



Klang meines Körpers[®]
 Essstörungen – kreativ vorbeugen und überwinden

Kerkerkopf

Er hatte das Gefühl, einen Kerkerkopf zu besitzen. Es schien kein Entkommen zu geben. Es gab keine Fluchtmöglichkeiten vor den Grubelketten. Seine Lippen waren wie versiegelt.

Steingleich. Könnte er die Mauertippen durchsprechen? Aber wie? Niemand hatte ihm je gesagt, wie man das macht.

ESSSTÖRUNGEN BEI JUNGEN

LIEBE AUSSTELLUNGS- BESUCHER*INNEN

Viele von Euch haben bereits mit der Ausstellung „Klang meines Körpers“ gearbeitet und sich auf kreative Weise mit den persönlichen Geschichten von Melissa, Nathalie, Mia, Lara und Annika auseinandergesetzt. Essstörungen wie Anorexie, Bulimie oder Binge-Eating sind Krankheiten, die immer noch vorwiegend mit Mädchen

in der Pubertät und jungen Frauen verbunden werden. Inzwischen sind jedoch auch Jungen und junge Männer immer häufiger von Essstörungen betroffen. Vor diesem Hintergrund ist es uns ein großes Anliegen, im Rahmen des Ausstellungsprojektes auch einen betroffenen jungen Mann zu Wort kommen zu lassen:

DAVID

Er hat an Anorexie (Magersucht) gelitten und gewährt jetzt mit seinen kreativen Werken tiefe Einblicke in seine damalige Gefühls- und Gedankenwelt. Er erzählt von seinem täglichen selbstzerstörerischen Kampf gegen den Körper, von seinen Ängsten, Schmerzen, aber auch tiefen Sehnsüchten und Wünschen und schildert uns seinen persönlichen Weg aus der Krankheit. Damit ermöglicht er uns, uns auf eine ganz besondere Weise mit diesem so wichtigen Thema auseinanderzusetzen. Auch ermutigt er junge Männer, die gefährdet oder bereits an einer Essstörung erkrankt sind, sich rechtzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen.



ESSTÖRUNGEN – WAS DU WISSEN SOLLTEST

Anorexie:

Jugendliche, die unter einer Mager sucht 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.

Bigorexie:

Die Bigorexie ist – wie es sich zurzeit darstellt – eine ausschließlich junge Männer betreffende Essstörung, die mit den gängigen Schönheits- bzw. Männlichkeitsidealen zusammenhängt. Das Ziel ist der perfekte Körper. Anders als bei der Anorexie und der Bulimie steht dabei nicht der Gewichtsverlust im Vordergrund, sondern der Muskelaufbau. Durch exzessives Training sowie der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln versuchen die jungen Männer, dem erstrebten „Idealkörper“ näherzukommen.

Bulimie:

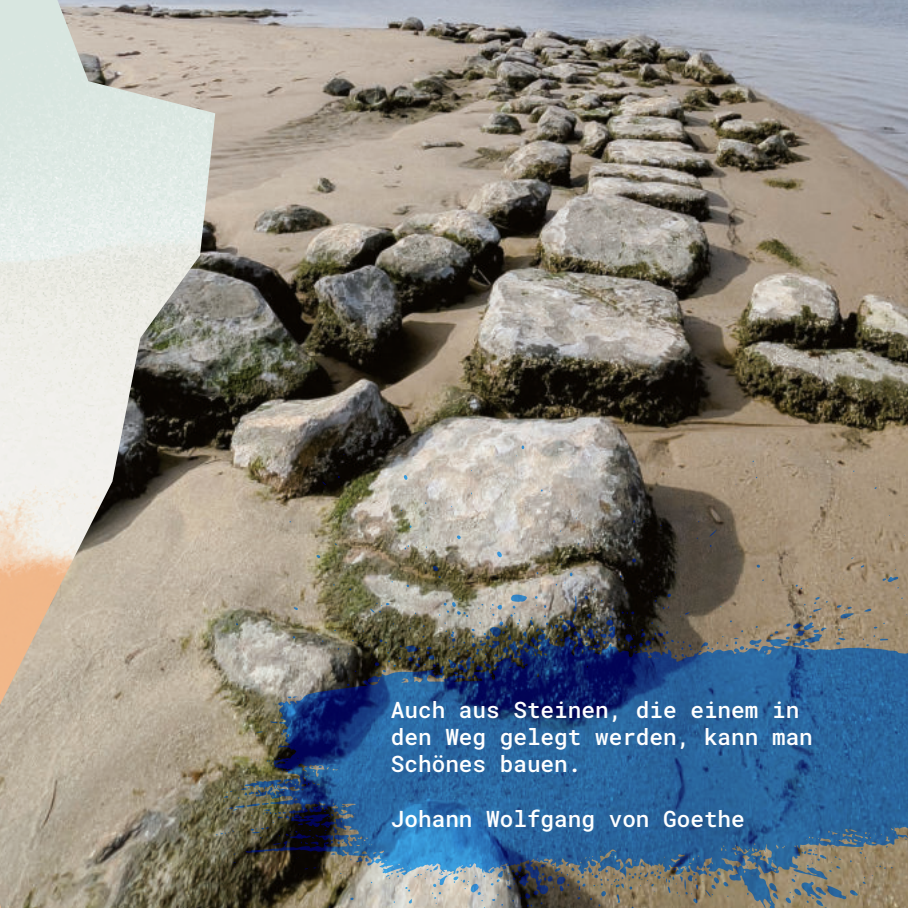
Bei Jugendlichen, die an Bulimie leiden, bewegt sich das Gewicht meistens im Normbereich. So wird die Erkrankung von den Betroffenen oft lange verheimlicht und bleibt un erkannt. Es kommt zu wiederholten Essanfällen. Anschließend wird das Erbrechen selbst herbeigeführt. Die Betroffenen leiden deshalb oft unter großen Schuldgefühlen.

Binge-Eating:

Bei dieser Krankheit treten Heißhungeranfälle auf. Die Betroffenen ergreifen keine gewichtsreduzierenden Maßnahmen, wie Erbrechen oder exzessive Bewegung. Die Folge ist eine stetige Gewichtszunahme.

Aber:

Nicht alle Untergewichtigen und Übergewichtigen leiden an einer Essstörung!



Auch aus Steinen, die einem in
den Weg gelegt werden, kann man
Schönes bauen.

Johann Wolfgang von Goethe

KERKERKOPF

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

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

Aber manchmal war der Kopf zu voll. Kerkerkopf war nicht unendlich. Er merkte, dass er manchmal Worte und Gedanken entlassen musste. Nur wohin damit? Außen war nur begrenzt gut. Er war uneins. Was passierte mit den Gedanken, wenn er sie in die Freiheit entließ? Missbrauchte man sie und damit auch ihn?

Wie konnte er das wissen? Niemand hatte es ihm gesagt. Niemand. Er war ein **Einsamkeitsdenker**. Manchmal halfen Schreibworte. Jedoch blieben sie nur geschriebene Kopfworte. Zwar verließen sie den Kerkerkopf, standen nunmehr starr auf dem Papier. Niemand außer ihm las sie. Die Worte ließen ihn nicht los. Sie waren nur verlegt worden, wurden **Papierstein**.



Kerkerkopf

Er hatte das Gefühl, einen Kerker
besitzen. Es schien kein Entkommen

Es gab keine Fluchtmöglichkeit
Grübelketten. Seine

wie versiegelt

Steing

er die Ma

spreche

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

DAVIDS GEDANKEN ZU SEINEM „KERKERKOPF“

A ✓

FREE
DOM

Ich hätte nie gedacht, dass man den Kerkerkopf einmal sehen könnte. Er war ja immer nur in mir. Das Porträt zeigt mir, wie eingeschlossen ich war, wie eng und wie schwer mein Kopf war und wurde. Vielleicht verraten die Augen ein wenig das Leid in mir, aber durch den Kerkerkopf ließ ich niemanden an mich ran und die Fassade war undurchdringbar. Ich habe mich immer einsamer und gefangener gefühlt, mit jedem Gedanken. So sehr habe ich mir ein wenig Licht in meinem Kopf gewünscht, aber es schien kein Entkommen zu geben.

DU BIST FETT!
HÄSSLICH DU BIST
DU BIST WERTLOS
DU BIST FEHL AN
AUF DIESE



wie ver...
Steingleich. Könnte
er die Mauerlippen durch-
sprechen? Aber wie?
Niemand hatte ihm
je gesagt, wie man
das macht.

DU BIST
SCHWACH
DAVID
IM PLATZ
DER WELT

THERAPY..

DAVIDS GEDANKEN ZU SEINEM LIED „TOGETHER IN THE DARKNESS“




M. HELLBERG/MARTIN HEDEROS
TOGETHER IN DARKNESS

LYRICS

Darkness is here
thou' shall not fear
we're on this trip together
take off that frown
come close and lay down
I got a lust for you burning inside
Sadness is gone
gone with the sun
so it'll be forever
we're safe in the night
stars lead us right
we're going down,
my love together as one





Nie werde ich das erste Hören vergessen. Es war Winter, ich kam gerade von der Therapie und hörte das Lied auf 1 Live. Eigentlich ist das ja so gar nicht meine Musik, ich mag's lieber rockiger. Aber in diesem Moment war das Lied ein Licht in meiner Welt. Alleine unterwegs, dunkel, Tränen. Ich habe mich gespürt. Dieser Moment war perfekt. Und er kam so spontan und überfiel mich ungefragt. Mich, der immer so kontrolliert sein wollte. Ich habe bei 1 Live angerufen und gefragt, wie die Band heißt und mir direkt die CD bestellt. Und wenn ich die CD heute höre, dann bin ich oft wieder an diesem dunklen Winterabend. Und das Dunkel macht mir keine Angst.

DAVIDS GEDANKEN ZU SEINER „LÖSUNGSTAFEL“



Ich weiß,
dass mein Wert sich nicht
an meinem Gewicht oder
meinen Muskeln misst.

ICH bin David. David ist ICH. Lange Zeit habe ich geguckt, wie ich sein muss, habe immer die anderen gesehen, aber mich nicht. Habe mich verglichen. Ich musste lernen, dass keiner mich besser kennt als ich. Niemand kann wissen, wie es mir geht, wenn ich nicht rede. Alle reden, also rede ich jetzt auch. Ich zeige der Welt meine Welt. Vielleicht hat meine Welt andere Farben. Na und, sie ist auch bunt! Ich lache, ich weine, ich atme, ich lebe! Manchmal ist der Graben im Kopf gar nicht so breit, wie er erscheint, und der erste Schritt ist klein. Mach ihn! Lauf los!



lasse mich nicht
länger lenken, gebrauchen.



Ich rede, weil ich weiß,
dass ich verstanden werde.

Auch Leid hat
seinen Platz, sein Recht.



kerkerkopf

10 Jahre an der Spitze der Skatekultur
in Deutschland. In der Welt der Skateboarder ist
kerkerkopf ein Name, der für Qualität und
Leistung steht.

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG FINDEN

*Hast du manchmal das Gefühl, dein Verhältnis zum Essen ist nicht „normal“?
Hast du Angst, an einer Essstörung zu leiden?*

Dann ist es ratsam, mit jemandem zu sprechen, dem du vertraust. Bleib mit deinen Gedanken, Ängsten, Nöten nicht allein. Lass dir helfen! Vielleicht suchst du auch professionelle Hilfe. In größeren Städten gibt es eigene Beratungsstellen für Essstörungen.

Solltest du keine spezialisierte Stelle finden, kannst du auch Kontakt zu Sucht- oder Erziehungsberatungsstellen oder zu Mädchen- und Frauenberatungsstellen aufnehmen. Sie sind gut vernetzt und wissen, wer dir weiterhelfen kann. Auch Kinder- und Hausarztpraxen sind wichtige erste Anlaufstellen. Gemeinsam kannst du mit den jeweiligen Fachkräften beraten, welche Hilfsangebote in deiner Situation am besten für dich sind. Sich einzugestehen, medizinische und/oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist nicht immer einfach.

Trotzdem ist es der richtige Weg. Deshalb warte nicht zu lange!

Allgemeine Infos:

www.bzga-essstoerungen.de

Online Beratung:

ANAD e.V.
www.anad.de

Waage e.V.
www.essstoerungen-onlineberatung.de

Kontakt mit (ehemals) Betroffenen:

Die Mutmacherinnen und pappsatt
www.werkstattlebenshunger.de

Seelenschluckauf – Blog von Anna
www.seelenschluckauf.de

Beschäftigt dich die Ausstellung, das Thema Essstörungen noch weiter? Hast du noch Anmerkungen, Inspirationen, Gefühle oder Gedanken, die du gerne teilen möchtest? Hast du Lust, dich selbst kreativ auszudrücken – genau wie Mia, David und die anderen Jugendlichen aus der Ausstellung? Möchtest du deine Werke mit anderen teilen, sei es Musik, Texte oder Bilder, öffentlich oder anonym?

Dann schau doch mal auf www.bauchgrammophon.de vorbei – unserem kreativen Blog gegen Essstörungen.

HIER bekommen **DEINE** kreativen Werke eine Bühne!
Einfach schnell scannen! Wir freuen uns auf eure Beiträge!





Werkstatt Lebenshunger e. V.

Goebenstraße 1a

40477 Düsseldorf

Tel. 0211 239 71 01

www.werkstattlebenshunger.de

info@werkstattlebenshunger.de



LGL Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

