



...ge geben
 dein Herz Gesprächig stumm
 Das Echo deiner Seele vergrast
 Und deine Suche nach dem Sinn
 Sich verliert in Sumpf der grauen Bünde
 Die dich hinabziehen
 In die Kälte
 Ins Erstickten
 Weder Gefühl noch Erinnerung
 Bleiben dir von den Sonnentagen den gelben
 Nur die Monster in deren schwärzlichen Wellen
 Seine Moleküle taumeln untergehen

...des Molekül
 ...esagt sich, mit Hilfe tanz, und jede Faser birgt und dreht sich

Klang meines Körpers®
 Essstörungen – kreativ vorbeugen und überwinden

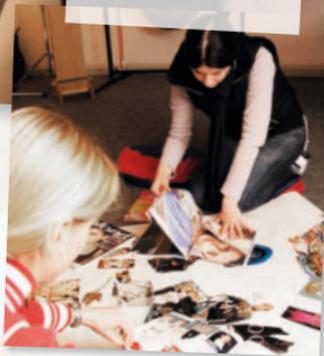
ESSSTÖRUNGEN BEI MÄDCHEN

LIEBE AUSSTELLUNGS- BESUCHER*INNEN

Sicher seid ihr auch schon mit Essstörungen in Kontakt gekommen – bei einer Freundin, in der Klasse, oder ihr selbst habt Probleme mit dem Essen. Dass dieses Thema immer wichtiger wird, zeigt die steigende Zahl an Erkrankten. Wir, fünf junge Frauen, haben uns im Rahmen einer musiktherapeutischen Gruppe kennengelernt. Hier entstand die Idee, mit unserer Musiktherapeutin und einer Grafikerin eine interaktive Ausstellung über Essstörungen zu gestalten.



Während der Musiktherapie haben wir viel Musik gemacht und uns mit Liedern beschäftigt, die uns bewegen. Dadurch konnten wir einen neuen Zugang zu unseren Gefühlen finden und sie auf kreativem Weg zum Ausdruck bringen. Unsere Erfahrungen und die wiedergewonnene Hoffnung möchten wir an euch weitergeben. Über Bilder, Texte und Musik wollen wir Betroffene und Interessierte direkt, aber sensibel ansprechen und gleichzeitig aufzeigen, dass in jedem Menschen Kreativität als Lösungspotenzial verborgen ist. Wir wünschen euch nun viel Spaß mit dieser Ausstellung und hoffen, dass ihr hier ausreichend informiert werdet und Hilfestellungen bekommt – sofern ihr sie braucht.



KREATIVE WEGE AUS DER ESSSTÖRUNG



Viele Mädchen und Frauen, die an Essstörungen leiden, haben einen ausgeprägten Sinn für Musik und Kunst. Sie sind ausgesprochen fantasievolle und kreative Menschen. Leider ist durch die Erkrankung der Zugang zu diesen schöpferischen Potenzialen meist verschüttet. Denn die Gedanken drehen sich nur noch um Essen, Diäten und Gewicht. Die jungen Mädchen und Frauen vergleichen diesen Zustand oft mit einer monoton

und dumpf klingenden Melodie, die sich über ihr Leben legt und Gefühle von innerer Leere und Wertlosigkeit zurücklässt. In der Musiktherapie bringen die Mädchen und Frauen sich selbst und ihre Gefühle zum Ausdruck. Dabei eröffnen sie sich Wege zu verloren gegangenen kommunikativen, sozialen und kreativen Fähigkeiten. Musik und Bilder „sprechen“ zu lassen, wenn Worte fehlen, oder sich in der Bewegung lebendig fühlen, sind für



Mein besonderer Dank gilt den jungen Frauen und Mädchen der Projektgruppe, die die Ausstellung mitkonzipiert und gestaltet haben.

viele Betroffene wichtige und lebensbereichernde Erfahrungen. Sie gehen über die ständige Beschäftigung mit dem Essen hinaus und lassen neue Lebensperspektiven entstehen. Die Ausstellung zeigt auf eindrucksvolle Weise das schöpferische Potenzial der Mädchen und Frauen. Mit sehr persönlichen Texten, Bildern und Liedern geben sie Einblicke in ihre Innenwelt und erzählen von ihren Ängsten und Nöten, aber auch Wünschen und Seh-

süchten. Dabei wird deutlich, wie eng jede Essstörung auch mit dem Hunger nach Leben verbunden ist. Diesen sollten wir erkennen, benennen und ihm Raum zur Entfaltung geben. Mit der Zeit entstehen dadurch die ersten zaghaften, dann aber immer kräftigeren Schritte heraus aus der Essstörung.

Stephanie Lahusen, Projektinitiatorin



WIE ENTSTEHT EINE ESSSTÖRUNG?

Jeder Mensch ist einzigartig. Daher sind auch die Ursachen und Auslöser für die Entstehung einer Essstörung sehr individuell. Oft wirken verschiedene Faktoren in unterschiedlicher Gewichtung zusammen. Familiäre Konflikte (z. B. Trennung der Eltern) und gesellschaftliche Einflüsse (z. B. Mode, Diäten) spielen eine große Rolle, aber auch persönliche Eigenschaften (z. B. Perfektionismus) sowie Krisensituationen.

Wen kann es treffen?

Von Essstörungen betroffen sind vor allem Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 25 Jahren. Meistens bricht die Krankheit bereits während der Schulzeit aus. Auch immer mehr Jungen und Männer sind inzwischen betroffen. Mit dem Ausbruch einer Essstörung beginnt oft ein langer Leidensweg, der schwere körperliche und seelische Veränderungen mit sich bringt. Eine Essstörung kann auch tödlich enden.

Probleme mit dem Essen? Was kann dahinterstecken?



WIE ERKENNT MAN EINE ESSSTÖRUNG?

Wir wollen euch nun einen Einblick in die typischen Symptome einer Essstörung geben. Dadurch könnt ihr eventuelle Verhaltensänderungen, die auf eine Essstörung hindeuten, bei euch selbst und im Kontakt zu anderen frühzeitig erkennen. Denn je eher eine Essstörung entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Formen von Essstörungen

Anorexie:

Jugendliche, die unter einer 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.

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 unerkannt. Es kommt zu wiederholten Essanfällen. Anschließend wird das Erbrechen selbst herbeigeführt. Die Betroffenen leiden deshalb oft unter großen Schuldgefühlen.

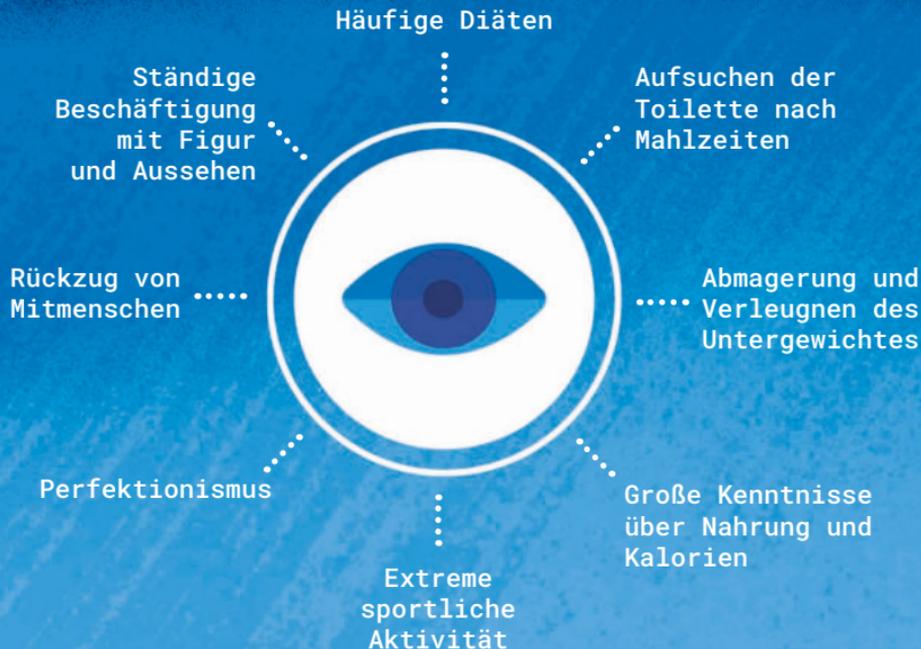
Binge Eating:

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!

Signale werden gegeben, um erkannt zu werden!



VOM SEELISCHEN HUNGER BEI ESSSTÖRUNGEN

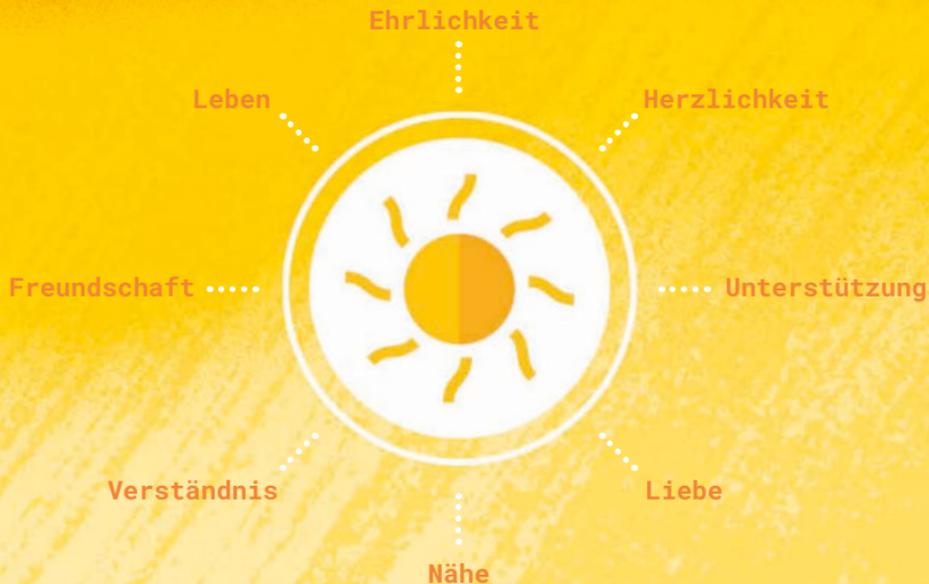
Oft fällt es uns schwer, emotionalen Hunger von echtem Hunger zu unterscheiden. In den Jahren unserer Erkrankung haben wir den unkomplizierten Umgang mit dem Essen verlernt.

Die oft verbreitete Meinung, wir könnten doch einfach essen, wenn wir nur wollten, trifft nicht zu. Ein positives und angstfreies Verhältnis zum Essen müssen wir in der Therapie mit viel Geduld wieder erlernen.

Erst wenn man einen Zugang zu den Gefühlen findet, die in Verbindung mit der Erkrankung stehen, sind erste Schritte aus der Essstörung möglich. Dann kann der Teufelskreis aus Essen/Fasten/Brechen durchbrochen werden. Gefühle, die dabei eine Rolle spielen oder auf die wir „Appetit“ haben, könnt ihr hier nachlesen.



Bitte nicht füttern... denn ich habe Hunger nach:



WEGE AUS DER ESSSTÖRUNG

Wie sieht ein solcher Weg aus?
Wie können Familie, Freund*innen oder Lehrer*innen und Schulsozialarbeiter*innen helfen?

Wo sind die Grenzen der Hilfestellung?

Hier zeigen wir euch, wie Betroffene sich selbst helfen können oder woher sie Unterstützung bekommen. Dass sich der Weg aus der Essstörung bei jedem auf andere Art gestaltet, versteht sich von selbst. Wir möchten euch Anregungen geben, wie ihr die betroffenen Mädchen und Jungen unterstützen könnt. Diese Tipps haben wir als Wünsche an euch formuliert.

Mein Wunsch an dich!

Ich habe zwar eine Essstörung, 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, deine Schülerin, dein Schüler ...

Deshalb wünsche ich mir:

- dass du mich weiterhin ernst nimmst und mich nicht ausschließt.
- dass du versuchst, dich in meine Lage hineinzusetzen, dich über Essstörungen 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.

Du kannst es schaffen!

Du bist der
Schlüssel zu
dir selbst!

Es gibt immer
jemanden, der
dir zuhört –
Geschwister,
Lehrer, Freunde,
Eltern.

Freunde dich
mit dir an! – auch
deine schwachen
Seiten sind o.k.!

Gestehe
dir deine
Krankheit
ein.

..... Setze Grenzen!

Keine Angst
vor Therapie!
Beratungs-
stellen helfen
dir weiter!

Du bist einzig-
artig entdecke
deine Schätze!

Internetforen oder
Selbsthilfegruppen
unterstützen dich!

Heilung braucht
Zeit, Rückfälle
gehören dazu.



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 hatte 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 herankommt, 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.

im Anhang schicke ich dir das Er-
mein Hauptbild. Ich dachte an eine
Pirouette oder einen Standspagat
handener Fähigkeiten kann ich da
Damit kann man, finde ich, mbe-
lital, Ausgeglichenheit, Disziplin,
verbiegen, Schmerz und wahr-
wegen ist es eine schöne Ver-
(Diskrepanzwischenginnenund
oft „zerrissen“, kann mich aber
mir nach außen hin nichts an-
das Ventil, durch das der gas-
aufbaut, entweichen kann
Ansonsten
bis Samstag
Viele Grüsse
Melissa

Hallo Christine,
gebnis eines Gedankenblitzes für
Ballerina, die dabei ist, eine
zu machen (wegen nicht vor-
nicht selber für postieren "g").
re Dinge verbinden: Elan, Vita-
Beherrschung, aber auch ein sich
scheinlich noch viel mehr ("Des-
bildlichung meines Hauptthemas
sollen). Innerlich fühle ich mich
so gut beherrschen, dass man
merkt. Bujmie ist dann quasi
ze Druck, der sich dadurch
Blod, nicht wahr.



ANNIKAS GEDANKEN ZU IHREM PORTRÄT

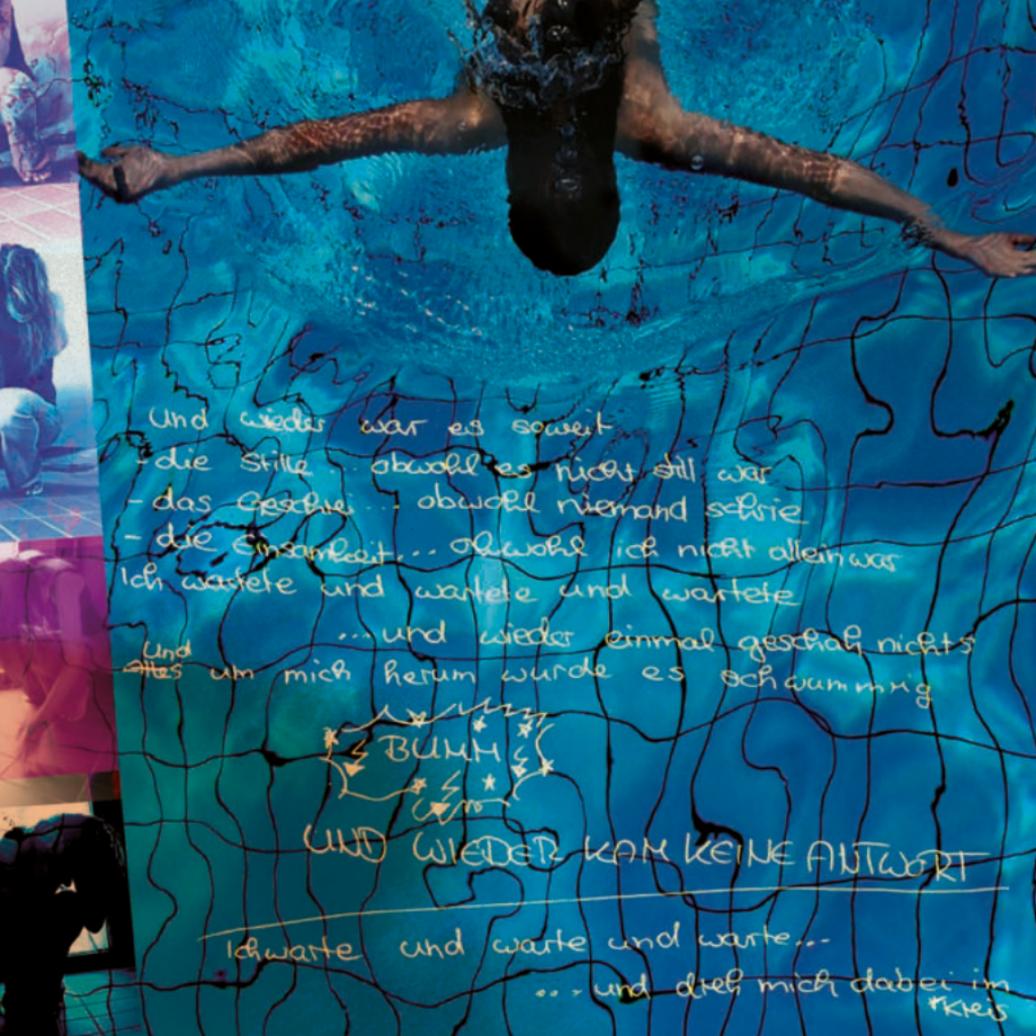


„Verkrampfte“ Bilder

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.



Und wieder war es soweit
die Stille.. obwohl es nicht still war
- das Geschie.. .. obwohl niemand schrieb
- die Einsamkeit.. .. obwohl ich nicht allein war
Ich wartete und wartete und wartete

... und wieder einmal geschah nichts
Und alles um mich herum wurde es schwammig



UND WIEDER KAM KEINE ANTWORT

Ich warte und warte und warte...-

.. - und dreht mich dabei im Kreis

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.

...lung.

Es wird immer wieder Tage geben
Tage mit unzähligen dichten Stunden Minuten Sekunden
wo dein Herz Gesprächig stumm
des Echo deiner Seele vermissst
Und deine Suche nach dem Sinn
Sich verliert im Sumpf der grauen Tonde
Die Dich hinabziehen
In die Kälte
Ins Ersticken
Weder Gefühl noch Erinnerung
Bleiben Dir von den Sonnenlagen den gelben
Nur die Monster in deren schwärzlichen Nischen
beine Moleküle lauselnd untergehen

...sein Herz tanzt und jedes Molekül bewegt sich, mein Herz tanzt und jede Faser biegt und dreht sich



LARAS GEDANKEN ZU IHREM PORTRÄT



Wie versteinert stehe ich da.
Um mich herum tobt das bunte Leben
und ich bin außen vor. Ich will einer-
seits 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, Selbst-
hilfegruppe 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
(Lebens)Reise gehen kann.

A collage of young people smiling and a stone bust of a man. The bust is in the foreground, looking towards the right. The background is a mix of bright, colorful lights and the faces of several young adults. The overall mood is vibrant and social.

ICH
WILL MEG HIER! ES ERDRÜCKT MICH.
HIER SEIN.

ICH WILL NICHT MIT DEN ANDEREN
DIE ENGEN MICH EIN. ICH HAB KEIN ZU-
HAUSE MEHR
NIRGENDS. AUCH NICHT IN MIR SELBST.

Ich bin jetzt auf der Reise und hab Rückenwind. Ich packe meine Sachen und bin raus mein Kind. Lara D ist auf der Reise und hat Rückenwind

A blue-tinted scene showing several people in winter gear being blown away by a strong wind from a building. The scene is dynamic and captures a moment of being 'snowed out'.

NATHALIES GEDANKEN ZU IHREM PORTRÄT



Wie fing es mit meiner Krankheit an?

Hm, wenn ich in meine Vergangenheit blicke, finde ich keinen klaren Anfang. Vielleicht war es der Umzug oder das viele Alleinsein, da meine Mutter den ganzen Tag arbeitete. Ich weiß jedoch, dass ich ständig unzufrieden mit mir war. Immer wenn mir etwas nicht gelang, sah ich dies als Bestätigung, dass ich nicht gut genug war. 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!***

„Nie war ich für mich selbst
gut und schön genug,

immer wollte ich mehr, forderte
noch mehr von mir. Solange ich
denken kann war ich nie zufrieden
mit meinen Resultaten. Sie waren
nie perfekt genug, sie sollten
noch perfekter werden. Ich hatte
im Grunde so viel, doch mir fehlte
in wirklichkeit unheimlich viel,
was man mit Geld nicht erwerben
kann: Liebe, Zärtlichkeit und
viel verständnis für meine tiefe
Trauer.“



SATTE KLÄNGE

LARA



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 halb tote 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 übersehen, dann lass dir nichts erzählen:

Du bist nicht zu klein, nein, die anderen sind zu groß. Du bist nicht zu klein, sondern die anderen 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.

Laras Gedanken zu „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, das Spaß macht und auf witzige Art und Weise die eigene Sichtweise sofort **positiv** verändert.

SATTE KLÄNGE LARA UND NATHALIE



Laras Gedanken zu ihrem Lied: „Komm Doch Mit“

Ich habe dieses Lied ausgesucht, weil es zeigt, dass es möglich ist, ein neues Leben – ohne Essstörung – 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.

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 er-
leben, wenn du dich gehn, dich fallen
lässt.

Bei die Sonne die brennt,
fühl den Weg der dich trägt,
und dein Herz schlägt so laut,
hilf dir endlich trauert.

Jetzt keinen mehr an,
dein' Lieblingssong laut,
öffn die Fenster weit auf,
schrei alles hinaus.

Komm doch mit in dein nächstes Leben,
einfach los, ich halt dich fest,
wer nicht springt wird es nie er-
leben, wenn du dich gehn, dich fallen
lässt. Glaubst du alles, siehst du
was man dir erzählt?

... du alles, willst du alles
... dir empfiehlt?

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

Nathalies Gedanken zu ihrem Lied: „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!

SATTE KLÄNGE
ANNIKA UND MELISSA



SÖHNE MANNHEIMS_UND WENN EIN LIED...

Und wenn ein Lied meine Lippen
verlässt,dann nur damit du Liebe
empfangst,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.

....

Dieses Lied ist nur für dich,schön
wenn es dir gefällt,denn es kam so
über mich,wie die Nacht über die Welt.
Schnellst 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.

*Annikas Gedanken zu ihrem
Lied: „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.*

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

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.

Melissas Gedanken zu ihren Liedern: „Crawling“

Im Grunde wird ausgesprochen, was ich oft fühle: Etwas ist in mir, das pocht und rauswill. 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.

„FLY“ - Fliegen – genau das Gegenteil von Kontrolle, ein Lied, wie geschaffen zum Entspannen in der Hängematte. Einfach zum Wohlfühlen.

SATTE KLÄNGE

MIA



MIA_TANZ DER MOLEKÜLE

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.
Mein Herz tanzt und jedes Molekül
bewegt sich.

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

Mias Gedanken zu ihren Liedern:

„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.“

„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 wider, die sich mit dem Versuch, sich selbst zu ergründen, vermischt. Eine Stadt, ein Gegenstand, etwas Lebloses kann mir genau soviel Geborgenheit schenken wie anderen Menschen ein geliebtes Wesen. Doch dies zu erklären, fällt sehr schwer – also lasse ich das die Red Hot Chili Peppers für mich tun.

SCHATZKISTEN



SCHATZKISTE: Sei informiert!

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

Die Infomaterialien möchten euch aufklären und gleichzeitig Betroffene informieren, wo sie Unterstützung und Hilfestellung finden können.

[Mia]



SCHATZKISTE: 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]

SCHATZKISTE: Satte Klänge!

In Form einer Speisekarte enthält die letzte Schatzkiste unsere Liedtexte, die wir individuell für uns ausgesucht haben. Es sind Lieder, die Mut machen, die Kraft geben, die aussprechen, was wir oft nicht selbst sagen können und unsere geheimen Wünsche und Sehnsüchte widerspiegeln. [Lara]

SCHATZKISTE: Alles, was das Leben lebenswert macht!

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]



SCHATZKISTE: Entdecke 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]

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!



Mädchen-Modul zum Projekt



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

