arbeitsmöglichkeiten mit der Ausstellung

- Vorstellung des interaktiven Konzeptes der Ausstellung
- Bedeutung der kreativen Medien
- Methodenbeispiele
- Organisatorisches zur Ausstellung

Methoden

- Impulsreferate
- Arbeit mit den Ausstellungstafeln
- Liedanalyse
- Kleingruppenarbeit

2. Sich einstimmen

Es sind bestimmte Vorüberlegungen unerlässlich bzw. Rahmenbedingungen wünschenswert, damit eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen Ihnen und den Jugendlichen gewährleistet werden kann. Diese möchte ich an dieser Stelle kurz zusammenfassen. Ich habe die folgenden Gedanken in der Ich-Form geschrieben und verstehe sie als Orientierungshilfe.

2.1. VORÜBERLEGUNGEN ZUR ARBEIT MIT DER AUSSTELLUNG

Ich muss mir darüber im Klaren sein, dass ich durch diese Art der Zusammenarbeit mit Jugendlichen in eine besondere Rolle gerate. Hier ist es wichtig, dass ich im Rahmen der Projekttage eine gute Mischung aus Nähe und Distanz zu den Jugendlichen finde und entwickele.

Wenn ich mit kreativen Medien im Rahmen der Ausstellung arbeite, muss ich selbst Spaß an diesen Ausdrucksweisen haben. Ich sollte wissen, was die Übungen zur Ausstellung bewirken und auslösen können.

Auch wenn die Übungen klar vorgegeben sind, brauche ich nicht starr an ihnen festhalten. Ich muss flexibel auf unvorhergesehene Situationen und spontane Wünsche der Gruppe eingehen können.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass nach Projekttagen betroffene Mädchen und Jungen eventuell ein Gespräch mit mir suchen. Hier ist es ratsam, dass ich mir selbst ein gutes Netzwerk zu niedergelassenen ÄrztInnen und TherapeutInnen aufbaue (siehe auch Leitfaden im Umgang mit Betroffenen, Seite 13).

2.2. RAHMENBEDINGUNGEN

Bereits im Vorfeld sollten räumliche Rahmenbedingungen geschaffen werden, die den Jugendlichen von Anfang an eine angenehme Arbeitsatmosphäre ermöglichen. Der Innenkreis der Ausstellung bietet dafür optimale Bedingungen. Im Stuhlkreis oder mit Decken und Sitzkissen auf dem Boden wird ein geschützter Raum geschaffen, in dem diskutiert und gestalterisch gearbeitet werden kann. Dieser geschützte Raum trägt auch zu einer positiven Einstellung gegenüber den Lerninhalten der Ausstellung bei und ermöglicht ein lebendiges Miteinander.

2.3. TIPPS FÜR DIE GESPRÄCHSHALTUNG

In Anlehnung an die drei „Basisvariablen“ *1 der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie können die drei folgenden Haltungen in der Zusammenarbeit mit Jugendlichen sehr hilfreich sein.

Echtheit oder Kongruenz

Ich übernehme in der Zusammenarbeit mit den Jugendlichen keine Rolle, bin nicht unecht, sondern gebe mich so wie ich bin und empfinde: d. h. meine Gedanken, Gefühle und mein Handeln sollen sich decken, sollen kongruent sein.

Wertschätzung und uneingeschränkte Akzeptanz

Meine Einstellung gegenüber den Jugendlichen sollte grundlegend positiv sein. Diese Wertschätzung soll nicht an Bedingungen geknüpft sein und keiner Beurteilung unterliegen.

Empathie und einfühlsames Verstehen

Ich sollte versuchen, die innere Erlebniswelt der Jugendlichen (Realität und Gefühle, Sichtweisen und Gedanken) nachzuvollziehen und zu verstehen.

Diese beschriebenen Haltungen sind nicht als Technik oder Methode zu verstehen, sondern vielmehr als Grundhaltung in der Zusammenarbeit mit Jugendlichen. Rogers schreibt in diesem Zusammenhang: „Einfühlend sein bedeutet, vorübergehend im Leben des anderen zu leben, sich darin mit Feingefühl zu bewegen, ohne zu urteilen [...] Mit jemand anderem so zusammen zu sein, bedeutet, die Ansichten und Werte, die Du für Dich vertrittst, zeitweise zur Seite zu schieben, um die Welt des anderen vorurteilsfrei betreten zu können.“ *2

*1 Rogers, C.R. (1973). Die klientenbezogene Gesprächspsychotherapie. München: Kindler.
*2 Rogers, C.R. (1975). Empathie: An unappreciated way of being. Councel. Psychol., 5. Übersetzt von Reinhard Tausch

2.4 WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN TON? LEITFADEN FÜR DEN UMGANG MIT BETROFFENEN

Vermutung im Team abklären

Falls Sie vermuten, dass ein Mädchen an einer Ess-Störung leidet, sprechen Sie ihren Verdacht zunächst im Team oder Kollegium an. Sollte sich nach diesem Austausch der Verdacht erhärten, überlegen Sie gemeinsam, wer derzeit den besten Kontakt zum Mädchen hat oder das meiste Vertrauen genießt. Danach vereinbaren Sie mit dem Mädchen einen gemeinsamen Gesprächstermin.

Gesprächsvorbereitung

Essgestörten Mädchen eilt der Ruf voraus, sie seien schwierig, abweisend, launisch, bisweilen aggressiv. Sie müssen in diesem Zusammenhang Ihre Haltung überprüfen, denn nur wenn Sie frei von Vorurteilen sind, kann ein konstruktives Gespräch mit Betroffenen entstehen. Ihre Wertschätzung, Ihre Akzeptanz gegenüber den Mädchen und Ihre Bereitschaft, sich in ihre Welt hinein fühlen zu wollen, sind hierfür wichtige Voraussetzung.

Das Gespräch

Beginnen Sie das Gespräch nicht mit direkten Fragen wie z.B. „Hast Du eine Ess-Störung“ oder „Bist Du magersüchtig?“ sondern wählen Sie allgemeinere Fragen. Sie müssen bedenken, dass es sich zunächst immer noch um einen Verdacht ihrerseits handelt. Selbst wenn Sie mit ihrer Vermutung richtig liegen, fühlen sich die Betroffenen durch ein direktes Ansprechen auf das Problem eher in die Enge getrieben und reagieren oft mit vehementer Verleugnung und starkem Rückzugsverhalten. Nutzen Sie lieber Ihren guten Kontakt zum Mädchen und begegnen Sie ihm auf der Beziehungs- und nicht der Problemebene. Bleiben Sie im Gespräch in der Ich-Form und bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie sich um das Mädchen sorgen. Sagen Sie z. B., dass Sie an ihm ein verändertes Verhalten oder Aussehen wahrgenommen haben.

Das Gespräch verläuft positiv

Wenn das Mädchen sich auf Ihr Beziehungsangebot einlässt, lassen Sie das Mädchen über seine derzeitige Situation reden und versuchen Sie, sich in sie hineinzuversetzen. Vermeiden Sie klassische Gesprächsfehler, die die Vertrauensebene zwischen dem Mädchen und Ihnen gefährden könnten. Dazu gehören Warnungen, Drohungen, Befehle oder Vorwürfe. Auch ein „therapeutisches“ Verhalten birgt Gefahren in sich. Scheuen Sie sich also nicht, Ihre eigenen persönlichen wie auch beruflich-fachlichen Grenzen deutlich aufzuzeigen.
Versuchen Sie im Verlauf des Gesprächs gemeinsam einen Lösungsweg zu finden. Bitten Sie das Mädchen, mit den Eltern über ihre Situation zu sprechen und/oder sich in einer Beratungsstelle Unterstützung zu holen. Halten Sie dafür wichtige Informationen über lokale Anlaufstellen, Internetforen etc. bereit. Informiert das Mädchen seine Eltern, vereinbaren Sie nochmals gemeinsam mit dem Mädchen und den Eltern ein Gespräch. In diesem Gespräch verweisen Sie erneut auf fachkompetente Stellen vor Ort und bitten die Eltern, ihre Tochter zu unterstützen und sie gegebenenfalls zu Terminen zu begleiten (siehe auch Informationsblatt für Eltern, S.50). Entscheidet sich das Mädchen, zunächst eine Beratungsstelle aufzusuchen, bieten Sie dem Mädchen an, ihm beim Erstkontakt bzw. bei der Terminvereinbarung behilflich zu sein.

Das Gespräch verläuft problematisch

Einige Mädchen reagieren zunächst zögernd oder abweisend auf dieses Gesprächsangebot. Verstehen Sie dies jedoch nicht als Ablehnung Ihrer Bemühungen. Viele fühlen sich durch diese Situation zunächst bloßgestellt und brauchen Zeit, um Vertrauen zu Ihnen aufzubauen. Bieten Sie dem Mädchen in diesem Fall an, dass es sich jederzeit wieder an Sie wenden kann.
In einem zweiten Gespräch können Sie dann gemeinsam mit dem Mädchen weitere Schritte erörtern (s. o.). Nimmt das Mädchen keinen Kontakt mehr zu Ihnen auf oder reagiert sie auf erneutes Nachfragen sehr abweisend, geben Sie ihm zu verstehen, dass Sie nun aufgrund Ihrer Fürsorgepflicht Kontakt zu den Eltern aufnehmen werden, um ihnen Ihre Beobachtungen und Sorgen mitzuteilen. Informieren Sie das Mädchen grundsätzlich über dieses Vorhaben, denn heimliche Gespräche hinter dem Rücken des Mädchens führen meistens zu einem kompletten Beziehungsabbruch, da sich die Betroffene hintergangen fühlt.

An dieser Stelle möchte ich Sie ermutigen, im Kontakt zu Betroffenen zu bleiben, auch wenn die Gespräche oft destruktiv verlaufen oder völlig hoffnungslos erscheinen. In meiner langjährigen Zusammenarbeit mit Betroffenen haben die Mädchen und Frauen mir immer wieder erzählt, wie dankbar sie im Nachhinein über jedes Gesprächsangebot oder jedes Zeichen der Zuwendung waren. Auch in der schlimmsten Krankheitsphase bleibt bei den Betroffenen der tiefe Wunsch bestehen, von anderen wahrgenommen und gehört zu werden. Deshalb nicht aufgeben!

3. Aufbau der Ausstellung

AUSSENKREIS:

Der Außenkreis der Ausstellung umfasst fünf informative Ausstellungstafeln, die unterschiedliche Aspekte zum Thema Ess-Störungen beleuchten.

AUSSTELLUNGSTAFEL 1:

Die Projektgruppe stellt sich vor
Hintergrundinformationen zum Projekt

AUSSTELLUNGSTAFEL 2:

Probleme mit dem Essen? Was kann dahinter stecken?
Ursachen und Auslöser für die Entstehung von Ess-Störungen

AUSSTELLUNGSTAFEL 3:

Signale werden gegeben, um erkannt zu werden
Anzeichen, die auf eine Ess-Störung hinweisen

AUSSTELLUNGSTAFEL 4:

Bitte nicht füttern ... denn ich habe Hunger nach ...
Vom emotionalen Hunger bei Ess-Störungen

AUSSTELLUNGSTAFEL 5:

Du kannst es schaffen!
Wege aus der Ess-Störung

INNENKREIS:

Während im Außenkreis erforderliche und hinführende Informationen zu Ess-Störungen gegeben werden, tauchen die Jugendlichen im Innenkreis in die Welt der Betroffenen ein.

Porträts:
Fünf selbst gestaltete Porträts bilden den Innenkreis der Ausstellung. Mit diesen Porträts gewähren die Betroffenen einen sehr persönlichen Einblick in ihr Innenleben. Die Bilder und Texte erzählen von ihren Ängsten, Nöten, Sehnsüchten und Wünschen und lassen die emotionale Komplexität der Erkrankung erkennen.

Hörstation:
Musik als „Sprache der Gefühle“ lässt in uns leichter innere Bilder und Stimmungen entstehen. Seinen (Lebens-)Rhythmus finden, Trauer, Mut und Perspektiven zum Ausdruck zu bringen und hörbar zu machen: das alles kann Musik. An fünf Kopfhörern können sich die Jugendlichen Musikstücke anhören, die die betroffenen Frauen zu ihrem jeweiligen Porträt ausgewählt haben; anonym genug und doch so persönlich, dass jeder Jugendliche eigenen Gedanken, Empfindungen, Wünschen und Ängsten nachspüren kann.

Schatzkisten:
Unterhalb der Porträts befinden sich fünf Schatzkisten. Diese selbst gestalteten Schatzkisten enthalten unterschiedlichste Materialien, die Wege aus der Ess-Störung aufzeigen und gleichzeitig einladen, sich mit der Frage auseinander zu setzen, wie man Ess-Störungen bereits im Vorfeld entgegenwirken kann.

4. Wegweiser durch die Ausstellung

Das nun folgende Kapitel möchte Ihnen Hintergrundinformationen zu den einzelnen Ausstellungstafeln geben und Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie mit der Ausstellung vor Ort arbeiten können. Unterlagen, die die Jugendlichen benötigen, sind jeweils als Kopiervorlage beigefügt. Alle Arbeitseinheiten verstehen sich als Anregung und können selbstverständlich mit Ihren Ideen oder z.B. Unterrichtsmaterialien zur Thematik kombiniert werden. Die kreativen Arbeitseinheiten sollten mit mindestens 1,5 Stunden angesetzt werden.

Vorschlag zum methodischen Aufbau:

- Abstecken des zeitlichen Rahmens (Unterrichtsstunde, Tagesprojekt oder Projektwoche)
- Auswahl der Themenbereiche
- Entscheidung für einzelne Arbeitseinheiten innerhalb der drei Themenbereiche
- Vorbereitung und Durchführung

4.1 AUSSENKREIS: WENN DER KÖRPER VERSTIMMT IST

Fünf informative Ausstellungstafeln zum Thema Ess-Störungen

AUSSTELLUNGSTAFEL 1: HINTERGRUNDINFORMATIONEN ZUM PROJEKT

Diese Ausstellungstafel gibt Informationen darüber, wie das Projekt entstanden ist und wer an der Projektgruppe beteiligt ist. Weiterhin liefert sie einen Überblick über die gestalterische Konzeption der Ausstellung.

AUSSTELLUNGSTAFEL 2: PROBLEME MIT DEM ESSEN? WAS KANN DAHINTER STECKEN? URSACHEN UND AUSLÖSER FÜR ESS-STÖRUNGEN

Bei der Entstehung einer Ess-Störung wirken verschiedene Faktoren zusammen, die sich gegenseitig beeinflussen. Neben einer genetischen Disposition spielen gesellschaftliche und familiäre Einflüsse, Persönlichkeitseigenschaften sowie Krisen- oder Belastungssituationen dabei maßgeblich eine Rolle. Anhand dieser Ausstellungstafel sollen die Jugendlichen für diese Risikofaktoren sensibilisiert werden.

A) GESELLSCHAFTLICHE EINFLÜSSE: SCHLANKHEITS- UND SCHÖNHEITSWAHN

Mit dem britischen Model „Twiggy“ (twig: dünner Zweig) wurde 1966 ein neues Schlankheitsideal propagiert, das bis heute unsere Medien beherrscht und dominiert. Gleichzeitig steigt paradoxerweise die Zahl übergewichtiger Kinder, Jugendlicher und Erwachsener. Was es heißt schlank oder übergewichtig in dieser Gesellschaft zu sein, wird uns täglich in den Medien vor Augen geführt. Hier erhält man den Eindruck, dass nur schlanke Frauen und Männer erfolgreich und beliebt sind. Begriffe wie Erfolg, Reichtum, Liebe, Sexualität und Glück werden untrennbar mit der schlanken Linie gekoppelt. Dicke Frauen und Männer hingegen werden von den Medien gerne als „Spaßmacher“ oder „Ulknudeln“ vermarktet. Gerade junge Frauen, die während der Pubertät körperliche Veränderungen durchlaufen und erst ein Gefühl für ihren „neuen“ Körper entwickeln müssen, können durch dieses Schlankheitsideal eine tiefe Verunsicherung erfahren.

Arbeitseinheit: „Als Mädchen/Junge erwartet man von mir …“

ZIEL: Entwicklung eines kritisches Medienbewusstseins

MATERIAL: Zeitschriften, Tapetenrolle, Stifte, Kleber, Scheren

Ziel dieser Collagenarbeit ist die kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlich propagierten Schlankheits- und Schönheitsidealen, denen Mädchen / Jungen täglich in Presse und Fernsehen ausgesetzt sind. Mit Hilfe der Collage können unbewusste und unklare Vorstellungen bezüglich des eigenen Frauen- / Männerbildes ihren Ausdruck finden. Vor diesem Hintergrund entsteht Raum, sich in der Gruppe Gedanken darüber zu machen, was sie selbst mit den Begriffen Frausein / Mannsein und weiblichen / männlichen Eigenschaften in Verbindung bringen.

METHODISCHER AUFBAU: In der Mitte des Raumes wird eine Tapetenrolle ausgerollt. Danach wird ein Mädchen / Junge gebeten, sich auf das Papier zu legen, damit ihre / seine Körperumrisse nachgezeichnet werden können. In diesen noch „leeren“ Frauenkörper / Männerkörper wird der unvollständige Satz „Als Frau / Mann erwartet man von mir …“ eingetragen. Die Mädchen / Jungen werden nun aufgefordert, nach entsprechendem Bildmaterial in den vorhandenen Zeitschriften zu suchen, das zum Ausdruck bringen soll, wie der Satz ihrer Meinung nach vervollständigt werden könnte.

Nachdem die Mädchen / Jungen ausreichend Material gesammelt haben, findet sich die Gruppe wieder zusammen. Jeder hat nun die Möglichkeit etwas zu seinem „Gesammelten“ zu sagen. Dabei werden bereits erste Themenschwerpunkte deutlich. Gemeinsam wird nun in der Gruppe überlegt, wie diese einzelnen Teile auf dem Frauenkörper / Männerkörper in Form einer Collage zusammengefügt werden können. Danach werden diese aufgehängt. Eine kritische Reflexionsrunde über das Entstandene schließt sich an.

B) FAMILIÄRE FAKTOREN

Erzählungen der Betroffenen lassen häufig bestimmte Verhaltensmuster innerhalb der Familie erkennen. Die Betroffenen berichten oft von einem sehr leistungsbetonten und behüteten Elternhaus. Auch fällt auf, dass sich die Betroffenen sehr stark an den Bedürfnissen und Wünschen der anderen Familienmitglieder orientieren, was eine große Abhängigkeit zur Folge hat. Dabei bleiben sie oft mit ihren eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Gefühlen auf der Strecke. Die Flucht in die Ess-Störung wird von vielen als Versuch betrachtet, dadurch autonom zu werden.

Arbeitseinheit: Leben in und mit der Familie

ZIEL: Sich der eigenen Wünsche und Bedürfnisse an die Eltern / Familie bewusst werden
MATERIAL: Kopiervorlage, Stift

METHODISCHER AUFBAU: Die Gruppe wird zunächst in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Kleingruppe erhält die Kopiervorlage zur Arbeitseinheit. Die einzelnen Gruppen werden nun aufgefordert, sich Gedanken zu den jeweiligen Fragen zu machen und nach Antworten zu suchen. Im Anschluss daran werden die Ergebnisse zusammengetragen.

C) PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN

Neben einer genetischen Krankheitsdisposition, die nicht zwangsläufig zum Ausbruch der Erkrankung führen muss, spielen auch persönliche Eigenschaften bei der Entstehung einer Ess-Störung eine Rolle. 80 bis 90% der Betroffenen sind weiblich. Somit stellt das weibliche Geschlecht einen Hauptrisikofaktor bei der Entstehung einer Ess-Störung dar. Weitere Merkmale sind ein oft sehr geringes Selbstwertgefühl sowie ein tief beeinträchtigtes Verhältnis zum Körper, das seinen Ausdruck in einer ständigen Unzufriedenheit gegenüber dem Körper und im Kampf gegen ihn findet.

In den folgenden Texten (Arbeitseinheit S.20) werden die Persönlichkeitseigenschaften und die zugrundeliegende Dynamik der Ess-Störungen sehr eindrücklich beschrieben. Sie wurden auf der Basis von Selbstaussagen betroffener junger Frauen im Stil persönlicher „Briefe“* verfasst.

*Textbeitrag Antje Neundorfer, Dipl. Psychologin

Wie sollte eurer Meinung nach ***Familienleben*** aussehen, damit sich jeder wohl fühlen kann?

Was wünscht ihr euch von euren Eltern oder anderen Bezugspersonen ?

Arbeitseinheit: Persönliche Briefe
Ziel: Erkennen von Persönlichkeitseigenschaften betroffener Mädchen / Jungen

Magersucht

Das Leben macht mir Angst. Ich habe nicht alles im Griff. Gut, dass ich alles aufs Dünnerwerden verlagert habe. So ist mein Tag vollkommen ausgefüllt: ich verlange mir Höchstleistungen ab, glänze in der Schule mit guten Noten, scheue beim Sport keine Anstrengung. Ich tue alles, um nicht essen zu müssen und habe die Kalorientabelle komplett im Kopf. Ich schaffe es eigentlich immer, die mir auferlegte Kalorienzahl einzuhalten und steigere mich auch hier. Ich brauche immer weniger zu essen. Je weniger ich esse, desto besser fühle ich mich: frei und rein. Es ist ein tolles Gefühl, sich so im Griff zu haben. So fühle ich mich sicher und bin etwas Besonderes. Alles andere wird daneben unwichtig: erste Liebe, Streit mit Freundinnen, Rumhängen.
Je mehr andere versuchen mich zum Essen zu bringen, desto mehr lasse ich mir einfallen, dies zu boykottieren. Das Essen ist schließlich der einzige Bereich, wo ich genau weiß, was ich will und wo ich mich voll unter Kontrolle habe. Nehmt es mir nicht weg. Es ist mein Halt und Lebensinhalt! Wie soll ich ohne Kontrolle überleben? Ich halte das nicht aus!!!

Bulimie

Ich fühle so viel und weiß manchmal nicht wohin mit meinen Gefühlen. Darum ist es mir total wichtig, nicht anzuecken und so perfekt zu sein, dass mich niemand kritisieren kann und damit eine Gefühlslawine in mir auslöst. Weil ich es nicht schaffe zu hungern, um meine Figur in Topform zu halten, erbreche ich. Hört sich eklig an, aber für mich schien es die perfekte Lösung. Ich kann essen was ich will und erbreche es dann heimlich wieder. Keiner merkt was. Wenn mich Stimmungen und Gefühle überwältigen, esse ich manchmal zehn Tafeln Schokolade, ein Kilogramm Eiscreme und noch mehr. Während ich esse kann ich total abschalten. Es ist wie ein Rausch, aber irgendwann kippt dieses Gefühl und ich bin total verzweifelt. Ich fühle mich zum Platzen, ich erbreche und alle Spannung fällt von mir ab.
Danach fühle ich mich völlig ausgelaugt und nehme mir vor, „es“ nie wieder zu tun. Dieser Vorsatz hält aber nicht lange. Es gibt Tage, die komplett ausgefüllt sind mit Essen und Erbrechen. Das geht ganz schön ins Geld. Es ist mein Mittel, um mit meinen intensiven Gefühlen fertig zu werden. Es ist immer öfter nötig. Ich kenne alle Tankstellen der Stadt, um mich auch zu „Unzeiten“ mit Nahrung versorgen zu können.
Es wird immer schlimmer. Ich bin die perfekte Schauspielerin. Ich fühle mich immer ekliger, so eklig, dass ich es immer weiter verheimlichen muss. Wer mag mich denn sonst noch?
Aber, dass das keiner merkt; irgendwie sind die doch alle etwas blöd!

Ess-Sucht – Binge Eating

Ich bin sehr ruhig und traue mir kaum etwas zu. Dass mit mir etwas nicht in Ordnung ist, sieht ja wohl jeder. Ja, ich habe mich gar nicht im Griff. Deshalb bin ich so dick. Auch ich habe intensive Gefühle und weiß mir nicht anders zu helfen, als zu essen, zu essen und zu essen. Nicht so bei den Mahlzeiten. Ich mach` so richtige Fressorgien. Kaufe schön ein, esse dann meist heimlich am Abend und schalte vollkommen dabei ab. Dann kommt natürlich irgendwann die Reue. Ich werde ja immer dicker und dicker. Das Essen ist schön, ich fühl` mich geborgen und ruhig. Das Nachher ist total schlimm. Ich schäme mich so, weil ich schon wieder „schwach“ geworden bin. Ich kann meine Schwäche nicht verheimlichen, weil es jeder sieht. Ich stelle meine Mitmenschen auf die Probe: wer mich trotzdem mag, der meint es „vielleicht“ ernst. Ich brauche diesen Schutz, weil ich Angst vor Verletzungen habe. Ich fresse mir ein „dickeres Fell“ an. Ich wünschte mir oft attraktiv zu sein, könnte es aber gar nicht aushalten. Ich schäme mich so und würde gerne anders sein.

Fragen zum Text:

– Wie äußern sich bei den Mädchen die Ess-Störungen?
– Wie sehen sich die Mädchen selbst? Wie beschreiben sie sich?
– Was sind eurer Meinung nach Gründe dafür, dass die Ess-Störungen entstanden sind?

D) KRISEN- UND BELASTUNGSZEIT: DIE PUBERTÄT

Es ist nicht verwunderlich, dass der Beginn der Menstruation oft mit dem Beginn einer Ess-Störung zusammenfällt. In dieser wichtigen Zeit der Identitätsfindung haben junge Mädchen heutzutage wenig Freiraum, um „ein bejahendes, lustvolles und selbstbestimmtes Verhältnis zu sich – ihrem Körper, ihrer Sexualität und ihrem Frau-Werden aufzubauen“ *1.
Anstatt die Mädchen mit Respekt in die spannende Welt des Frau-Seins einzuführen, wird der „neue“ Körper an vorherrschenden Schönheitsidealen gemessen und bewertet. Gerade Mädchen und Frauen, die sich nicht wohl in ihrer Haut fühlen, geraten in dieser Zeit aufgrund subtiler und offener Bemerkungen bezüglich ihrer körperlichen Veränderungen leicht in eine Identitätskrise. Diese kann, wenn nicht rechzeitig erkannt, Auslöser für eine Ess-Störung sein. Zunehmend „frisst“ sich der Gedanke in ihnen fest, dass ihre Beliebtheit mehr als je zuvor abhängig ist von ihrem äußeren Erscheinungsbild. Anstatt nach innen zu schauen, um eigene Bedürfnisse zu erspüren und sich mit dem eigenen Körper und seinen Signalen vertraut zu machen, wird es für viele Mädchen wichtiger, wie sie in den Augen anderer gesehen werden. Für viele Betroffene scheint der Versuch, Kontrolle über ihren Körper und ihr Körpergewicht ausüben zu können, ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Das Körpergewicht wird eine wichtige Quelle für ihr Selbstwertgefühl.

Es stellt sich also die Frage, was wir tun können, um Mädchen in dieser schwierigen Phase der Identitätsfindung unterstützend zu begleiten?

Um Ess-Störungen bereits im Vorfeld vorzubeugen, ist es meiner Meinung nach von größter Bedeutung, den Mädchen neue Wege zu eröffnen, um einen positiven Zugang zu ihrem Körper zu finden. Nur durch Achtung und Respekt können die Mädchen eine neue Beziehung zu ihrer Weiblichkeit aufbauen. Denn Wertschätzung des eigenen Körpers, ein positives Selbstwertgefühl sowie umfangreiches Wissen über den Körper sind Grundlagen jeder Präventionsarbeit und gleichzeitig eine wichtige Voraussetzung für ein umfassendes Wohlbefinden (vgl. Raith-Paula, 2001, S.5)*2.

Möglichkeiten, die Schulen oder andere Institutionen in diesem Zusammenhang bieten könnten, sind hier z. B.: die Förderung eines positiven Körperbewusstseins, z. B. im Sportunterricht oder im Rahmen von körperbezogenen Angeboten wie Theater, Tanz, Entspannungstraining, sexualpädagogischen Präventionsprojekten.

Aber auch weitere Belastungssituationen können Auslöser für eine Ess-Störung sein:

- Trennungen
- Scheidung der Eltern
- Verlust von Bezugspersonen
- Umzug
- Studium
- Auslandaufenthalt

*1 Dilcher, H. (1992). „Gruppenarbeit mit Mädchen und jungen Frauen”. In H. Bilden (Hrsg.), Das Frauentherapie Handbuch. München: Frauenoffensive.
*2 Raith-Paula, E. (2001). Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur. München: internes Konzeptmanual des MFM-Projektes, 4. überarbeitete und erweiterte Auflage.

AUSSTELLUNGSTAFEL 3: SIGNALE WERDEN GEGEBEN, UM ERKANNT ZU WERDEN - ANZEICHEN, DIE AUF EINE ESS-STÖRUNG HINWEISEN

Die Ausstellungstafel möchte Jugendliche mit den Anzeichen, die auf eine Ess-Störung hinweisen, vertraut machen. Dabei sollen sie dahingehend sensibilisiert werden, eventuelle Verhaltensänderungen, die auf eine Ess-Störung hindeuten, bei sich und anderen frühzeitig zu erkennen. Darüber hinaus werden sie mit den drei Formen von Ess-Störungen vertraut gemacht und über die seelischen und körperlichen Folgeschäden aufgeklärt.

Arbeitseinheit: Was weiß ich über Ess-Störungen?

ZIEL: Brainstorming zum Thema Ess-Störungen

MATERIAL: Papier, Stifte, Kopiervorlage „Formen von Ess-Störungen“

METHODISCHER AUFBAU: Die Jugendlichen werden zu Beginn der Arbeitseinheit aufgefordert, auf einem Blatt Papier aufzuschreiben, was ihnen alles zum Stichwort Ess-Störungen einfällt. Nach ca. 5 Minuten Einzelarbeit werden die Stichpunkte der Jugendlichen nach Themenschwerpunkten (z. B. persönliche Erfahrungen mit Betroffenen, Diagnosekriterien, Informationen aus den Medien ...) auf einem Flipchart notiert, in der Gruppe besprochen und ausgewertet. Die Kopiervorlage kann je nach Bedarf zur Vertiefung der Thematik ausgehändigt werden.

WENN DAS ESSEN ZUM PROBLEM WIRD

Ess-Störungen beginnen häufig im frühen Erwachsenenalter. Eine Zeit der Identitätsfindung, der Abgrenzung vom Elternhaus und der turbulenten Gefühle.

Durch das gestörte Essverhalten gerät das Hunger- und Sättigungsgefühl total durcheinander und führt zu gravierenden körperlichen und seelischen Veränderungen. Damit beginnt ein schwer zu durchbrechender Teufelskreis. Die psychischen Auswirkungen zeigen sich in Form von: sozialem Rückzug, Traurigkeit, weiter sinkendem Selbstwertgefühl.

Neben den psychischen Auswirkungen gibt es eine große Anzahl an körperlichen Folgeschäden wie:
Mangelzustände, Herz-Kreislauf-Störungen, Zahnschäden, Menstruationsstörungen, Knochenbrüchigkeit.

Und: Eine Ess-Störung kann auch tödlich enden!!!

FORMEN DER ESS-STÖRUNGEN

MAGERSUCHT (ANOREXIA NERVOSA): Mädchen und Jungen, die an Magersucht leiden, sind stark untergewichtig. Durch Hungern und extremes Körpertraining versuchen sie, ihr Gewicht zu reduzieren. Die Betroffenen nehmen ihren Körper nicht mehr objektiv wahr. Sie halten sich für zu dick, obwohl sie stark untergewichtig sind.

ESS-BRECHSUCHT (BULIMIA NERVOSA): Bei Mädchen und Jungen, die an Bulimie leiden, bewegt sich das Gewicht meistens im Normbereich. So wird die Erkrankung von den Betroffenen oft lange verheimlicht und bleibt unerkannt. Bei den Mädchen und Jungen kommt es zu wiederholten Ess-Anfällen. Anschließend wird das Erbrechen selbst herbeigeführt. Die Betroffenen leiden deshalb oft unter großen Schuldgefühlen.

ESS-SUCHT (BINGE EATING DISORDER): Bei dieser Krankheit treten Heißhungeranfälle auf, wobei auf Fasten, Erbrechen oder exzessive Bewegung verzichtet wird. Die Folge ist eine stetige Gewichtszunahme. Aber: Nicht alle Übergewichtigen sind ess-süchtig!

Essen und Emotionen

Vom Säuglingsalter an ist Essen eine tiefe Quelle der Befriedigung.
Da der Säugling in dieser Zeit noch nicht eindeutig seine Bedürfnisse artikulieren kann, ist es Aufgabe der Bezugspersonen, möglichst genau zu erkennen, was er möchte, und adäquat darauf zu reagieren. Darüber lernt er die Unterschiedlichkeit seiner Körperreize (z. B. Hunger oder Schmerz) wahrzunehmen. Dieses innere Empfinden lässt beim Säugling das so oft zitierte Urvertrauen erwachen. Er beginnt, Vertrauen in seine eigenen körperlichen und emotionalen Empfindungen zu setzen, so dass sich ein positives Körper- und Selbstbewusstsein bilden kann.

Im Verlauf der Entwicklung werden die Bedürfnisse vielfältiger und komplexer. Bei einer gesunden Entwicklung lernen Jugendliche durch die angemessene Reaktion vom sozialen Umfeld, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und zu artikulieren.
Werden die Bedürfnisse oder Signale nur unzureichend erfüllt bzw. auf unangemessene Art und Weise erwidert, kann sich eine Verunsicherung gegenüber dem eigenen Körper und seinen Körpersignalen entwickeln. Das kann ein ungesundes Ess-Verhalten bzw. die Entstehung einer Ess-Störung zur Folge haben. Besondere Gefahr liegt darin, dass die Bezugspersonen emotionale Bedürfnisse mit Essen stillen – mit der Konsequenz, dass der Jugendliche physischen Hunger und Gefühle nur schwer unterscheiden kann. So wird Essen zur Ersatzbefriedigung für andere Bedürfnisse und verunsichert im Wahrnehmen und Äußern der Gefühle.

Vom seelischen Hunger bei Ess-Störungen

Eines der Hauptprobleme von Betroffenen ist, dass sie emotionalen Hunger (s. Ausstellungstafel) von physischem Hunger nur schwer unterscheiden können.
In der Therapie geht es darum, physischen Hunger von Gefühlen trennen zu lernen. Dafür müssen die Betroffenen zunächst ihre spezifischen Auslöser für Heißhungerattacken, Nicht-Essen und Diäthalten identifizieren lernen. Dies können sowohl innere (Gedanken, Gefühle, Erwartungen) wie auch äußere (Anblick von Nahrung etc.) Auslöser sein. So ist die Symptomatik z. B. ein Ausdruck von Ärger, den die Patientin im direkten zwischenmenschlichen Kontakt – beispielsweise in der Familie – nicht artikulieren kann.
Erst wenn die PatientInnen die jeweiligen auslösenden Bedingungen genauer kennen, können sie erste Schritte aus der Ess-Störung vornehmen und den Teufelskreis aus Essen / Fasten / Brechen verlassen (vgl. Jakobi, 2000, S.64)*.
Weiterhin ist es wichtig, den Jugendlichen zu vermitteln, dass viele einen ungezwungenen Umgang mit Essen verlernt haben. Die oft verbreitete Meinung, die Mädchen und Jungen könnten essen, wenn sie nur wollten, trifft nicht zu.
Ein positives, angstfreies und unkompliziertes Verhältnis zum Essen muss in der Therapie oft mühsam wieder erlernt werden.

*Jacobi, Thiel, Paul. (2000) Kognitive Verhaltenstherapie bei Anorexia und Bulimia nervosa. Weinheim: Beltz.

AUSSTELLUNGSTAFEL 5: DU KANNST ES SCHAFFEN! WEGE AUS DER ESS-STÖRUNG

Wie sieht der Weg aus der Ess-Störung aus? Wie können Familie, Freunde oder Lehrer helfen? Wo sind die Grenzen der Hilfestellung? Auf dieser Tafel haben die Betroffenen Möglichkeiten aufgezeigt, wie man sich selbst helfen kann und wer Hilfe und Unterstützung anbieten kann. Dass sich der Weg aus der Ess-Störung bei jedem anders gestaltet, versteht sich vor dem Hintergrund der individuellen Biografien von selbst. Gleichzeitig möchte diese Ausstellungstafel einladen, gemeinsam mit den SchülerInnen zu erarbeiten, wie weitere Wege aus der Ess-Störung aussehen könnten (Kopiervorlage „Gemeinsam auf dem Weg“).

Wie können Jugendliche Betroffene unterstützen und was sollten sie im Umgang mit ihnen beachten? Mit der folgenden Arbeitseinheit „Ich leide an einer Ess-Störung“ können die Jugendlichen anhand einer konkreten Alltagssituation Antworten auf diese Frage finden. Im Anschluss an die Kleingruppenarbeit werden die Ergebnisse in der Großgruppe besprochen. Mit der Kopiervorlage „Tipps für den Umgang mit Betroffenen“ lässt sich dann in einem zweiten Schritt überprüfen, ob die Ideen der Jugendlichen mit den Wünschen der Betroffenen übereinstimmen.

Ziel: Entwicklung weiterer Lösungsideen

Versucht mit Hilfe der eingezeichneten Wege weitere Lösungswege aus der Ess-Störung zu erarbeiten. Tauscht euch in der Kleingruppe zu euren Ideen und Ergebnissen aus.

Ich leide an einer Ess-Störung

ZIEL: Sensibilisierung für den Umgang mit Betroffenen

Julia und Verena sind dicke Schulfreundinnen und unternehmen in ihrer Freizeit viel zusammen. An diesem Nachmittag haben sie sich in einem Café verabredet. Kaum haben sie sich hingesetzt, beginnt Verena zu weinen und vertraut Julia an, dass sie an einer Ess-Störung leidet.

Julia

Verena

Stell dir vor, du wärst Julia:
Welche Gefühle hättest du?
Wie würdest du dich gegenüber Verena verhalten?
Wie könntest du Verena in dieser Situation unterstützen?
Macht euch Gedanken zu den jeweiligen Fragen und sucht gemeinsam in der Kleingruppe nach Antworten.

Mein Wunsch an Dich !

Ich habe zwar eine Ess-Störung, bin aber keine. Auch mit der Erkrankung bleibe ich deine Tochter / dein Sohn, deine Schwester / dein Bruder, deine Freundin / dein Freund, deine Mitschülerin /dein Mitschüler, dein Schüler / deine Schülerin …

Deshalb wünsche ich mir,

- dass du mich weiterhin ernst nimmst und mich nicht ausschließt.
- dass du versuchst, dich in meine Lage hinein zu versetzen, dich über Ess-Störungen informierst und mich nicht gleich verurteilst.
- dass du mir auch weiterhin das Gefühl gibst, da zu sein, wenn ich dich brauche.
- dass du Verständnis zeigst, wenn ich an manchen Tagen nicht offen für ein Gespräch bin. Dass du diese „Auszeit" respektierst und mein „Nein" nicht persönlich nimmst.
- dass du mir eine Hilfestellung, einen Schubs oder Rat gibst, da ich oft alleine nicht weiter weiß und deine Unterstützung brauche.
- dass du spürst, wie sehr ich mich nach Kontakt und Nähe sehne, auch wenn ich es oft nicht zeigen oder sagen kann.

4.2. INNENKREIS: SEELENKLÄNGE

Nicht das Krankheitsbild steht bei der Ausstellung im Vordergrund, sondern die betroffenen Mädchen und Frauen. Die fünf Porträts des Innenkreises möchten zum Ausdruck bringen, dass es nicht „die klassische Essgestörte“ gibt. Vielmehr bringt jede Betroffene ihre ganz persönliche Geschichte mit, die in Bilderserien, Collagen und jeweils individuell ausgesuchten Musikstücken erzählt wird. Dabei werden unterschiedlichste Aspekte beleuchtet.
In den folgenden Texten werden Ihnen vorab von den Betroffenen Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Porträts gegeben:

A) PORTRÄTS

MELISSAS GEDANKEN ZU IHREM PORTRÄT:

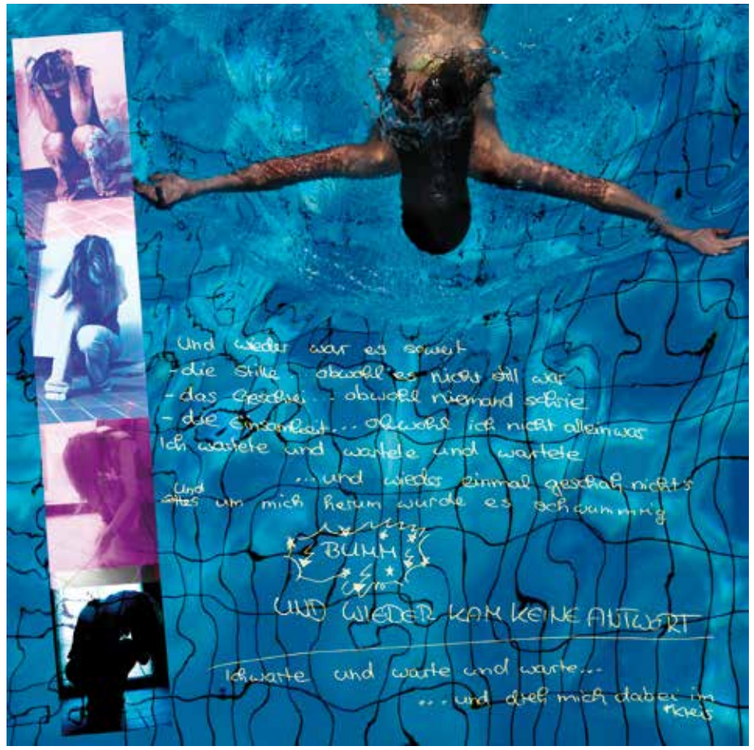
Wie schon im Text gesagt, fühle ich sehr oft eine Diskrepanz zwischen meinem Innenleben und dem, wie ich mich nach außen hin präsentiere. Dass sich daraus ein Druck entwickelt, ist nur eine logische Konsequenz – und mein Ventil ist dann die Bulimie.
Gefühle, egal ob positive oder negative, zum einen wirklich zu spüren und andererseits auch zu leben, ist sehr schwer für mich. Deshalb halte ich mich sehr unter Kontrolle, lebe quasi mit einer Maske. So kennt man mich nur als ausgeglichene, stets freundliche Person, an die man aber schwer heran kommt, die eher distanziert ist und einem tendenziell nicht in Erinnerung bleibt. Mit dieser Maske gleite ich zwar bequem (ich ecke nirgendwo an) durchs Leben, aber irgendwie auch dran vorbei. Dieses „Verkleiden“ ist durch die Fotoreihe veranschaulicht.

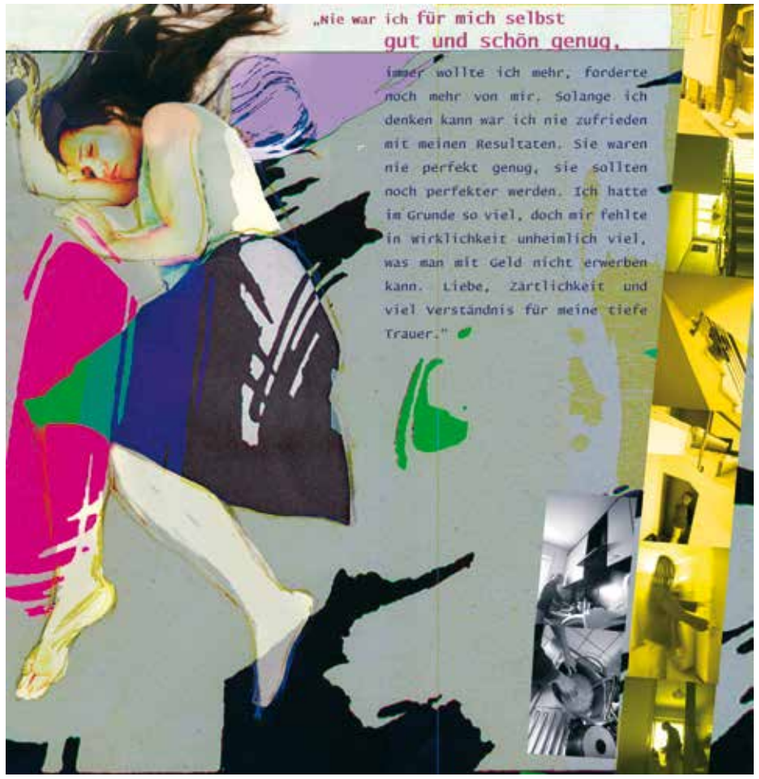
Die Ballerina steht für die Kontrolle, die ich mir auferlege. Wie eine Tänzerin verbiege ich mich, aber immer mit einem Lächeln. Disziplin, (Körper-)Kontrolle und all das, was man sonst noch mit einer Ballerina verbinden kann, sind zwar positive Eigenschaften, aber: „Die Dosis macht das Gift zum Gift.“ Höchst selten zeige ich mein „wahres“ Gesicht, Ich komme mir selbst fast fremd vor. Ein Bild mag das veranschaulichen: Oft fühle ich mich (meine Fähigkeiten, meine Charaktereigenschaften und alles, was mich ausmacht) wie ein Strich, der in einem viel zu dicken Körper (objektiv rein gar nicht zutreffend) eingefasst ist. Das alles ist natürlich nicht bewusst geschehen. Und genau hier sehe ich auch meine Chance: dass ich mir meiner Gefühle bewusst werde und meine Kontrolle, zumindest ein Stück weit, aufgebe; dass ich innerlich „dicker“ werde, mich sprichwörtlich entfalte, und dann meinen Körper mit einer Person ausfülle.

ANNIKAS GEDANKEN ZU IHREM PORTRÄT:

„Verkrampfte“ Bilder (Fotoreihe):
Ich weiß nicht genau, wer ich bin und was ich hier soll. Mein Verstand sagt mir zwar, was richtig ist. Aber da ist immer noch eine andere Seite in mir, die dagegen ansteuert. Man kann sich das so vorstellen, als ob zwei Felsbrocken gegeneinander prallen. Die Felsbrocken zerschmettern natürlich. So fühle ich mich zeitweise auch: Mein Verstand knallt mit dem anderen „Ich“ zusammen, also zerschmettere ich in mir selbst.

Wasserbild:
Im Wasser fühle ich die totale Freiheit und Schwerelosigkeit. Nichts ist um mich herum, nur die ewige Weite des Wassers, in der ich mich verlieren kann.





NATHALIES GEDANKEN ZU IHREM PORTRÄT:

Wie fing es eigentlich an mit meiner Krankheit?

Hm, wenn ich in meine Vergangenheit blicke, finde ich keinen klaren Anfang. Ich weiß jedoch, dass ich nie zufrieden mit mir war. Immer wenn mir etwas nicht gelang, sah ich dies als Bestätigung, dass ich nicht gut genug war. Das ging so weit, dass ich mich irgendwann selbst als fehlerhaft empfand. Auch mein Körper erschien mir zunehmend abstoßender und ich begann gegen meine Person für die Perfektion zu arbeiten. Ich wollte mich selbst beherrschen. Die Angst dabei zu versagen, mich zu entblößen, wucherte und verdeckte in manchen Momenten alles andere, was ich hatte.
Erst als ich lernte zu relativieren und mich selbst aus der Schussbahn nahm, fand ich wieder Halt. Heute schaue ich mir die Fotos von damals an und sehe ein hübsches Mädchen. Ich bin mir bewusst, wie sehr sich die Wahrnehmung während der Bulimie verzerrt – nicht die Realität.

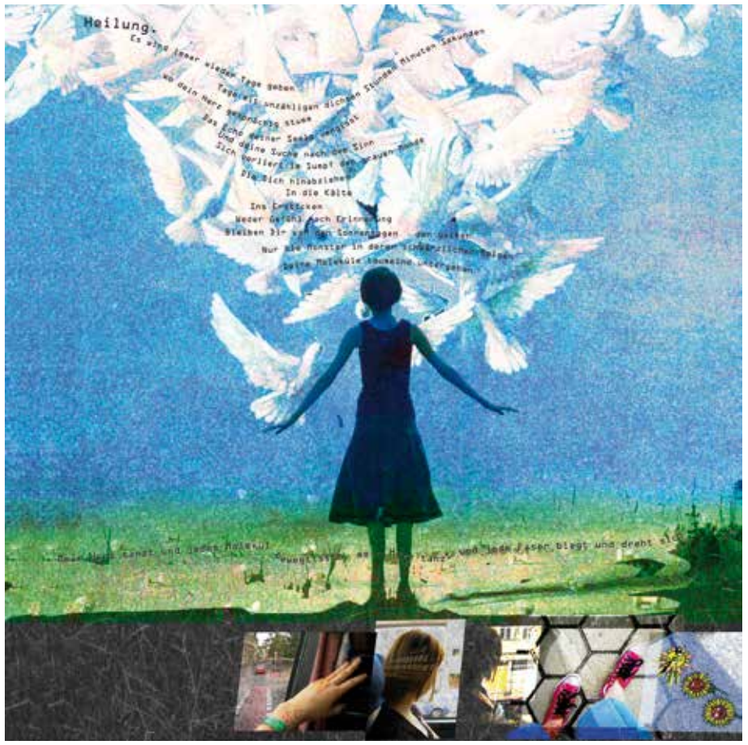
LARAS GEDANKEN ZU IHREM PORTRÄT:

Wie versteinert stehe ich da. Um mich herum tobt das bunte Leben und ich bin außen vor. Ich will einerseits so gern dazu gehören – auch so toll leben, aber andererseits will ich einfach nur weg. Ich bin so anders als die anderen. Ich passe einfach nicht dazu. Ich passe nicht einmal in diese Welt.

Durch mein Anders-Sein, lange Zeit nur auf das Dick-Sein reduziert, fühlte ich mich immer außen vor und erstarrt. Aber das Essen war immer da und unkompliziert. Im Gegensatz zum sonstigen Leben.

Heute weiß ich, dass ich nicht primär anders bin. Sondern primär „Ich". Und ich bin eben manchmal anders. Das ist nicht immer leicht.
Ich bin sensibler als andere, ich bin ruhiger als manche, ich denke mehr nach als viele. Ich habe Dinge erlebt, die nicht jeder erlebt.
Aber solange ich mir erlaube, so zu sein, wie ich wirklich bin, habe ich Wind in den Segeln und wenn es gut läuft Rückenwind. Ich selbst kann alle Facetten meines Lebens integrieren, auch die „andere Seite".

Durch professionelle Hilfe, Selbsthilfegruppe und die Unterstützung von Menschen, die mir wichtig und wertvoll sind, lernte und lerne ich mich so zu akzeptieren wie ich bin und so zu leben, dass ich auf meine eigene (Lebens)Reise gehen kann.



MIAS GEDANKEN ZU IHREM PORTRÄT:

„Heilung“

Heilung, was bedeutet das eigentlich?
Den Körper stärken, doch den Geist nicht vernachlässigen. „Rückfälle“ inklusive. Doch Rückfall ist nicht gleich Rückfall: Es kommt auf winzigste Umstände an, die entscheiden, ob dieser „Fehltritt“ eine Stärkung oder Schwächung bedeutet.
Und ich gebe mich nicht der Illusion hin, dass es von nun an nur noch Sonnentage in meinem Leben geben wird, nur weil ich jetzt „normal“ bin – „Normal“gewicht habe, mich „normal“ benehme, „normal“ esse und scheinbar „normal“ bin (keine Antidepressiva einnehme). Doch ich bin teilweise anders als andere – das zuzugeben ist nicht immer leicht weil die Reaktionen darauf meist abweisend sind. Ich bin stärker geworden und versuche mich nicht unterkriegen zu lassen und das wird mir auch in Zukunft nicht immer leicht fallen.

Arbeitseinheit: Porträt

ZIEL: Sich einfühlen in die Welt der Betroffenen

MATERIAL: Kopiervorlage, Papier, Stifte, Sitzkissen

METHODISCHER AUFBAU: Die Jugendlichen werden in Kleingruppen eingeteilt und zur Bildbetrachtung im Innenkreis eingeladen. Dabei wird jeder Kleingruppe ein Porträt zugeordnet. Die Jugendlichen nehmen auf Sitzkissen / Stühlen vor den jeweiligen Porträts Platz. Um ihnen den Einstieg in die Arbeit mit den Bildern zu erleichtern, werden Fragen zur Orientierung (Kopiervorlage) ausgehändigt. Die Antworten zu den Fragen werden gemeinsam in der Kleingruppe erarbeitet und aufgeschrieben. Im Anschluss an die Übung werden die Ergebnisse zusammengetragen. Zum Ausklang können die Gedanken der Betroffenen zu ihren Porträts vorgelesen werden.

Was fällt euch zum Porträt ein?

Welche Gefühle löst das Porträt bei euch aus?

Was möchte die Betroffene zum Ausdruck bringen?

Was würdet ihr der Person gern sagen?

Welche Fragen würdet ihr ihr stellen?

B) SATTE KLÄNGE (MUSIK DER BETROFFENEN)

Die von den Mädchen ausgewählten Lieder befinden sich in der Hörstation und können mit Hilfe der Kopfhörer von den Jugendlichen gehört werden. Darüber hinaus werden auch alle Lieder als CD mitgeliefert, so dass man auch mit Hilfe eines CD Players in der Großgruppe gemeinsam die Lieder hören kann. Wie bei den Porträts haben auch hier die Betroffenen ihre Gedanken zu den von ihnen ausgewählten Musikstücken zum besseren Verständnis zusammengefasst.

Arbeitseinheit: Lieder

ZIEL: Sich einhören in die Welt der Betroffenen

MATERIAL: Musikstücke, Liedtexte, Stifte, Blätter für Notizen

METHODISCHER AUFBAU: Gemeinsam in der Gruppe werden die Stücke gehört bzw. die Liedtexte gelesen (s. a. Schatzkiste). 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 zur Gefühlswelt der Betroffenen. Im Anschluss können bei Bedarf auch die Gedanken der Betroffenen zu ihren Liedern vorgelesen werden. Für die Jugendlichen ist es ein schönes Gefühl, wenn sie erkennen, dass sie die Botschaft der Betroffenen richtig verstanden und herausgehört haben.

Arbeitseinheit: Unsere Lieder

ZIEL: Beschäftigung mit ausgesuchten Liedern der Jugendlichen

MATERIAL: Musikstücke, Liedtexte, Stifte, Blätter für Notizen

METHODISCHER AUFBAU: Eine weiterführende Idee ist es, z.B. die Klasse zu fragen, welche Lieder sie derzeit ansprechen. Dafür werden erneut Kleingruppen gebildet. In den Kleingruppen wird entschieden, welches Lied die Gruppe in der nächsten Unterrichtseinheit den MitschülerInnen vorstellen möchte. Gerade Musik ist für Jugendliche in der Pubertät ein wichtiges Medium, um eigenen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Über das gemeinsame Hören der Lieder in der darauf folgenden Stunde lassen sich neue Themenkreise erarbeiten.

ANNIKAS GEDANKEN ZU IHREM LIED: SÖHNE MANNHEIMS „UND WENN EIN LIED...“
In den Zeilen dieses Liedes finde ich viele meiner Wünsche, Träume und Sehnsüchte, aber auch Ängste wieder. Es gibt mir ein Gefühl der Hoffnung.

LARAS GEDANKEN ZU IHREN LIEDERN: ROSENSTOLZ „KOMM DOCH MIT“_ Ich habe dieses Lied ausgesucht, weil es zeigt, dass es möglich ist, ein neues Leben – ohne Ess-Störung – zu beginnen und zu führen. Die persönliche Ansprache der Sängerin finde ich sehr motivierend. Durch die einfachen Aufzählungen und Aufforderungen, was alles zu tun ist (nicht mehr telefonieren, Fenster weit aufmachen etc.), scheint der Neustart einfach und sofort umsetzbar. Das Lied hat auch eine „Sogwirkung“ auf mich – man möchte der Sängerin einfach folgen und in ein neues Leben gehen. Das Alte einfach loslassen, um nun endlich seinen eigenen Weg zu finden.

FARIN URLAUB „WUNDERBAR“_ Die Ironie und die überspitzten Situationen (Stühle und Matratzen zerplatzen, in einer Pfütze ertrinken) des Textes bringen mich einfach zum Grinsen. Dass meine verzerrte Wahrnehmung (ich bin die Schlechteste, die Dickste etc.) ja noch mühelos übertrumpft werden kann und dabei gleich so übertrieben wird, dass es absolut an der Realität vorbeigeht und außerdem ja im letzten Fall sowieso die anderen Schuld sind, gibt mir innere Befreiung. Da ich weiß, dass ich meine Person zurücknehmen kann und ich einfach ICH sein darf und „WUNDERBAR“ sein darf, auch wenn die anderen alle anders sind.
Für mich ist es einfach ein Lied, dass Spaß macht und auf witzige Art und Weise die eigene Sichtweise sofort POSITIV verändert.

NATHALIES GEDANKEN ZU IHREM LIED: PUSSYCAT DOLLS “STICKWITU“_ Ich habe mir immer jemanden gewünscht, der mir Liebe und Geborgenheit gibt, bei dem ich mich anlehnen kann, wenn es mir schlecht geht. Und jetzt, ganz unerwartet, habe ich so jemanden gefunden, von dem ich mich verstanden fühle und von dem ich Liebe bekomme. Genau so jemanden hatte ich mir immer vorgestellt!

MIAS GEDANKEN ZU IHREN LIEDERN: MIA „TANZ DER MOLEKÜLE“_ Der Körper lebt – versuche ihn zu zerstören, er wird sich wehren. Schwäche ihn, er wird trotzdem weiterbestehen. Du wirst lange, sehr lange brauchen um ihn völlig zu Boden zu werfen und es wird dich viel Kraft kosten, dich beinahe in den Wahnsinn treiben und der Schmerz wird unerträglich sein.
Moleküle sind überall, sie haben vielfältige Funktionen im Körper.
Gib deinem Körper was er braucht und er belohnt dich mit der Einheit von Leib und Seele.
„Mein Herz tanzt und jedes Molekül bewegt sich, mein Herz tanzt und jede Faser biegt und dreht sich“

RED HOT CHILI PEPPERS “UNDER THE BRIDGE“_ Manchmal habe ich das Gefühl, als ob ich keinen Verbündeten hätte, als ob meine einzigen Vertrauten die Musik und altbekannte Gegenstände wären. Das Lied spiegelt eine melancholische Grundemotion wieder, die sich mit dem Versuch, sich selbst zu ergründen, vermischt. Eine Stadt, ein Gegenstand, etwas Lebloses kann mir genau soviel Geborgenheit schenken wie für andere Menschen ein geliebtes Wesen. Doch dies zu erklären, fällt sehr schwer – also lasse ich das die Red Hot Chili Peppers für mich tun.

MELISSAS GEDANKEN ZU IHREN LIEDERN: LINKING PARK “CRAWLING“_ Im Grunde wird ausgesprochen, was ich oft fühle: Etwas ist in mir, das pocht und raus will. Es geht darum, sich selbst zu finden, verbunden mit den Stichwörtern Angst, Unsicherheit, Druck und Kontrolle (wenn auch bei mir nicht die Rede von einem ‚lack of self control’ sein kann). Kennt man sich nicht, fühlt man sich tatsächlich so, als stünde man neben seinem eigenen Spiegelbild und beobachtet sich mehr oder minder ungläubig bei seinem Tun.

SUGAR RAY, “FLY“_ Fliegen – genau das Gegenteil von Kontrolle. Ein Lied wie geschaffen zum Entspannen in der Hängematte. Einfach zum Wohlfühlen.

SÖHNE MANNHEIMS, UND WENN EIN LIED…

Und wenn ein Lied meine Lippen verlässt,
dann nur damit du Liebe empfängst,
durch die Nacht und das dichteste Geäst,
damit du keine Ängste mehr kennst.

Sag ein kleines Stückchen Wahrheit,
sieh wie die Wüste lebt,
schaff ein kleines bisschen Klarheit,
und schau wie sich der Schleier hebt.
Eine Wüste aus Beton und Asphalt,
doch sie lebt und öffnet einen Spalt,
der dir Neues zeigt, zeigt,
dass Altes weicht,
auch wenn dein Schmerz
bis an den Himmel reicht.

Und wenn ein Lied meine Lippen verlässt,
dann nur damit du Liebe empfängst,
durch die Nacht und das dichteste Geäst,
damit du keine Ängste mehr kennst.
Und wenn ein Lied meine Lippen verlässt,
dann nur damit du Liebe empfängst,
durch die Nacht und das dichteste Geäst,
damit du keine Ängste mehr kennst.

Dieses Lied ist nur für dich,
schön wenn es dir gefällt,
denn es kam so über mich,
wie die Nacht über die Welt.
Schnellt Gefahr aus der Dunkelheit,
bin ich zum ersten Schlag bereit.
Ich bin der Erste, der dich befreit,
und einer der Letzten, der um dich weint.

Und wenn ein Lied meine Lippen verlässt,
dann nur damit du Liebe empfängst,
durch die Nacht und das dichteste Geäst,
damit du keine Ängste mehr kennst.

In unserer Sanduhr fällt der letzte Korn,
ich habe gewonnen und hab ebenso verloren,
jedoch missen möchte ich nichts,
alles bleibt unser gedanklicher Besitz,
und eine bleibende Erinnerung,
zwischen Tag und Nacht
legt sich die Dämmerung.

Und wenn ein Lied meine Lippen verlässt,
dann nur damit du Liebe empfängst,
durch die Nacht und das dichteste Geäst,
damit du keine Ängste mehr kennst.
Und wenn ein Lied meine Lippen verlässt,
dann nur damit du Liebe empfängst,
durch die Nacht und das dichteste Geäst,
damit du keine Ängste mehr kennst.

Damit du keine Ängste mehr kennst,
damit du keine Ängste mehr kennst!

ROSENSTOLZ, KOMM DOCH MIT

Mach die Augen weit auf,
atme noch mal tief durch,
denk nicht mehr drüber nach,
zuviel denken macht schwach.

Nimm den Schlüssel nicht mit,
denn du brauchst ihn nie mehr,
dreh dich nicht noch mal um,
wer sich umdreht bleibt dumm.

Komm doch mit in dein nächstes Leben,
lass einfach los, ich halt dich fest,
wer nicht springt wird es nie erleben,
wenn du dich gehn, dich fallen lässt.

Sei die Sonne die brennt,
fühl den Weg der dich trägt,
und dein Herz schlägt so laut,
weil du dich endlich traust.

Ruf jetzt keinen mehr an,
hör dein‘ Lieblingssong laut,
mach die Fenster weit auf,
und schrei alles hinaus.

Komm doch mit in dein nächstes Leben,
lass einfach los, ich halt dich fest,
wer nicht springt wird es nie erleben,
wenn du dich gehn, dich fallen lässt.

Glaubst du alles, siehst du alles
was man dir erzählt?
Suchst du alles, willst du alles
was man dir empfiehlt?

All die alten Leisetreter, Speichellecker,
Schwulenhasser, Kriegsindianer,
Patrioten und Idioten,
lass sie einfach hier!

FARIN URLAUB, WUNDERBAR

Wenn du keine Freundin mehr hast,
weil dein Arsch in keine Hose passt,
wenn Situps und Liegestützen
bei dir rein gar nichts nützen,
wenn Waagen, Stühle und Matratzen
einfach unter dir zerplatzen,
dann mach dich nicht verrückt:

Du bist nicht zu dick, nein, die anderen sind zu dünn.
Du bist nicht zu dick, sondern die anderen sind zu dünn.
Als halbtote Skelette müssen sie durchs Leben gehn,
aber du bist nicht zu dick, du bist wunderschön!

Wenn selbst bei Fahrradkontrollen,
alle deinen Ausweis sehen wollen,
wenn du vom Bürgersteig springst
und in einer Pfütze fast ertrinkst,
wenn dich beim Spazierengehn
sogar Chihuahuas übersehn,
dann lass dir nichts erzählen:

Du bist nicht zu klein, nein, die anderen sind zu groß.
Du bist nicht zu klein, sondern die andern sind zu groß.
Sie sind verlorene Riesen, so einsam wie bizarr,
aber du bist nicht zu klein, du bist wunderbar.

Wenn dich jede Schnecke erschreckt,
weil sie sich so schrecklich schnell bewegt,
wenn du keine Blumen mehr pflückst,
weil sie eingehn, während du dich bückst,
bist du immer in Ekstase,
weil die Jahreszeiten rasen,
sie werdens nie verstehn:

Du bist nicht zu langsam, nein, die anderen sind zu schnell.
Du bist nicht zu langsam, sondern die anderen sind zu schnell.
Als menschliche Atome hetzen sie sinnlos umher,
aber du bist nicht zu langsam.

THOMAS D - RÜCKENWIND

siehst du den horizont?
direkt überm boden fängt der himmel an
und wär ich dort dann würd ich wetten
dass ich ihn erreichen kann
doch hier hat es den anschein bin ich dafür zu klein

also hau ich ab mit sack und pack und pack ein paar
meiner sieben sachen die ich hab und da wird mir klar
es fehlt immer ein stück doch ich mach mir nichts draus
setz den wagen zurück und bin raus

fahr gerade überland es wird gerade mal hell
spüre freiheit in mir denk das ging aber schnell
bleibe besser im hier denn es gibt kein zurück
und alles was ich brauch ist mein auto und glück

ist die anlage an dann geht der sound ab
und ich rauch die zigarette die ich dafür gebaut hab
und schaut ab und zu mal einer dumm dann nehm ichs im nicht
krumm denn thomas d haut ab und ich weiss ich komm rum

und ihr schaut ab und zu mal besser eure strasse lang
denn irgendwann komm ich an und dann hoff ich ihr wisst
was geht und dass ihr mich versteht und macht was draus
denn eh ihr`s euch verseht bin ich wieder raus

Refrain
ich packe meine sachen und bin raus mein kind
thomas d ist auf der reise und hat rückenwind
ich sag es euch auf diese weise alle die am suchen sind
sind mit mir auf der reise haben rückenwind
und wir fahrn auch über wasser wenn dort brücken sind
hey der typ hat ‚ne meise aber rückenwind
wir betreten neue wege die wir noch nicht hatten
ich nehm euch mit ein stück in meinem windschatten

und doch geniess ich die zeit die ich daheim vertreib
denn zum zeitvertreib führt der weg meiner freunde zu mir her
meine wohnung ist nie leer und es könnten noch viel mehr
parties abgehn wovon wir absehn
wenn auch die freunde bei mir aus und ein gehn und abdrehn
ist es egal wieviel aufsehn wir erregen weil wir doch
noch mehr bewegen bewegen wir uns auf anderen ebenen
und bringen mehr bewegungen zu anderen noch lebenden

und fällt dem regen ein er wollt mein wagen ja noch waschen
hab ich euch in meinem herzen und musik in den taschen
und mit so ‚ner einstellung werd ich alles überleben
sagte ich nicht irgendwann mal es wird regen geben

es gibt nicht nur sonnenschein doch ich lass die sonne rein
yeah der meister ist im haus und lässt die sonne raus
denn seh ich die strassen die wolken gehört die welt mir
ich hab nur unsinn im sinn und ich hab dich im visier

Refrain ich packe meine sachen…

und irgendwann komm ich dann in ‚nem wohnmobil an
bin somit ständig am reisen immer am ziel und kann
euch am besten beweisen alle brauchen visionen
ich hab die ich steh vor euerm haus und ihr lasst mich
drin wohnen

und wir fahr`n gemeinsam ab weil jeder selbst steuert
dann geb ich euch meine meine kraft weil ihr mich anfeuert
doch wenn ihr beteuert mich zu verstehn dann lasst mich gehn
und wir werden uns wiedersehn
ich lass nur zurück was keiner braucht
last die mich unten hält obwohl sie selbst nicht taucht
denn ich brauch freie sicht ich weiss ich leb umsichtig
mir ist nicht viel wichtig nur eins folg mir nicht ich

bitt dich nicht mit mir zu gehen weiss das eine
reisen ist gesund ich hau ab und zieh leine
und ihr seht mich als punkt am horizont verschwinden
um ein stück weiter hinten mich selbst zu finden

Refrain
ich packe meine sachen…

PUSSYCAT DOLLS, STICKWITU

I don’t want to go another day
So I’m telling you exactly what is on my mind.
Seems like everybody is breaking up
Throwing their love away
I know I got a good thing right here
That’s why I say

Nobody’s going love me better
I’m going to stick with you forever
Nobody’s going to take me higher
I’m going to stick with you
You know how to appreciate me
I’m going to stick with you my baby
Nobody ever made me feel this way
I’m going to stick with you

I don’t want to go another day
So I’m telling you exactly what is on my mind.
See the way we ride
In our privated lives
Ain’t nobody getting in between
I want you to know that you’re the only one for me
And I say

Nobody’s going love me better

And know
Ain’t nothing else I can need
And know
I’m singing cause you’re so into me
I got you
We’ll be making love endlessly
I’m with you
Baby, you’re with me

So don’t you worry about
People hanging around
They ain’t bringing us down
I know you and you know me
And that’s all that counts
So don’t you worry about
People hanging around
They ain’t bringing us down
I know you and you know me
And that’s what I say

Nobody’s going love me better

RED HOT CHILI PEPPERS,
UNDER THE BRIDGE

Sometimes I feel like I don‘t have a partner
Sometimes I feel like my only friend
Is the city I live in
The City of Angels
Lonely as I am
Together we cry
I drive on her streets cause
she’s my companion
I walk through her hills cause
she knows who I am
She sees my good deeds and
She kisses me windy
I never worry,
now that is a lie

I don‘t ever want to feel
Like I did that day
Take me to the place I love
Take me all the way

It‘s hard to believe that
There‘s nobody out there
It‘s hard to believe
That I‘m all alone
At least I have her love
The city she loves me
Lonely as I am
Together we cry

I don‘t ever want to feel
Like I did that day
Take me to the place I love
Take me all the way

Under the bridge downtown
Is where I drew some blood
Under the bridge downtown
I could not get enough
Under the bridge downtown
Forgot about my love
Under the bridge downtown
I gave my life away

Love me
I said yeah, yeah
But I stand

TANZ DER MOLEKÜLE,
MIA

Ich bin hier, weil ich hier hin gehör‘
Von Kopf bis Fuß bin ich verliebt
Du bist mutig weil du mir Treue schwörst
Zwischen all den schönen Souvenirs

Sprich mich an,
in dem Takt,
der dieses Lied zu unserm Hit macht
Brich den Beat,
mit Gefühl.
Du bist so schön weil du lachst
uuhuhuh...uhuhuhuhuuhu
Mein Herz tanzt uhuhuuu
Und jedes Molekül bewegt sich

Glaubst du wie ich daran,
Dass alles gut sein kann,
Solange wir zusammen sind?
Brich das Eis,
mit dem Schritt,
Der jedes Atmen zum Wagnis macht.
Halt mich fest,
mit Gefühl.
Es ist so schön wenn du lachst.

Uhuhu...Uhuhuuhuhuhuhuhu
Mein Herz tanzt Uhuhu
und jedes Molekül bewegt sich

Und jedes Positron entlädt sich

Uhuhu...Uhuhuuhuhuhuhuhu
und mein Herz tanzt
und jede Faser biegt und dreht sich

Mein Herz tanzt,
und mein Herz tanzt,
Mein Herz tanzt.

Du, mein Herz...

LINKING PARK, CRAWLING

Crawling in my skin
These wounds, they will not heal
Fear is how I fall
Confusing what is real

There‘s something inside me that pulls beneath the surface
Consuming, confusing
This lack of self control I fear is never ending
Controlling,I can‘t seem

To find myself again
My walls are closing in
(Without a sense of confidence and I‘m convinced that there‘s just too much pressure to take)
I‘ve felt this way before
So insecure

Chorus

Discomfort, endlessly has pulled itself upon me
Distracting, reacting
Against my will I stand beside my own reflection
It‘s haunting how I can‘t seem...

To find myself again
My walls are closing in
(Without a sense of confidence and I‘m convinced that there‘s just too much pressure to take)
I‘ve felt this way before
So insecure

Chorus (Repeat until end)

There‘s something inside me that pulls beneath the surface
Consuming, confusing
This lack of self control I fear is never ending
Controlling, I can‘t seem

SUGAR RAY, FLY

Spread your love and fly
All around the world statues crumble for me
Who knows how long I‘ve loved you
Everywhere I go people stop and they see
25 years old, my mother god rest her soul

I just want to fly
Put your arms around me baby

I just want to fly
Put your arms around me baby

Dance a little stranger show me where you‘ve been
Love can make you hostage wanna do it again
Theres no time to think bout the starting or the end
We‘ll find out I‘m sure, my mother she told me so

I just want to fly
Put your arms around me baby

I just want to fly
Put your arms around me baby

I just want to fly

All around the world statues crumble for me
Who knows how long I‘ve loved you
Everyone I know‘s been so good to me
25 years old, my mother go rest her soul

I just want to fly
Put your arms around me baby

I just want to fly
Put your arms around me baby

I just want to fly

4.3. SCHATZKISTEN: WEGE AUS DER ESS-STÖRUNG

In der Ausstellung haben die fünf jungen Frauen ihre individuellen Wege aus der Ess-Störung symbolisch in Form von Schatzkisten gestaltet. Auffallend ist, dass das, was den Mädchen aus der Ess-Störung geholfen hat, gleichzeitig die besten Schutzfaktoren der Prävention sind. In der Literatur werden folgende Faktoren zur Prävention benannt: positives Selbstkonzept, Wahrnehmung eigener Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche, Erkennen und Nutzen eigener Stärken, umfangreiche Aufklärung, Kreativität. So zeigen die Inhalte der Schatzkisten auf, wie wichtig es ist, sich seiner eigenen Fähigkeiten, Stärken und Talente, aber auch seiner Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu werden. Dadurch entwickelt sich ein positives Selbstbild und Körpergefühl. Dies sind wichtige Grundvoraussetzungen, um der Entstehung von Ess-Störungen vorzubeugen und sie langfristig zu überwinden. Mit den Materialien der Schatzkisten sowie weiteren Arbeitseinheiten sollen die Jugendliche dahingehend unterstützt werden, diese wertvollen Ressourcen in sich und bei anderen zu entdecken und im Alltag zu nutzen.

SCHATZKISTE MIA: INFORMATIONSMATERIAL: SEI INFORMIERT!

Lange Zeit habe ich mich überhaupt nicht krank gefühlt. Durch ein Internetforum habe ich erst einmal begriffen, dass etwas mit mir nicht stimmt. Dank der Informationen und Tipps anderer Betroffener habe ich mir dann endlich professionelle Hilfe gesucht. Alleine wäre ich wohl nie auf die Idee gekommen. (Mia)

Die Schatzkiste hält diese weiterführenden Informationen in Form von Broschüren für Jugendliche bereit. Hier erfahren sie auch, wohin sie sich ggf. wenden können (z.B. örtliche Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Kliniken etc.)
Es sollte darauf geachtet werden, dass die Schatztruhe immer mit ausreichend Infomaterial bestückt ist.

SCHATZKISTE MELISSA: SPIEGEL: ERKENNE DICH SELBST!

Einen Blick in den Spiegel zu wagen, war für mich lange Zeit eine schreckliche Erfahrung. Erst langsam habe ich mich mit meinem Spiegelbild anfreunden können. Heute kommt es mir nicht mehr so auf das Äußere an, sondern eher darauf, wer sich hinter dem Spiegelbild verbirgt. (Melissa)

Mit ihrer Schatzkiste möchte Melissa nochmals verdeutlichen, wie wichtig es ist, das eigene Selbst nicht ausschließlich über das äußere Erscheinungsbild zu definieren. Vielmehr gilt es, den Blick nach innen zu wenden, um ein Gefühl für den eigenen Körper, seine Gefühle und Bedürfnisse zu entwickeln.

Arbeitseinheit: Was ist der Spiegel für dich?

ZIEL: Auseinandersetzung mit sich selbst und seinem äußeren Erscheinungsbild

MATERIAL: Stifte, Karteikarten, Schatzkiste „Spiegel“

METHODISCHER AUFBAU: Die Jugendlichen sitzen, wenn möglich, im Stuhlkreis. Die Schatzkiste „Spiegel“ wird in die Mitte gestellt. Die Jugendlichen werden aufgefordert, auf Karteikarten ihre spontanen Assoziationen zum Spiegel aufzuschreiben und diese in die Schatzkiste zu legen. Anschließend werden die „Schatzkarten“ gemeinsam besprochen.

SCHATZKISTE NATHALIE: ÖFFNE DEINE SCHATZKISTE UND ENTDECKE DEINE TALENTE UND STÄRKEN!

Eigentlich habe ich immer nur gesehen, was alles nicht klappt, was ich nicht kann und was ich niemals erreichen werde. Damit habe ich mir den Blick auf meine Fähigkeiten und Talente komplett versperrt. In der Schatzkiste findet ihr meine Talente und Stärken, die ich wieder neu entdeckt habe. (Nathalie)

Während der Pubertät sinkt bei Jugendlichen oft die Wertschätzung eigener Leistungen und Fähigkeiten (z.B. der Stolz auf gute Noten). Stattdessen gewinnt das eigene Aussehen zunehmend an Bedeutung. Körperliche Attraktivität wird zu einem wichtigen Element in der Identitätsentwicklung. Damit verbunden ist aber auch die Angst, bestimmten vorgegebenen Schönheitsidealen nicht genügen zu können, was dazu führt, dass viele Jugendliche in dieser Zeit einen „Defizit-Blick" gegenüber ihrem Körper entwickeln. Um Ess-Störungen zu verhindern, ist es gerade in dieser Zeit wichtig, die Mädchen und Jungen in ihrer Gesamtpersönlichkeit zu stärken und ihnen ein wertschätzendes Gefühl für ihre eigenen Fähigkeiten und Talente zu geben. Das Erkennen dieser persönlichen Ressourcen sowie das Wahrnehmen dieser bei anderen und die Kommunikation darüber in der Gruppe sind wichtige Ziele, die mit Hilfe der folgenden Arbeitseinheiten erreicht werden sollen.

Arbeitseinheit: Meine Schatzkiste

ZIEL: Eigene Stärken und Ressourcen erkennen und wertschätzen

MATERIAL: Schuhkartons, Farben, Stifte, Kleber, Scheren, buntes Tonpapier

METHODISCHER AUFBAU: Die Jugendlichen werden bereits im Vorfeld gebeten, sich einen Schuhkarton zu besorgen. Im Rahmen der Arbeitseinheit beginnen sie ihre eigenen „Schatzkisten" mit den vorhandenen Materialien zu gestalten. Danach werden die Jugendlichen aufgefordert, sich Gedanken darüber zu machen, was ihnen an ihrer Person wichtig ist: Eigenschaften, Merkmale, Begabungen, Hobbys, Stärken ...
Bei ruhiger Hintergrundmusik beginnen die Jugendlichen, die Antworten in ihren Schuhkarton zu schreiben.

Weiterführende Arbeitseinheit: Was ich an dir schätze und mag!

ZIEL: Stärken der anderen wahrnehmen

MATERIAL: Stifte, Notizzettel

METHODISCHER AUFBAU:
Im Anschluss daran werden die Jugendlichen gebeten, auf Zetteln zu notieren, was sie z.B. an ihren MitschülerInnen schätzen. Nachdem die Zettel ausgefüllt sind, werden sie in die jeweiligen Schatzkisten der anderen gelegt. Zum Abschluss darf jeder die „Schätze" bzw. Rückmeldungen der anderen genießen.

SCHATZKISTE ANNIKA: ALLES, WAS DAS LEBEN LEBENSWERT MACHEN KANN!

Während meiner Krankheit habe ich meine Umwelt kaum noch wahrgenommen. Dinge und Menschen, die mir einmal wichtig waren, haben mir plötzlich kaum mehr etwas bedeutet. Ich konnte mich an nichts mehr erfreuen. Heute ist die Welt für mich wieder bunt und mir wird klar, wie schön es ist, gute Freunde zu haben und am Leben teilhaben zu dürfen. Ein Blick in meine Schatzkiste lohnt sich! (Annika)

Was macht das Leben alles lebenswert? Diese Frage stellt sich nicht nur für Betroffene, sondern insgesamt für Jugendliche in dieser Lebensphase. Die folgende Arbeitseinheit möchte jede Schülerin und jeden Schüler einladen, mit Hilfe kreativer Medien zum Ausdruck zu bringen, welche Aspekte ihnen in diesem Zusammenhang wichtig sind. Gerade das Benennen eigener Bedürfnisse und Wünsche fällt Jugendlichen oft schwer. Das mag auch daran liegen, dass Mädchen und Jungen gerade in dieser Lebensphase viel zu sehr damit beschäftigt sind, auf andere zu hören und sich an ihnen zu orientieren. Gesellschaftliche Erwartungen und Botschaften, wie „frau" oder „mann" zu sein hat, spielen dabei auch wieder maßgeblich eine Rolle.

Arbeitseinheit: Was macht das Leben alles lebenswert?

ZIEL: Förderung eines positiven Selbstkonzeptes, Erkennen eigener Bedürfnisse und Wünsche

MATERIAL: Märchenwolle, buntes Ton- oder Transparentpapier, Zeitungsmaterial, eventuell eigene Fotos, Lieblingstexte oder Zitate, Kleber, Scheren, DIN A3-Blätter

METHODISCHER AUFBAU: Für diese Arbeitseinheit stehen den SchülerInnen unterschiedlichste kreative Materialen zur Verfügung. Bei entspannender Hintergrundmusik gestaltet nun jede Schülerin / jeder Schüler eine eigene Collage zum Thema. Zum Schluss werden alle Bilder vorgestellt und besprochen.

SCHATZKISTE LARA: SATTE KLÄNGE!

Die letzte Schatzkiste enthält unsere Liedtexte, die wir individuell für uns ausgesucht haben. Es sind Lieder, die Mut machen, die Kraft geben, die aussprechen, was man selbst nicht sagen kann und unsere geheimen Wünsche und Sehnsüchte widerspiegeln. (Lara)
Die Liedtexte (siehe S.38) können in Verbindung mit dem Hören der Lieder eingesetzt werden.

ABSCHLUSSGEDANKEN

Der Körper ist mein Haus und ich weiß, dass ich mein ganzes Leben darin verbringen werde. Also eigentlich Grund genug, sich Gedanken darüber zu machen, wie man es sich darin einrichten möchte, damit einem wohl ist. Unser Körperhaus ist etwas Wundervolles, etwas Einmaliges.
Wir sagen: Ich habe einen Körper, und eigentlich müsste es doch heißen: Ich bin mein Körper! Ich bin mein Körper mit allen Bedürfnissen und Gefühlen. Ich spüre Energie und Lebenskraft. Marcella Barth*

Mit diesem Zitat möchte ich mein Arbeitsheft beenden, bringt der Text doch eindrucksvoll auf den Punkt, was wir Jugendlichen auf ihrer Reise durch diese oft schwierige Lebensphase mitgeben sollten – nämlich das Gefühl, in sich selbst zuhause zu sein. Um das zu erreichen, müssen auch wir uns immer wieder aufs Neue unserer eigenen Gesundheitsressourcen bewusst werden, um Jugendlichen „Entfaltungsräume" zu bieten, die Lust und Appetit auf das Leben machen!

*Barth, M. (1996). Zärtliche Eltern , Zürich: Pro Juvente.

Kopiervorlage

1 Außenkreis: Wenn der Körper verstimmt ist

1. Die Projektgruppe stellt sich vor:

a) Wer hat die Ausstellung erstellt?.....

.....

b) Wie ist die Ausstellung gegliedert?

-Außenkreis.....

-Innenkreis.....

-Schatzkisten.....

c) Auf welche Weise hat den fünf Betroffenen die Musik, das Schreiben und Gestalten geholfen?

.....

.....

2. Probleme mit dem Essen? Was kann dahinter stecken? – Ursachen und Auslöser –

> > > > Auftrag: Ordne die Auslöser und Ursachen für Ess-Störungen in die Tabelle richtig ein < < < <

Auslöser und Ursachen für Ess-Störungen		
Persönlichkeits-eigenschaften	familiäre und gesell-schaftliche Einflüsse	Krisen / Belastungs-situation

3. Signale werden gegeben, um erkannt zu werden! – Anzeichen –

> Auftrag: Unterstreiche im unten stehenden Text die Signale bei Ess-Störungen, die auf dem Plakat genannt werden <

MAGERSUCHT (ANOREXIA NERVOSA): Mädchen und Jungen, die an Magersucht leiden, sind stark untergewichtig. Durch Hungern und extremes Körpertraining versuchen sie, ihr Gewicht zu reduzieren. Die Betroffenen nehmen ihren Körper nicht mehr objektiv wahr. Sie halten sich für zu dick, obwohl sie stark untergewichtig sind.

ESS-BRECHSUCHT (BULIMIA NERVOSA): Bei Mädchen und Jungen, die an Bulimie leiden, bewegt sich das Gewicht meistens im Normbereich. So wird die Erkrankung von den Betroffenen oft lange verheimlicht und bleibt unerkannt. Bei den Mädchen und Jungen kommt es zu wiederholten Ess-Anfällen. Anschließend wird das Erbrechen selbst herbeigeführt. Die Betroffenen leiden deshalb oft unter großen Schuldgefühlen.

ESS-SUCHT (BINGE EATING DISORDER): Bei dieser Krankheit treten Heißhungeranfälle auf, wobei auf Fasten, Erbrechen oder exzessive Bewegung verzichtet wird. Die Folge ist eine stetige Gewichtszunahme. Aber: Nicht alle Übergewichtigen sind ess-süchtig!

4. Bitte nicht füttern … denn ich habe Hunger nach … Vom emotionalen Hunger bei Ess-Störungen.

„Freundschaft, Verständnis …" sorgen für eine positive Gefühlsbilanz.

> > > Auftrag: Überlege, was außerdem vor einer Ess-Störung schützen kann! < < <

.....

.....

.....

.....

5. Du kannst es schaffen! Wege aus der Ess-Störung.

Was sollten Betroffene lernen?

Warum brauchen Betroffene Geduld?

Wer kann Betroffenen helfen? Wie?

Hörstation

Die Lieder wurden von den betroffenen Mädchen ausgewählt. Höre zwei bis drei Lieder an, lasse sie auf dich wirken und schreibe deine Gedanken spontan in die Wolke.

Lied.....

Lied.....

Lied.....

Was ist Dein Lieblingslied?

.....

Innenkreis: Seelenklänge – Die Welt der Betroffenen (fünf persönliche Portraits)

Mit Hilfe der fünf Portraits gewähren die Mädchen Einblick in ihre Welt, weil hinter den sachlichen Informationen oftmals nicht das Ausmaß des körperlichen und seelischen Leidens erkennbar ist.

Was möchte Melissa zum Ausdruck bringen?

Was würdest du ihr gerne sagen? Was würdest du sie fragen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchte Annika zum Ausdruck bringen?

Was würdest du ihr gerne sagen? Was würdest du sie fragen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchte Nathalie zum Ausdruck bringen?

Was würdest du ihr gerne sagen? Was würdest du sie fragen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchte Lara zum Ausdruck bringen?

Was würdest du ihr gerne sagen? Was würdest du sie fragen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchte Mia zum Ausdruck bringen?

Was würdest du ihr gerne sagen? Was würdest du sie fragen?

.....

.....

.....

.....

.....

Schatzkisten – Individuelle Wege aus der Ess-Störung

Die fünf Betroffenen bringen in selbstgestalteten „Schatzkisten“ symbolisch zum Ausdruck, was ihnen auf dem Weg aus der Ess-Störung geholfen hat.

> > > Wirf einen Blick in die Schatzkisten und beschreibe kurz, was die Schätze bedeuten könnten. < < <

.....

.....

.....

Was könnte man in deiner persönlichen Schatzkiste finden?
Wo liegen *deine* Stärken und Talente? Was macht dein Leben lebenswert?

.....

.....

.....

1 Kerkerkopf

David erfand in der Zeit seiner Erkrankung das Bild des Kerkerkopfes und zeigt uns damit symbolisch seine verzweifelte Lage.

Wofür steht deiner Meinung nach der Kerkerkopf?

.....

.....

.....

Welche Worte springen dir besonders ins Auge?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Fragen würdest du David stellen?

.....

.....

.....

.....

David 2

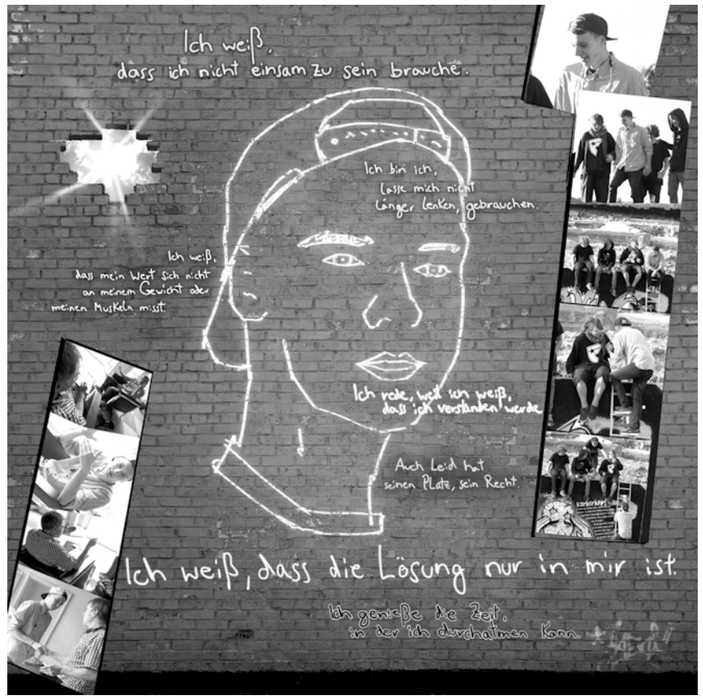
Was hat David geholfen?

.....

.....

.....

.....



Was hätte dir in der Situation geholfen?

.....

.....

.....

Wirf einen Blick auf die Lösungswörter in der Öltonne. Was könnten diese bedeuten?

.....

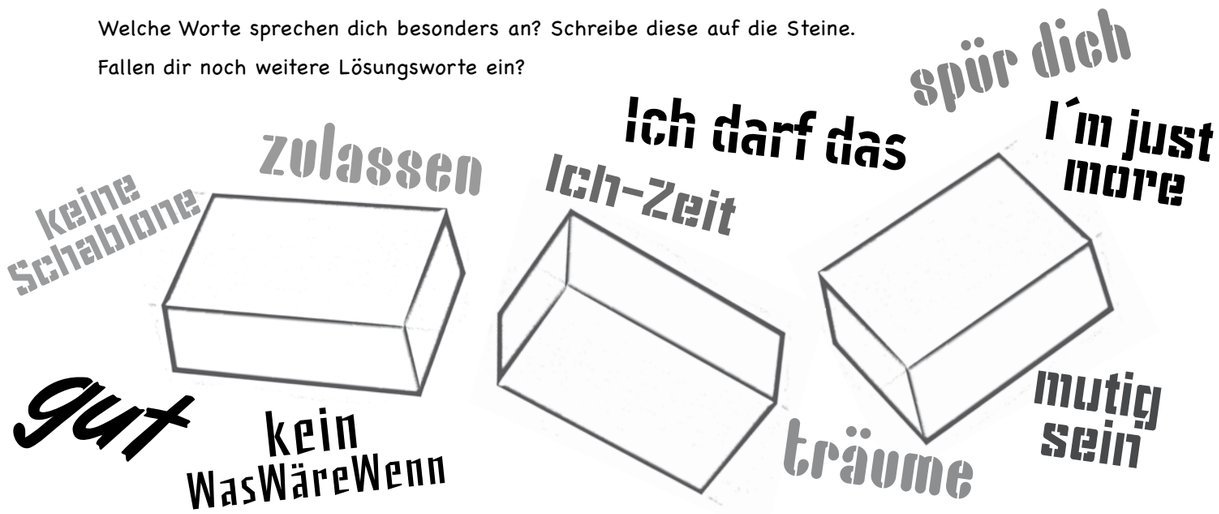
.....

.....

.....

Welche Worte sprechen dich besonders an? Schreibe diese auf die Steine.

Fallen dir noch weitere Lösungsworte ein?



Liebe Eltern,

mit dem Ausbruch einer Ess-Störung beginnt oft ein langer Leidensweg, nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für Sie, als Angehörige. Die Mädchen und Jungen vergleichen ihre Krankheit oft mit einer dumpf und monoton klingenden Melodie, die sich über ihr Leben legt und Gefühle von tiefer Traurigkeit, Verzweiflung und Wut zurücklässt. Diese Melodie wird auch für Sie, als betroffene Eltern, zunehmend hörbar und Sie spüren, wie diese Stimmungen mehr und mehr ihren Alltag und ihr Familienleben verändern und bestimmen.
Nichts scheint mehr wir früher zu sein, Sie werden mit Gefühlen und Gedanken konfrontiert, die uns betroffene Eltern wie folgt beschrieben haben:

Ohnmacht (Ich kann sie / ihn nicht davon abhalten!)
Aggressionen (Ich bin total genervt, was soll dieser Unsinn?)
Schuldgefühle (Was habe ich bloß falsch gemacht?)
Verzweiflung und Depression (Kommt sie / er da jemals wieder raus?)
Leugnung (Das wird schon wieder!)

Hier ist es wichtig, selbst eine klare Haltung zu entwickeln. Stimmen Sie deshalb nicht in das „Lied der Ess-Störung“ mit ein, sondern werden Sie aktiv:

- Informieren Sie sich über das Thema und suchen Sie sich professionelle Unterstützung (Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen für Angehörige etc.)

- Machen Sie sich immer wieder klar, dass das gestörte Essverhalten ein Symptom ist, die Ursachen jedoch woanders liegen. Verstricken Sie sich deshalb nicht in den täglichen Kampf ums Essen. Dies ist absolut nachvollziehbar, aber leider eher schädlich als nützlich.

- Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrer Tochter / Ihrem Sohn und versuchen Sie den Alltag in Ihrer Familie gut weiterzuführen.

- Handeln Sie möglichst aus einer positiven und unterstützenden Haltung heraus.

- Akzeptieren Sie auch, dass Ihre Möglichkeiten der Einflussnahme nur begrenzt sind. Ziehen Sie deshalb auch Konsequenzen (Einweisung in eine Klinik), wenn das Verhalten zu destruktiv wird bzw. sich der Gesundheitszustand lebensbedrohlich verändert.

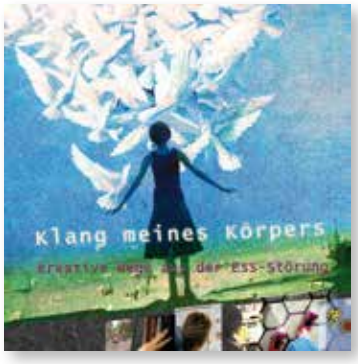
Dieses Arbeitsheft begleitet eine interaktive Ausstellung des Bayerischen Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die über Ess-Störungen informiert und Möglichkeiten der Prävention aufzeigt. Der „Klang meines Körpers“ ist das Basismodul der Ausstellung, das Mädchen und Jungen gleichermaßen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

- das vorliegende Heft
  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

- 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;
Veranstaltern 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

80538 **München**
Pfarrstraße 3

91126 **Schwabach**
Rathausgasse 4

85764 **Oberschleißheim**
Veterinärstraße 2

97082 **Würzburg**
Luitpoldstraße 1

90441 **Nürnberg**
Schweinauer Hauptstraße 80