



LGL

Klang meines Körpers

Prävention von Essstörungen

Arbeitsheft zur Ausstellung des
Bayerischen Zentrums für
Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)

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 „Klang meines Körpers“ landesweit an Schulen und in Jugendeinrichtungen im Einsatz. Das Bayerische Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) verleiht die Ausstellung für die Präventionsarbeit in Bayern kostenfrei. Das vorliegende Arbeitsheft begleitet die interaktive Ausstellung.

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

Druck: Gutenberg Druck und Medien GmbH, Uttenreuth
Bildnachweis: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
© Brigitte Stecken, privat
Ausstellungsbilder: Christine Kaufmann, bureau visuel, Bamberg

Stand: März 2024
Autorinnen: Stephanie Lahusen und
Anna Sophia Feuerbach (Werkstatt Lebenshunger e. V.)
Gestaltung Inhalt: X&Y Design und Kommunikation, Münster

Bei fachlichen Fragen wenden Sie sich bitte an:

Bayerisches Zentrum für
Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)
im Bayerischen Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Pfarrstraße 3, 80358 München
Telefon: 09131 6808-4510
E-Mail: zpg@lgl.bayern.de

© Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
alle Rechte vorbehalten

Gedruckt auf Papier aus 100 % Recyclingpapier

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. Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt, die publizistische Verwertung – auch von Teilen – der Veröffentlichung wird jedoch ausdrücklich begrüßt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Herausgeber auf, der Sie wenn möglich mit digitalen Daten der Inhalte und bei der Beschaffung der Wiedergaberechte unterstützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



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



6	HUNGER NACH LEBEN	
		Stephanie Lahusen, Projektinitiatorin
8	1. DER KLANG MEINES KÖRPERS	
8	1.1. Wie alles begann	
8	1.2. Die Bedeutung kreativer Medien für das Präventionsprojekt	
9	1.3. Projektziele	
9	1.4. Zielgruppen	
10	2. SICH EINSTIMMEN	
10	2.1. Vorüberlegungen zur Arbeit mit der Ausstellung	
10	2.2. Rahmenbedingungen	
10	2.3. Exkurs: Wie finde ich den richtigen Ton?	
12	3. ELEMENTE DER AUSSTELLUNG	
14	4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG	
14	4.1. Infotafeln	
24	4.2. Innenwelten – kreative Werkstattarbeit	
24		<i>Schreibwerkstatt – sich einfühlen in die Welt Betroffener</i>
28		<i>Liederwerkstatt – sich einhören in die Welt Betroffener</i>
34		<i>Lösungswerkstatt – gemeinsam Ressourcen entdecken und Lösungen finden</i>
40	5. WEITERENTWICKLUNG	
40	5.1. Elternmodul „Was zählt?!“	
42	5.2. Ausstellungsbegleitender BLOG „Bauchgrammophon“	
43	5.3. Ausstellungsbegleitende Filmwerkstatt „O-Ton“	
44	5.4. Ausstellungsbegleitende APP „Hunger nach Leben“	
46	ABSCHLUSSGEDANKEN	



HUNGER NACH LEBEN

Wie keine Generation vor ihnen leiden Jugendliche heute unter der Leistungs-Gesellschaft. Krankmachende Schönheitsideale, Selbstoptimierung, hohe Ansprüche, Konsum sowie Perfektionismus und Leistungsdruck prägen unser gesellschaftliches Bild. Schneller, besser, klüger und schöner soll es bitte sein. Sich gestresst und überfordert zu fühlen, ist zur Grundbefindlichkeit des Menschen geworden. Eine Befindlichkeit, der sich auch immer weniger Jugendliche gewachsen fühlen und die den Nährboden für Essstörungen bilden kann.

Anorexie, Bulimie oder die Binge-Eating-Störung gehören heute zu den häufigsten psychosomatischen Erkrankungen im Jugendalter. Besonders Mädchen sind betroffen. Für Jungen und junge Männer schienen Essstörungen lange Zeit kaum ein Thema zu sein, doch inzwischen sind auch sie immer häufiger betroffen. Die Erkrankungen haben einen komplexen Hintergrund. Immer aber stehen sie auch im engen Zusammenhang mit Fragen um die Entwicklung eigener Identität, besonders im Übergang zwischen Jugend und Erwachsenwerden.

Essstörungen stören nicht. Eine Essstörung ist die Krankheit der Braven, die bisher kaum eine Lobby hat. Die Betroffenen sind jung, in der Schule oft angepasst, leistungsstark und kreativ. Sie fallen nicht negativ auf. Im Gegensatz zu „lauten“ und nicht zu überhörenden Themen, wie Alkohol und Drogen, wird die Symptomatik der Essstörung oft lange im Stillen und Verborgenen gelebt. Ein selbstzerstörerischer Kampf, verbunden mit schweren körperlichen und seelischen Folgen, wenn die Erkrankung nicht frühzeitig erkannt wird. Manchmal endet eine Essstörung sogar mit dem Tod.

Hinter dieser „funktionierenden“ Fassade begegnen wir in der Therapie jungen Menschen mit tiefen Identitätskrisen. Sie fühlen sich einsam, überfordert, wertlos. Wie kaum eine andere Gruppe symbolisieren sie den emotionalen Hunger unserer Gesellschaft, den sie zunächst vermeintlich im Essen zu stillen versuchen. Über die Kontrolle des Essverhaltens versuchen sie Sicherheit und Ordnung in ihren belastenden Alltag zu bringen. Das Körpergewicht wird zur wichtigen Quelle für Selbstbewusstsein und Anerkennung. Doch hinter der Symptomatik verbirgt sich ein tiefer Hunger nach Leben, Halt, Sicherheit und Mitmenschlichkeit, der mit noch so viel physischer Nahrung nicht gestillt werden kann. Ein Hunger, der letztlich uns alle betrifft.

Wie können wir diesem Hunger begegnen? Was können wir gemeinsam tun, damit Essstörungen oder andere Erkrankungen im Jugendalter erst gar nicht entstehen? Wie können wir Eltern und Angehörige sinnvoll unterstützen und begleiten? Welche „Nahrung“ braucht es, damit seelische Hilferufe auf körperlicher Ebene nicht mehr notwendig werden?

Mit diesen Fragen setzt sich das interaktive Ausstellungsprojekt *Klang meines Körpers*® zur Prävention von Essstörungen auseinander. Das Projekt, das in Bamberg startete, wurde mit dem bayerischen Gesundheits- und Präventionspreis ausgezeichnet und hat bereits Tausende Schülerinnen und Schülern erreicht. Im Mittelpunkt stehen fünf betroffene junge Frauen und ein junger Mann. Ihr Bedürfnis war es, neue Wege bei der Darstellung von Essstörungen zu gehen: Sie haben bewusst darauf verzichtet, das oft in den Medien dargestellte ausschließlich „Kranke“ und „Erschreckende“ der Essstörung zu dokumentieren. Der Blick soll sich nicht auf die Krankheit richten, sondern auf sie – als Menschen voller Lebenshunger und schöpferischem Potenzial. Die Vermittlung dieser positiven und lebensbejahenden Botschaft ist das zentrale Projektziel. Mit selbst geschriebenen Texten, Bildern und ausgewählten Liedern geben sie sich eine kreative Stimme. Sie erzählen von ihrem Leben, ihren Wünschen und Sehnsüchten und zeigen Wege aus der Essstörung auf. Dabei geben sie tiefe Einblicke in ihre Innenwelt, die weit über die sachliche Information hinausgehen und einen emotionalen und nachhaltigen Eindruck hinterlassen. Informative Schautafeln ergänzen die künstlerischen Arbeiten.

2012 gründete ich auf Basis des Ausstellungsprojektes gemeinsam mit beruflichen Wegbegleiter*innen den gemeinnützigen Verein Werkstatt Lebenshunger e. V., um dem ganzheitlich-kreativen Ansatz in der Prävention und Überwindung von Essstörungen ein kreatives Dach zu geben. Inzwischen sind weitere Projektbausteine und vielfältige kreative Angebote für betroffene und nicht betroffene Jugendliche und Erwachsene sowie Eltern und Angehörige dazugekommen.

Mit diesem Arbeitsheft zur Ausstellung möchte ich Ihnen umfangreiches, besonders kreatives Arbeitsmaterial für die Präventionsarbeit zum Themenkomplex Essstörungen und Jugendidentität an die Hand geben. Ebenso werden Wege aufgezeigt, wie Sie mit gefährdeten oder bereits betroffenen Jugendlichen hilfreich und kompetent umgehen können. All unsere Medien werden konsequent und auf Augenhöhe mit (ehemals) Betroffenen erarbeitet.

Mein Dank gilt an dieser Stelle Anna Sophia Feuerbach sowie unseren Selbsthilfegruppen „Mutmacherinnen“ und „pappsatt“, die das Arbeitsheft mit persönlichen Texten, Zitaten und Erfahrungen bereichern. Sie zeigen, wie eng jede Essstörung auch mit dem Hunger nach Leben verbunden ist und wie wichtig Kreativität wird, wenn Worte fehlen.

Eine kreative und inspirierende Projektarbeit wünscht Ihnen Ihre Stephanie Lahusen und das gesamte Projektteam.



Stephanie Lahusen,
Projektleiterin und
Dipl.-Musiktherapeutin



1. DER KLANG MEINES KÖRPERS

1.1. WIE ALLES BEGANN

„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 kennengelernt. Hier entstand die Idee, mit unserer Musiktherapeutin und einer Grafikerin eine interaktive Ausstellung über Essstörungen zu konzipieren. Etwas später kam David zu unserem Projekt dazu. Auch er litt an einer Essstörung.

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 Lösungspotenzial schlummert.



„Ich spüre meinen Körper nicht mehr.“

„Ich fühle mich leer.“

„Alles klingt monoton und hohl.“

Diese Aussagen höre ich oft, wenn Jugendliche und Erwachsene mit Essstörungen zum Erstgespräch zu mir kommen. Sie fühlen sich „unbewohnt“. Alle Lebendigkeit, Vitalität und Kreativität scheint wie erloschen. Stattdessen hat die Essstörung Einzug gehalten und hinterlässt, wenn nicht rechtzeitig erkannt, schwere körperliche und seelische Folgen. Um den Teufelskreis aus Essen, Hungern oder Erbrechen durchbrechen zu können, braucht es im Rahmen der Therapie Bedingungen, die es den Betroffenen ermöglichen, sich auf die Suche nach ihrem „wahren“ Hunger zu machen. Und so bedarf es einer „Nahrung“, die „satt“ macht und auf wertschätzende Weise zu körperlichen und seelischen Bedürfnissen zurückführt. Da der Körper der Austragungsort der Essstörung ist, reicht es nicht aus, nur über ihn zu reden. Er muss erlebt, erspürt und bewegt werden. Gerade hier eröffnet der ganzheitliche musiktherapeutische Ansatz kreative Wege zur Prävention und Überwindung von Essstörungen, um sich im Körper und damit in sich selbst „zu Hause“ fühlen zu dürfen.

1.2. DIE BEDEUTUNG KREATIVER MEDIEN FÜR DAS PRÄVENTIONSPROJEKT

Kreativität als unverzichtbare Gesundheitsressource

Kreativität ist für die Präventionsarbeit mit Jugendlichen von großer Bedeutung, denn sie spricht neben dem Verstand vor allem die so wichtige emotionale Ebene an. Besonders in Zeiten der Identitätsfindung oder der Krise ist Kreativität für Jugendliche eine unverzichtbare Quelle für das Entdecken persönlicher Stärken, eigener Werte, Bedürfnisse und verborgener Sehnsüchte. Kreativität setzt immer bei den Ressourcen und unseren gesunden Anteilen an, weckt Gefühle und öffnet innere Räume. Sie ermöglicht Jugendlichen damit die so wichtige Hinwendung zu sich selbst, für die es im oft verplanten Alltag der Jugendlichen kaum mehr Zeit und Raum gibt. In schöpferischen Prozessen kommen sie in Kontakt zu sich selbst und Anderen. Dabei werden Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte spürbar, die individuelle Lebensentwürfe und Perspektiven unabhängig von gesellschaftlichen Entwürfen entstehen lassen. Sich mit diesen innerlich verbunden und verankert zu fühlen, beugt psychischen Erkrankungen vor. Das Wissen und Wahrnehmen eigener Wünsche und Bedürfnisse stärkt Jugendliche und fördert ihre Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung.

Vor diesem Erfahrungshintergrund setzt das Projekt auf den kreativen Dialog mit Jugendlichen zu Themen, die Essstörungen im Jugendalter den Weg bereiten: seelische Probleme, familiäre Konflikte, Mobbing, der Druck, schlank zu sein oder den perfekten Körper zu formen sowie der zunehmende Leistungsdruck. Um eine nachhaltige Stärkung zu erreichen, zielen wir auf die Förderung eines positiven Selbstwertgefühls, eines

wertschätzenden Umgangs mit dem eigenen Körper sowie die Förderung des kreativen Ausdrucks der eigenen Gefühle und auch Nöte. Denn eine Stärkung in diesen Bereichen beugt einem scheinbaren Ausweg in psychische Erkrankungen vor. Im Rahmen der interaktiven Ausstellung werden bewusst verschiedene kreative Zugänge miteinander verknüpft, um unterschiedliche Sinne der Jugendliche anzusprechen. Über Musik, Bilder, Collagen und Texte von Betroffenen erhalten sie einen persönlichen und unmittelbaren Zugang zur Problematik der Essstörung. Die Jugendlichen erleben sich als Schauende, Hörende und Gestaltende und eröffnen sich dadurch unterschiedliche „Erlebnisräume“, um die Problematik ganzheitlich zu erfassen. Diese Erlebnisräume möchte ich an dieser Stelle kurz darstellen.

Erlebnisraum: 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. 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.

Erlebnisraum: Farben und Bilder

Ziel: sich einfühlen in die Welt der Betroffenen

Werden 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.

Erlebnisraum: Kreativität und soziales Handeln

Ziel: gemeinsam Ressourcen entdecken und Lösungen finden

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 und Schatzkisten 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

1.3. PROJEKTZIELE

Kreativität als Gesundheitsressource

Das Projekt basiert auf einem kreativ-künstlerischen Präventionsansatz. Der innovative Ansatz verdeutlicht das schöpferische Potenzial der Betroffenen und stellt dessen zentrale Bedeutung für die Prävention und Überwindung von Essstörungen heraus.

Mitmachen, Mithören, Miterleben

Das Projekt vermittelt positive und lebensbejahende Botschaften und bietet ressourcenorientierte Methoden und kreative Medien für die Arbeit mit Jugendlichen zum Thema „Essstörungen“.

Frühzeitige Ansprache

Mit dem Projekt gelingt sowohl eine Sensibilisierung der Jugendlichen (PEER-Ansatz) und ihres Umfelds insgesamt, als auch die frühzeitige Ansprache von Jugendlichen, die gefährdet sind oder bereits an einer Essstörung leiden.

Vernetzung

Das Projekt verbindet Prävention und Hilfe auf beispielhafte Weise miteinander. Durch die enge Zusammenarbeit zwischen zertifizierten Koordinationsstellen, geschulten Multiplikator*innen und örtlichen Hilfeeinrichtungen finden gefährdete und betroffene Jugendliche und ihre Angehörigen einen niederschweligen und raschen Zugang zu regionalen Beratungs- und Hilfsangeboten.

1.4. ZIELGRUPPEN

- Schulen (ab 8. Klasse aller Schularten)
- Jugendeinrichtungen
- Kliniken

2. SICH EINSTIMMEN

Es sind bestimmte Vorüberlegungen unerlässlich und 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 neue Rolle komme. Hier ist es wichtig, dass ich im Rahmen der Projektstage eine gute Mischung aus Nähe und Distanz zu den Jugendlichen finde und entwickle. 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 z. B. als Lehrerin mit Schulsozialarbeiter*innen oder Schulpsycholog*innen meiner Schule in engem Kontakt bin und wir ein gutes Netzwerk zu regionalen Hilfseinrichtungen aufbauen.

2.2. RAHMENBEDINGUNGEN

Bereits im Vorfeld sollten räumliche Rahmenbedingungen geschaffen werden, die den Jugendlichen von Anfang an eine angenehme Arbeitsatmosphäre ermöglichen. Die Ausstellungselemente bieten dafür optimale Bedingungen. Im Stuhlkreis 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 EXKURS: WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN TON?

Leitfaden für den Umgang mit Betroffenen

Vermutung im Team abklären

Falls Sie vermuten, dass z. B. eine Ihrer Schülerinnen an einer Essstörung leidet, sprechen Sie ihren Verdacht zunächst im Team oder Kollegium an. Sind Sie im Team uneins, verabreden Sie ein weiteres Treffen in einigen Wochen, um erneut gemeinsam die Situation zu betrachten. Sollte sich nach diesem Austausch die Vermutung erhärten, überlegen Sie gemeinsam, wer derzeit den besten Kontakt zur Schülerin hat oder das meiste Vertrauen genießt. Danach vereinbaren Sie mit dem Mädchen einen gemeinsamen Gesprächstermin.

Gesprächsvorbereitung

Jugendliche, die an Essstörungen leiden, eilt leider manchmal noch der Ruf voraus, sie seien schwierig, kaum erreichbar, abweisend oder launisch. 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 betroffenen Jugendlichen und Ihre Bereitschaft, sich in ihre Welt hinein fühlen zu wollen, sind hierfür wichtige Voraussetzungen.

Das Gespräch

Beginnen Sie das Gespräch nicht mit direkten Fragen wie z. B. „Hast Du eine Essstörung?“ oder „Bist Du magersüchtig?“ sondern wählen Sie allgemeinere Fragen. Sie müssen bedenken, dass es sich zunächst immer noch um eine Vermutung 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 zur Schülerin und begegnen Sie ihr auf der Beziehungs- und nicht der Problemebene. Bleiben Sie im Gespräch in der Ich-Form und bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie sich Sorgen machen. Sagen Sie z. B., dass Sie an der Schülerin ein verändertes Verhalten oder Aussehen wahrgenommen haben.



Das Gespräch verläuft positiv

Wenn die Schülerin sich auf Ihr Beziehungsangebot einlässt, lassen Sie sie über ihre derzeitige Situation reden und versuchen Sie, sich in sie hineinzusetzen. Vermeiden Sie klassische Gesprächsfehler, die die Vertrauensebene 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 ihre Eltern, vereinbaren Sie nochmals gemeinsam mit der Jugendlichen 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. Entscheidet sich das Mädchen zunächst eine Beratungsstelle aufzusuchen, bieten Sie, wenn gewünscht, Ihre Unterstützung beim Erstkontakt bzw. bei der Terminvereinbarung an. Achten Sie dabei jedoch auf Ihre eigenen Grenzen. Überlegen Sie im Vorfeld, was Sie leisten wollen und können und bieten Sie auch nur diese Hilfestellung an.

Das Gespräch verläuft problematisch

Einige Jugendliche 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 benötigen Zeit, um Vertrauen zu Ihnen aufzubauen. Eventuell ist den Betroffenen die Problematik auch noch gar nicht oder noch nicht in vollem Ausmaß bewusst. Bieten Sie den Jugendlichen in diesem Fall an, dass sie sich jederzeit wieder an Sie wenden können.

In einem zweiten Gespräch können Sie dann gemeinsam weitere Schritte erörtern (s. o.). Nimmt die Schülerin keinen Kontakt mehr zu Ihnen auf oder reagiert sie auf erneutes Nachfragen sehr abweisend, geben Sie zu verstehen, dass Sie nun aufgrund Ihrer Fürsorgepflicht Kontakt zu den Eltern aufnehmen werden, um ihnen Ihre Beobachtungen und Sorgen mitzuteilen. Informieren Sie die Schülerin grundsätzlich über dieses Vorhaben, denn heimliche Gespräche hinter dem Rücken der Betroffenen führen meistens zu einem kompletten Beziehungsabbruch, da sich die Jugendlichen hintergangen fühlen.

An dieser Stelle möchte ich Sie ermutigen, im Kontakt zu Betroffenen zu bleiben, auch wenn die Gespräche destruktiv verlaufen oder völlig hoffnungslos erscheinen. In meiner langjährigen Zusammenarbeit mit Betroffenen haben sie 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. Ferner verläuft eine psychische Erkrankung meist in Wellen, nicht jeder Tag ist gleich gut oder schlecht. Das verunsichert Betroffene oft, inwiefern wirklich ein Problem besteht. Hier können Sie durch wiederholte Spiegelung den entscheidenden Anstoß geben, sich Hilfe zu holen. Deshalb nicht aufgeben!

Doch, noch einmal der Hinweis: Überfordern Sie sich nicht! Betroffene haben oft große Angst davor, andere mit den eigenen Problemen zu belasten. Würde ein Engagement Ihrerseits genau diese Ängste erfüllen, bitten Sie im Interesse aller Seiten lieber eine andere Person aus dem Team oder Kollegium zu übernehmen. Die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren, ist eine große Stärke, die der Sache dient.



3. ELEMENTE DER AUSSTELLUNG

Die Ausstellung umfasst:

- 5 Infotafeln
- 6 Porträts – Innenwelten
- 5 Schatzkisten
- 1 Öltonne mit Lösungssteinen, eine Lösungstafel
- Tablets



Infotafeln

Fünf Infotafeln beleuchten unterschiedliche Aspekte zum Thema Essstörungen.



Probleme mit dem Essen?
Was kann dahinterstecken?
Ursache und Auslöser
für Essstörungen.



Du kannst es schaffen!
Wege aus der Essstörung.



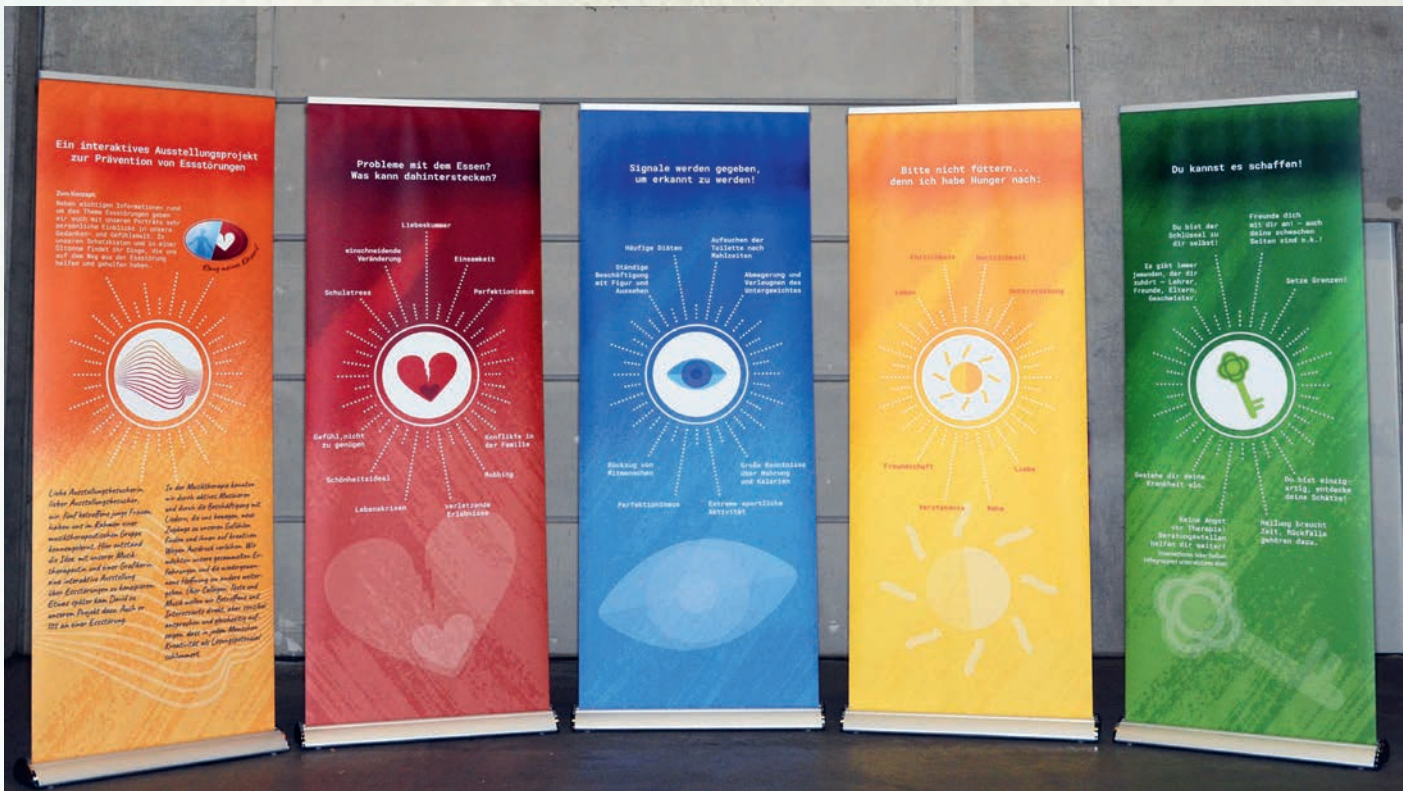
Signale werden gegeben, um erkannt zu werden. Anzeichen, die auf eine Essstörung hinweisen.



Bitte nicht füttern ...
denn ich habe Hunger nach ...
Vom emotionalen Hunger bei Essstörungen.



Die Projektgruppe stellt sich vor.
Hintergrundinformationen zum Projekt.



Innenwelten

Während die fünf Infotafeln erforderliche und wichtige Informationen zu Essstörungen geben, tauchen die Jugendlichen in den „Innenwelten“ in die Welt der Betroffenen ein.

Sechs selbst gestaltete Porträts bilden die Innenwelten 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.

Lieder

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

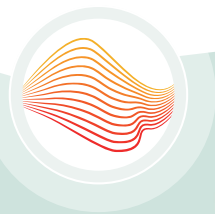


Schatzkisten/Öltonne mit Lösungssteinen und Lösungstafel:

Unterhalb der Porträts der jungen Frauen befinden sich Schatzkisten, unter Davids Porträt eine Öltonne gefüllt mit „Lösungssteinen“. Diese selbst gestalteten Schatzkisten und die selbst besprühte Öltonne enthalten unterschiedlichste Materialien, die Wege aus der Essstörung aufzeigen und gleichzeitig einladen, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, wie man Essstörungen bereits im Vorfeld entgegenwirken kann.



4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



4.1. INFOTAFELN

Das nun folgende Kapitel möchte Ihnen Hintergrundinformationen zu den einzelnen Ausstellungsstationen geben und Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie mit der Ausstellung vor Ort arbeiten können. Kopiervorlagen und Arbeitsblätter, die die Jugendlichen benötigen, sind im Intranet für Sie hinterlegt. Alle Arbeitseinheiten verstehen sich als Anregung und können selbstverständlich mit Ihren eigenen Ideen oder z. B. Unterrichtsmaterialien zur Thematik kombiniert werden.

Vorschlag zum methodischen Aufbau:

- Abstecken des zeitlichen Rahmens (mind. 3 Unterrichtsstunden, Tagesprojekt/Projektwoche)
- Auswahl der Themenbereiche
- Entscheidung für einzelne Arbeitseinheiten
- Vorbereitung und Durchführung

Fünf informative Ausstellungstafeln zum Thema Essstörungen:

Infotafel 1: Hintergrundinformationen zum Projekt

Es begann mit einer Gruppe junger Mädchen. Fünf Mädchen unterschiedlichen Alters, aus unterschiedlichen Familien, an unterschiedlichen Punkten ihres Lebens, mit unterschiedlicher Schulbildung, unterschiedlicher Vergangenheit, unterschiedlichen Problemen.

Und doch hatten sie EINES gemeinsam. Sie alle litten unter einer Essstörung. Sie alle hatten in der Vergangenheit, wenn auch auf unterschiedliche Art und Weise, die „Bühne des Essens“ gewählt, um ihrer inneren Not Ausdruck zu verleihen. Sie trafen sich in einer musiktherapeutischen Gruppe in der Hoffnung, dort etwas zu finden, das ihnen helfen könnte, die Krankheit hinter sich zu lassen. Sie entdeckten, wie gut kreative Methoden geeignet sind, sich besser kennenzulernen und Gefühle auszudrücken. Ein wichtiges Sprachrohr, das dem Körper und der Seele nicht schadet, sondern guttut und das Gefühle auf eine Art hörbar macht, die bei anderen Menschen direkt ins Herz geht. Sie beschlossen, die neu gewonnene Ausdrucksweise zu nutzen. Zu nutzen für eine gemeinsame Message, für eine gemeinsame Botschaft tief aus ihrem Herzen.

„Wir haben zwar eine Essstörung, aber wir sind keine – und wir wollen darüber sprechen.“

Zusammen mit ihrer Musiktherapeutin Stephanie Lahusen gossen sie ihren Hunger nach Leben, ihre Ängste, Nöte, aber auch Wünsche, Sehnsüchte und Stärken in Bilder, in Lieder und in kleine Schatzkisten. So entstand Klang meines Körpers®. Der anhaltende Erfolg des Projekts zeigt: Unabhängig von einer psychischen Erkrankung wie einer Essstörung ist Kreativität eine wundervolle Möglichkeit, das Leben zu bereichern. Malen, Schreiben, Musik machen – kreativ Sein auf jegliche Art ist nicht nur eine Möglichkeit, den leisen Stimmen im Innern, den eigenen Gefühlen, dem Herzen eine Stimme zu geben. Mit kreativen Werken können wir auch andere Menschen erreichen, ihnen unsere Botschaft begreifbar machen.

Heute, viele Jahre später, ist da wieder eine Gruppe junger Frauen – die Mutmacherinnen. Wir haben uns unter dem Dach des Vereins zusammengefunden. Auch uns verbinden die Erfahrungen einer Essstörung. Doch wir haben es bereits geschafft – nicht zuletzt aufgrund der heilsamen Wirkung von Kreativität. Wir als Mutmacherinnen schlagen heute die Brücke zu den Mädels damals und tragen ihre Botschaft weiter. Denn die fünf jungen Frauen und David stehen exemplarisch für so viele Betroffene. Und so individuell jede einzelne Geschichte auch ist, so bleiben die Grundthemen immer gleich. Genau wie der Hunger nach Leben.



Ein interaktives Ausstellungsprojekt zur Prävention von Essstörungen

Zum Konzept:

Neben wichtigen Informationen rund um das Thema Essstörungen geben wir euch mit unseren Porträts sehr persönliche Einblicke in unsere Gedanken- und Gefühlswelt. In unseren Schatzkisten und in einer Öltonne findet ihr Dinge, die uns auf dem Weg aus der Essstörung helfen und geholfen haben.



Liebe Ausstellungsbesucherin, lieber Ausstellungsbesucher, wir, fünf betroffene 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 konzipieren. Etwas später kam David zu unserem Projekt dazu. Auch er litt an einer Essstörung. In 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 Collagen, Texte und Musik wollen wir Betroffene und Interessierte direkt, aber sensibel ansprechen und gleichzeitig aufzeigen, dass in jedem Menschen Kreativität als Lösungspotenzial schlummert.

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

4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



Infotafel 2: Probleme mit dem Essen? Was kann dahinterstecken?

Ursachen und Auslöser für Essstörungen

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

Kreative Impulse

Kopiervorlage: „Rezept für eine Essstörung“, „Gefangenschaft“

O-Ton Film: „Noch Fragen?“,
Gymnasium am Löhrtor und
Wohngruppe LaVie, Siegen

Fast zeitgleich mit der Erkenntnis, dass in meinem Leben etwas schief läuft, spätestens jedoch mit der Diagnose kam bei mir die Frage auf „Warum ich?“. Was habe ich falsch gemacht? Wo bin ich falsch abgebogen, um hier, in dieser Erkrankung zu landen? Warum bin ich nicht so stark wie die Anderen, die mit ähnlichen Herausforderungen im Leben zu kämpfen haben? Warum werde ich davon krank?

Diese Fragen führen zu nichts. Und dennoch sind sie da. Bei mir damals und bei vielen anderen Betroffenen auch. Deshalb ist es wichtig, zu verstehen, was dahintersteckt. Denn, soviel ist klar, das Essen ist NICHT das Problem.

Für mich war es sehr entlastend, in der Therapie herauszufinden, was zur Entstehung meiner Erkrankung beigetragen hat. Ohne Wertung. Einfach, als „es war und ist so“.

So war ich schon immer ein unsicheres Kind. Ich hatte Angst, nicht gemocht zu werden, nicht dazuzugehören. Ich versuchte durch Leistung und Perfektion diese Angst unter Kontrolle zu halten. Genau dadurch bewahrheiteten sich meine Ängste – Neid und Missgunst unter Kindern ist weitverbreitet. Diese frühe Erfahrung von Ablehnung trieb mich weiter voran. Ich musste besser sein, klüger, leistungsfähiger.

Letztlich konnte ich mit der ständigen Überforderung von meinen eigenen Ansprüchen und dem tiefen Gefühl allein und „anders“ zu sein nicht mehr umgehen. Und meine Seele suchte sich einen Weg. Den Weg in die Essstörung. Auf lange Sicht nicht besonders erfolgversprechend, aber im ersten Moment rettete sie mich. Die Essstörung stabilisierte meine Psyche und rettete mir zunächst das Leben.



O-TON

Probleme mit dem Essen? Was kann dahinterstecken?



4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



Infotafel 3: Signale werden gegeben, um erkannt zu werden!

Anzeichen, die auf eine Essstörung hinweisen

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

Kreative Impulse

Kopiervorlagen: „Formen von Essstörungen“, „Bühne des Essens“, „Feindfreund Waage“, „persönliche Briefe“

O-Ton Filme:

„Wenn der Körper verstimmt“, Dr. Carmen Blaschke
„Mit einer Essstörung in die Klinik – Wie ist das?“ –
Helmholtz-Gymnasium Dortmund und LWL-Klinik,
Dortmund Elisabeth Klinik

In der Rückschau würde ich sagen, die Signale waren da. Klar waren sie da. Doch wenn Du selbst mittendrin steckst, sind sie schwer zu erkennen. Manche Betroffene wachen eines Morgens auf und haben alle Symptome einer Essstörung. Bei den meisten Menschen verläuft der Prozess jedoch schleichend. Es beginnt vielleicht wie bei mir mit dem Weglassen von Süßigkeiten. Die sind ohnehin ungesund, das weiß doch jeder! Außerdem könnte ich mal wieder etwas Sport machen, bin ziemlich faul geworden. Und Kohlenhydrate sind auch schlecht, machen schließlich dick. Fette besser auch nur in Maßen, das steht in jedem zweiten Ernährungsartikel.

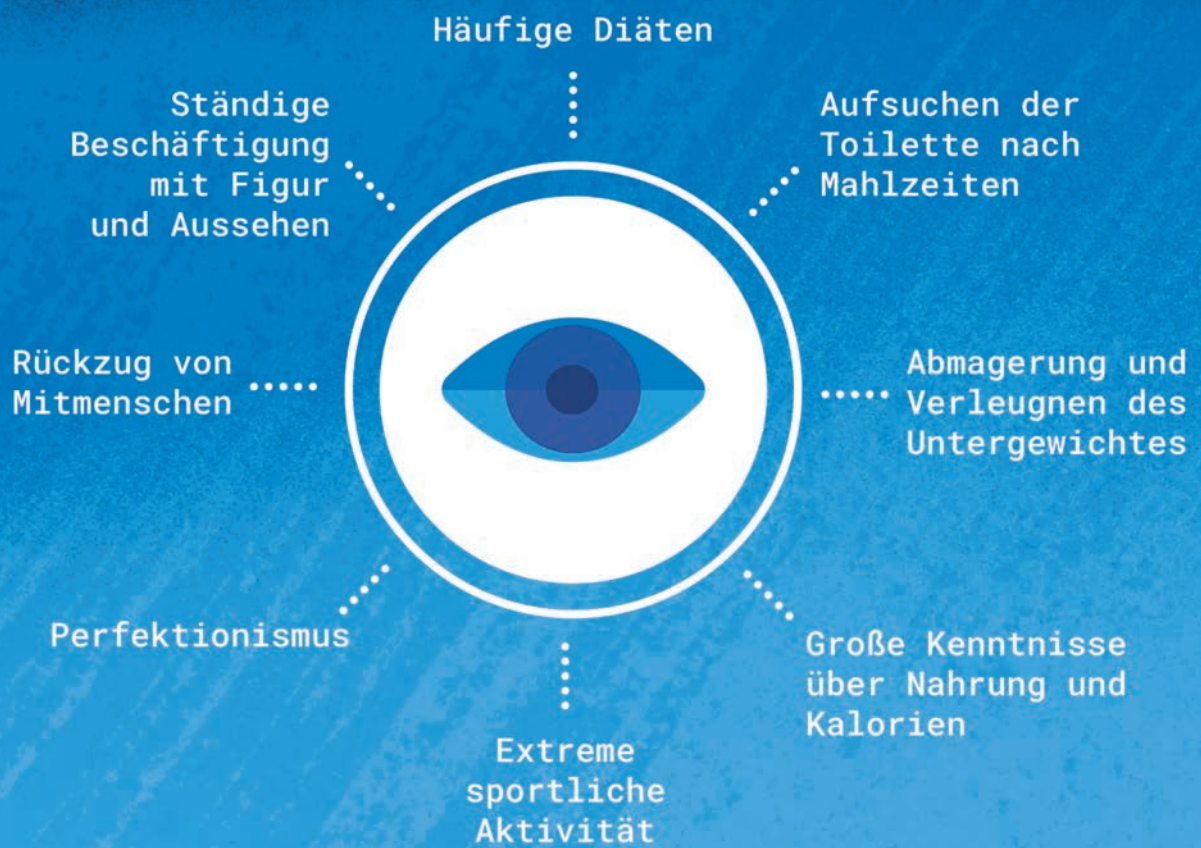
Und ehe Du Dich versiehst, ist Dein Speiseplan auf einige wenige Lebensmittel reduziert. Gemüse, Obst, Gesundes eben. Ungesundes gibt es auch mal, aber in möglichst kleinen Portionen. Insgesamt sind kleine Portionen immer besser, genauso wie wenig Kalorien und viel Sport. Am besten Sport bis zur Erschöpfung, das verbrennt richtig viel Kalorien und das zeigt sich auf der Waage. Und das lässt mich gut fühlen.

Das alles lässt mich gut fühlen! Der Verzicht, die Abnahme, der Sport – ein ausgeklügeltes, wenn auch unbewusstes System, um mir regelmäßig Glücksgefühle zu bescheren und mein geringes Selbstbewusstsein zu steigern. Das war der Moment, in dem ich den Bezug zur „Normalität“ bereits verloren hatte. Ich dachte, mein Verhalten wäre normal. Eben diszipliniert, sportlich, gesund! Ich wollte ja nicht abnehmen, nur eben nicht zunehmen. Es war ein langer Prozess für mich zu begreifen, dass das, was ich tat, nichts mehr mit einem sportlichen und gesunden Lebensstil zu tun hatte. Im Gegenteil, ich zerstörte meinen Körper. Langsam aber zunehmend. In manchen Aspekten hat er sich davon nie wieder erholt.



O-TON

Signale werden gegeben, um erkannt zu werden!



4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



Infotafel 4:

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

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, sodass sich ein positives Körper- und Selbstbewusstsein bilden kann. Im Verlauf der Entwicklung werden die Bedürfnisse vielfältiger und komplexer. Bei einer gesunden Entwicklung lernen Kinder und 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 Essverhalten bzw. die Entstehung einer Essstörung zur Folge haben. Besondere Gefahr liegt darin, dass die Bezugspersonen emotionale Bedürfnisse mit Essen stillen – mit der Konsequenz, dass das Kind oder der/die 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 Essstörungen

Eines der Hauptprobleme von Betroffenen ist, dass sie emotionalen Hunger (s. Infotafel) 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 Diät halten identifizieren lernen. Dies können sowohl innere (Gedanken, Gefühle, Erwartungen) als 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 Betroffenen die jeweiligen auslösenden Bedingungen genauer kennen, können sie erste Schritte aus der Essstörung vornehmen und den Teufelskreis aus Essen/Fasten/Brechen verlassen.

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.

Kreative Impulse zur Sonnentafel

Kopiervorlagen: „Sonne 1“ und „Sonne 2“



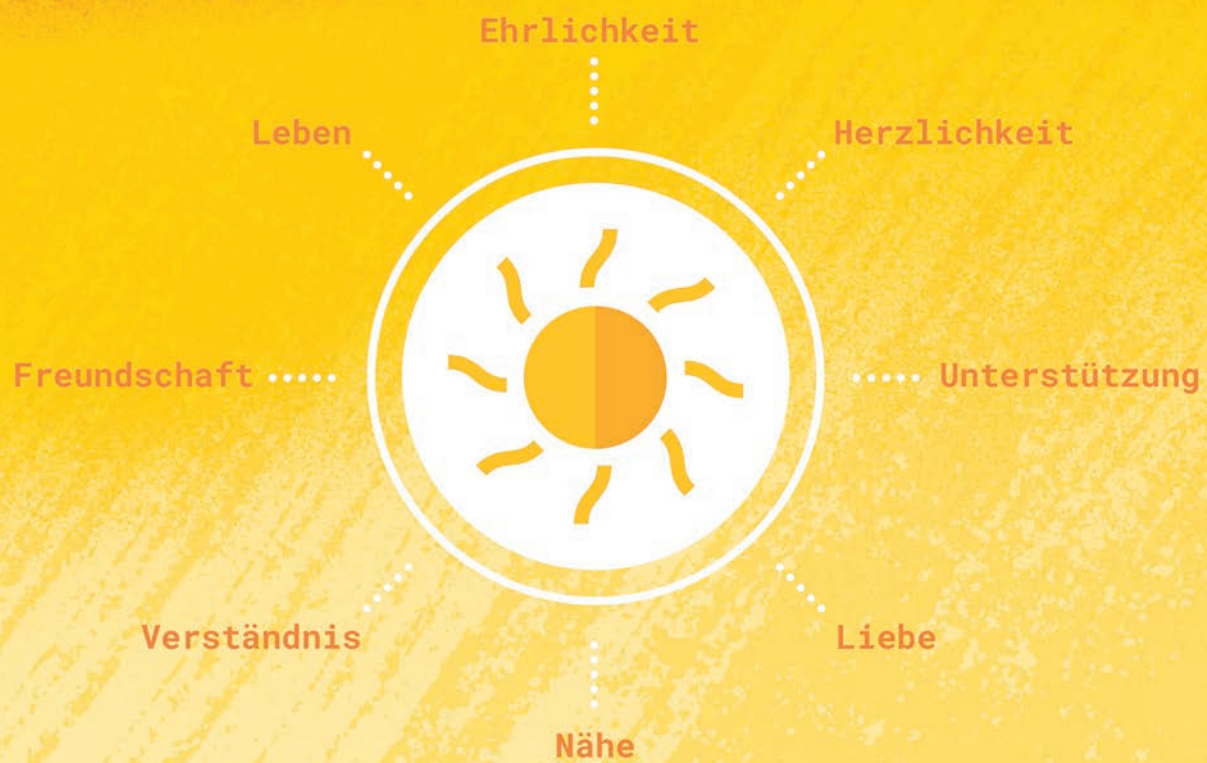
O-TON

Den Zusammenhang zwischen meinen Gefühlen und dem Nicht-Essen habe ich erst im Laufe der Genesung verstanden. Ich kannte früh die Theorie, dass eine Essstörung Ausdruck einer tiefen Sprachlosigkeit ist. Doch ich dachte: „Ich bin hier eine Ausnahme! Ich kann meine Bedürfnisse doch in Worte fassen. Ich kann Essen ablehnen, kann Verabredungen absagen und Familientreffen fern bleiben, wenn sie mir zu viel werden.“

Heute weiß ich, in diesem Stadium der Essstörung konnte ich den „falschen“ Umgang mit meinen Gefühlen auch gar nicht mehr erkennen. Ich hatte gar keine echten Gefühle mehr! Nur noch diese depressive Traurigkeit, die mit der Erkrankung kam. Aber Freude, Trauer, echte Wut? Fehlanzeige.

*Ich wusste, dass die Theorie, dass die Expert*innen recht haben, als die Gefühle zurückkamen. Von einem Tag auf den anderen und mit einer Wucht, dass ich direkt für eine Woche zurückgegangen bin, geflohen zurück in die Essstörung. Und auch im weiteren Verlauf der Genesung habe ich das „Tool“ der Essstörung immer wieder mal gebraucht, wenn mir alles zu viel wurde. Zu viel Fühlen, zu viel „Keine-Worte-finden“. Doch das war okay. Habe ich doch parallel gelernt, wie ich mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen umgehen kann. Wie ich meine Ängste in den Griff bekommen kann und dennoch gut für meinen Körper zu sorgen.*

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



4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



Infotafel 5: Du kannst es schaffen!

Wege aus der Essstörung.

Wie sieht der Weg aus der Essstörung aus? Wie können Familie, Freund*innen, Schulsozialarbeiter*innen oder Lehrer*innen 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 Essstörung bei jedem anders gestaltet, versteht sich vor dem Hintergrund der individuellen Biografien von selbst. Gleichzeitig möchte diese Ausstellungstafel einladen, gemeinsam mit den Schüler*innen zu erarbeiten, wie Wege aus der Essstörung aussehen können, wie Jugendliche Betroffene unterstützen können und was sie im Umgang mit ihnen beachten sollten.

Kreative Impulse zur Schlüsseltafel

Kopiervorlagen: „Was wäre wenn“ und „Helfen“



O-TON

Was hat mir auf meinem Weg aus der Essstörung geholfen? Ich fange mal von der anderen Seite an.

NICHT geholfen hat mir das Wegsehen. Viele Menschen in meinem Umfeld haben lange Zeit etwas vermutet, es aber nie angesprochen. Das hat mich im Nachhinein sehr traurig gemacht, denn Hinweise von außen hätten mir sehr geholfen in der Einsicht in die Problematik meines Verhaltens. Lob für meine Disziplin und meine gesunde Lebensweise haben mich genauso sehr verunsichert wie die (immer wiederkehrende Frage) nach Abnehmtipps. Ihr schüttelt jetzt vielleicht innerlich den Kopf, aber glaubt mir, solche Kommentare von unreflektierten Menschen begegnen Betroffenen häufig.

*NICHT geholfen haben mir Menschen (auch Ärzt*innen), die meine Probleme kleingeredet oder auch dramatisiert haben. Die mich in meiner Not nicht ernst genommen oder massiv unter Druck gesetzt haben. Die meinten, diese Essstörung ist eine Phase und ich könnte das Verhalten jederzeit ändern, wenn ich nur wollte.*

Aber zum Glück gab es in meinem Leben auch viele echte Goldschätze. Menschen, die mir auf Augenhöhe begegnet sind. Die meine Not erkannt, aber nicht verurteilt oder bewertet haben. Die immer Anna gesehen haben, egal, wie dominant die Erkrankung gerade war. Die gefragt haben: „Wie geht es Dir? Was brauchst Du?“ Die ausgehalten haben, wenn die Antwort war: „Es geht mir sehr schlecht. Und ich weiß es nicht.“

Die geblieben sind und mich in den Arm genommen haben. Die mich nicht um jeden Preis trösten wollten, sondern auch mal traurig sein lassen konnten. Die kleinen Schritte mit mir gegangen sind und große, den ein oder anderen auch wieder zurück. Diese Menschen habe ich in meiner Familie gefunden, in meinem Freundeskreis, bei einer wunderbaren Therapeutin, in einer Beratungsstelle, in einer Selbsthilfegruppe.

*Es gibt diese Menschen, für jeden von uns. Mit ihrer Hilfe können Betroffene es schaffen, wieder gesund zu werden. Manchmal dauert es seine Zeit und es braucht viel Geduld. Aber jede*r kann es schaffen, davon bin ich nach meinem eigenen langen Weg aus der Essstörung aus tiefstem Herzen überzeugt.*

Du kannst es schaffen!



4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



4.2. INNENWELTEN – KREATIVE WERKSTATTARBEIT

Schreibwerkstatt – sich einfühlen in die Welt der Betroffenen

Nicht das Krankheitsbild steht in der Ausstellung im Vordergrund, sondern Melissa, Mia, Nathalie, Annika, Lara und David. Die sechs Porträts möchten zum Ausdruck bringen, dass es nicht „die klassische Essgestörte“ oder „den klassischen Essgestörten“ gibt. Vielmehr bringen sie ihre ganz persönliche Geschichte mit, die in Bilderserien, Collagen und Fotostrecken erzählt wird.



Arbeitseinheit: Porträts

Ziel: sich einfühlen in die Welt Betroffener

Material: z. B. Kopiervorlage „Meine Gedanken zu den Porträts“, Klemmbretter, Stifte

Kleingruppenarbeit: max. 5 Jugendliche pro Gruppe

Zeit: 45 Minuten

Ablauf:

Die Jugendlichen betrachten zunächst alle Porträts und nehmen dann vor dem Porträt Platz, welches sie momentan am meisten anspricht. 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. Danach findet ein gemeinsamer Austausch in der Großgruppe statt. Zum Ausklang können die jeweiligen Briefe zu den Porträts vorgelesen werden.

Kreative Impulse zur Schreibwerkstatt

Kopiervorlagen: siehe „Material“

O-Ton Filme:

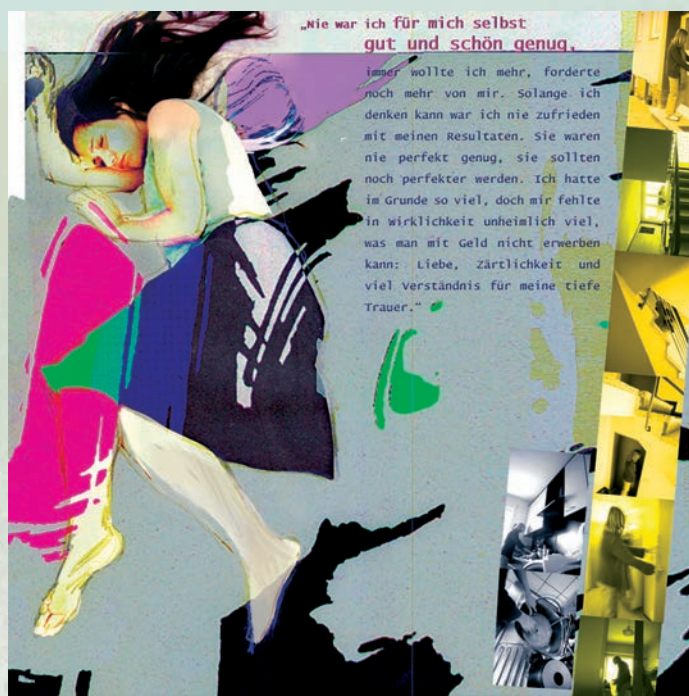
„Briefe an euch“ – Marienberg
Gymnasium, Neuss

„Michael aka David: Kerkerkopf
vom Dunkel ins Licht“





Briefe zu den Porträts



Nathalie

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.



Melissa

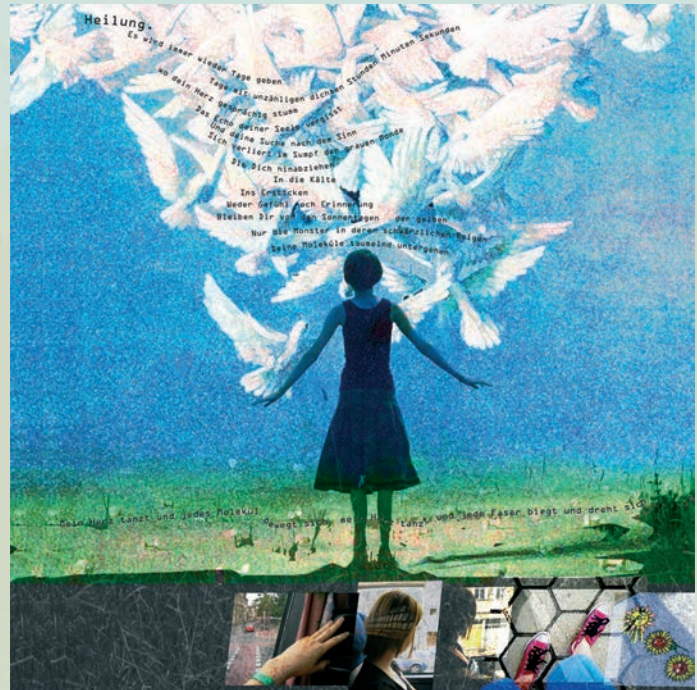
Wie schon im Text gesagt, fühle ich sehr oft eine Diskrepanz zwischen meinem Innenleben und dem, wie ich mich nach außen hin präsentiere. Dass sich daraus ein Druck entwickelt, ist nur eine logische Konsequenz – und mein Ventil ist dann die Bulimie. Gefühle, egal ob positive oder negative, zum einen 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 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.

4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



Annika

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 gegeneinanderprallen. 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.



Mia

„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 – „Normalgewicht“ 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.



Lara

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.



David

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.

4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



Liederwerkstatt – sich einhören in die Welt Betroffener

Die von den Mädchen und David ausgewählten Lieder können mithilfe der Kopfhörer von den Jugendlichen gehört werden. Auch ist es möglich, mithilfe eines CD-Players oder eines Bluetooth-Lautsprechers gemeinsam die Lieder zu hören. Wie bei den Porträts haben auch hier die Betroffenen ihre Gedanken in Form von Briefen zusammengefasst, die im Anschluss an die Arbeitseinheit zu lesen sind.



Kreative Impulse zur Liederwerkstatt

Kopiervorlage: siehe „Material“

O-Ton Filme:

„Break the wall and go a wonderful way“ – Georg Schulhoff-Realschule, Düsseldorf

„Meine Stimme für Dich!“ – eine musikalische Lesung Comenius Gymnasium, Düsseldorf



Arbeitseinheit: Liederwerkstatt

Ziel: sich einhören in die Welt Betroffener

Material: Kopfhörer, CD-Player oder Bluetooth Lautsprecher, Liedtexte, Gedankenkarten, ggf. Kopiervorlage „Mood Playlist“, Stifte, Blätter für Notizen oder Tapetenrolle

Zeit: 30 Minuten

Ablauf:

Variante 1: Die Jugendlichen werden nun eingeladen, die Lieder über Kopfhörer auf sich wirken zu lassen. Auch die Liedtexte und Gedankenkarten werden ausgelegt und können gelesen werden. Im Anschluss erfolgt eine kurze Reflexionsrunde.

Variante 2: Ein Musikstück wird gemeinsam in der Gruppe gehört. Während das Lied gespielt wird, notieren die Jugendlichen auf Zetteln, was ihnen zur Musik einfällt. Auch kann dafür eine große Tapetenrolle ausgerollt werden, um die sich die Jugendlichen setzen und auf die sie gemeinsam ihre Gedanken notieren (Gemeinschaftswerk). Im Anschluss erfolgt eine kurze Reflexionsrunde. Bei Bedarf kann auch der dazugehörige Brief vorgelesen werden. Für die Jugendlichen kann es ein bereicherndes Erlebnis sein, wenn sie erkennen, dass sie die Botschaft des Liedes verstanden und herausgehört haben.

Variante 3: Welche Bedeutung hat Musik für mein Leben? Mit der Kopiervorlage „MOOD Playlist“ werden eigene Herzenslieder notiert und aufgeschrieben, welche Stimmungen oder Themen die Jugendlichen mit diesen Liedern verbinden. Darüber hinaus geht es auch um die Frage, welche Rolle Musik im Leben der Jugendlichen spielt. Im Anschluss erfolgt eine kurze Reflexionsrunde.

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 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.

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

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.

4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



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 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?

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 Spaziergehen 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 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.

4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



Davids Gedanken zu seinem Lied: „TOGETHER IN DARKNESS“

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.

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!

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

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

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
There's 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.

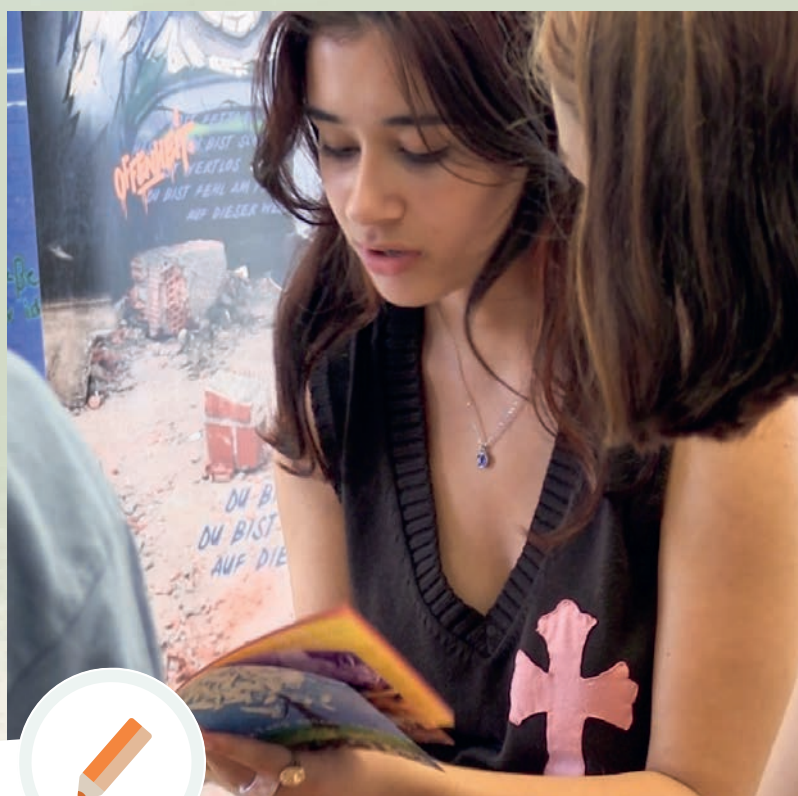
„FLY“-Fliegen – genau das Gegenteil von Kontrolle, ein Lied wie geschaffen zum Entspannen in der Hängematte. Einfach zum Wohlfühlen.

4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG



Lösungswerkstatt – gemeinsam Ressourcen entdecken und Lösungen finden

In der Ausstellung haben die fünf jungen Frauen ihre individuellen Wege aus der Essstörung symbolisch in Form von Schatzkisten gestaltet. David hat sich für eine Öltonne mit „Lösungssteinen“ sowie eine Lösungstafel entschieden. Auffallend ist, dass das, was den Betroffenen aus der Essstörung 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 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 Essstörungen vorzubeugen und sie langfristig zu überwinden. Mit den Materialien der Schatzkisten sowie weiteren Arbeitseinheiten sollen die Jugendliche dahin gehend unterstützt werden, diese wertvollen Ressourcen in sich und bei anderen zu entdecken und im Alltag zu nutzen.



Arbeitseinheit: Lösungswerkstatt

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

Material: Öltonne mit Lösungsworten, Lösungstafel, Schätze in Schatzkisten, ggf. Kopiervorlage „Heilsame Schätze“

Zeit: 30 Minuten

Kreative Impulse zur Lösungswerkstatt

Kopiervorlagen: siehe „Material“

O-Ton Film: „Rezept für Lebensfreude“, Berufskolleg Vera Beckers, Krefeld



Ablauf:

Variante 1:

Die Jugendlichen werden gebeten, mithilfe der Kopiervorlage „Heilsame Schätze“ in Kleingruppen zu notieren, was sie an Schätzen finden und was diese zum Ausdruck bringen. Im Anschluss erfolgt eine kurze Reflexionsrunde.

Variante 2: „Ich packe meine Schatzkiste/Öltonne mit ...“

Zunächst werden die Jugendlichen gebeten, einen Blick in die Schatzkisten und die Öltonne zu werfen. In Anlehnung an das Spiel „Ich packe meinen Koffer“ geht es nun darum, gemeinsam eine „Schatzkiste“ zu füllen mit Dingen, die Essstörungen vorbeugen. Jede Schülerin und jeder Schüler nennt den für sie/ihn wichtigen „Schatz“ und wiederholt gleichzeitig die zuvor genannten „Schätze“.

Variante 3: Rezept für Lebensfreude

Zunächst werden die Jugendlichen gebeten, einen Blick in die Schatzkisten und die Öltonne zu werfen. Bezugnehmend auf das „Rezept für eine Essstörung“ werden die Jugendlichen im Anschluss reihum aufgefordert, jeweils eine „Zutat“ zu nennen, die Essstörungen vorbeugt und für Lebensfreude steht.

Die „Zutaten“ können auf einem Plakat festgehalten werden, das im Anschluss an die Projektarbeit aufgehängt wird.



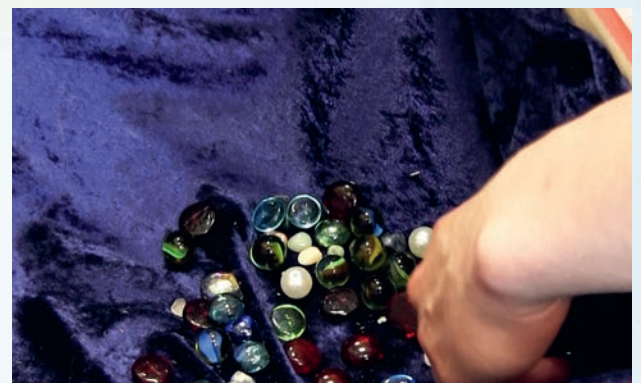
4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG

Briefe zu den Schätzen

Mia

Die Schatzkiste hält weiterführende 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.

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]





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.

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]



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 Essstörungen 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 mithilfe der folgenden Arbeitseinheiten erreicht werden sollen.



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 und Stärken, die ich wieder neu entdeckt habe.
[Nathalie]

4. WEGWEISER DURCH DIE AUSSTELLUNG

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, mithilfe 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.

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]



Lara

Die Liedtexte (s. Intranet) können in Verbindung mit dem Hören der Lieder eingesetzt werden.

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]



David

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!



5. WEITERENTWICKLUNG



BEGLEITMATERIALIEN ZUM ELTERNMODUL



Für Eltern und Multiplikatoren
■ die Kartenbox zum Elternmodul



Das Begleitheft
für Eltern



Für geschulte
Multiplikatoren
■ das Arbeitsheft
zum Elternmodul



Das Ausstellungsprojekt begeisterte im Laufe der Zeit viele andere Jugendliche, Betroffene, aber auch Eltern, Angehörige und Fachleute, die sich aktiv und mit viel Herzblut in die Weiterentwicklung des Projektes einbringen. Entstanden sind seitdem viele weitere kreative Projektbausteine, die ich im Folgenden vorstellen möchte.

5.1. ELTERNMODUL „WAS ZÄHLT?!“

Das Elternmodul bietet vielfältige Anregungen und kreative Arbeitsmaterialien und Methodenbausteine für die Arbeit mit Eltern und Angehörigen zum Thema Pubertät, Essstörungen und Jugendidentität. Es sensibilisiert für Themen, die bei der Entstehung einer Essstörung eine Rolle spielen, informiert über das Krankheitsbild und gibt wertvolle Tipps für den Umgang mit erkrankten Kindern. Darüber hinaus lädt es Eltern dazu ein, sich mit krank machenden Idealen unserer Zeit auseinanderzusetzen und eigenen Wünschen und Werten nachzuspüren. Das Elternmodul kommt im Rahmen von ausstellungsbegleitenden Elternabenden und eines Elternprogramms (5 Gruppentermine) für Angehörige von betroffenen Kindern zum Einsatz. Es wurde in einjähriger Projektarbeit gemeinsam mit Eltern, Angehörigen, pädagogischen und therapeutischen Fachkräften entwickelt.

5. WEITERENTWICKLUNG

5.2. AUSSTELLUNGSBEGLEITENDER BLOG „BAUCHGRAMMOPHON“

*Für mich, die ich selbst viele Jahre unter Anorexie litt, spielte die Kreativität, das Malen, Gestalten und Schreiben eine unglaublich wichtige Rolle für meine Genesung. Genau wie die Ausstellungsmacher*innen erlebte auch ich es: Jede Essstörung ist eng verbunden mit dem tiefen Hunger nach Leben, aber auch mit einer großen Sprachlosigkeit. Und gerade dann, wenn die Worte fehlen, sind kreative Medien, das Malen, das Schreiben, die Musik enorm wichtig. Kreativität kann ein geeignetes Sprachrohr sein, ein geeignetes Tool, um mit inneren Konflikten, Ängsten und Nöten umzugehen und um tiefe Wünsche und Sehnsüchte zum Ausdruck zu bringen.*

Mit dem Blog www.bauchgrammophon.de will ich eine kreative Plattform bieten, auf der Jugendliche begleitend zur Ausstellung, ihre Werke, ihren kreativen Umgang mit den Themen des Lebens oder der eigenen Erkrankung zeigen können.

Ich freue mich auf dich, denn nur gemeinsam können wir das Bild der Erkrankung in der Öffentlichkeit verändern; nur gemeinsam können wir etwas bewegen!

Anna, Bloggerin



O-TON

Kreativer Impuls

O-Ton Film: bauchgrammophon –
der kreative Blog gegen Essstörungen



Bauchgrammophon®



-TON *Dem Leben eine Stimme geben*



5.3. AUSSTELLUNGSBEGLEITENDE FILMWERKSTATT „O-TON“

Was waren die Auslöser für die Krankheit? Hätte die Essstörung verhindert werden können? Was hätte den jungen Ausstellungsmacher*innen damals geholfen? Was kann ich als Freund*in tun? Was kann letztlich den Ausschlag geben, wieder gesund zu werden? Therapie? Was passiert eigentlich in einer Psychiatrie? Wie fühlen und denken Betroffene eigentlich? Und wo ist der Unterschied zu mir? Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um? Was macht mich stark?

Diese und ähnliche Fragen beschäftigen viele Jugendliche, die durch die Ausstellung *Klang meines Körpers*® einen kleinen Einblick in die Innenwelten von Betroffenen erhalten haben. Das unglaublich wertvolle schöpferische Potenzial, das in diesen Fragen, in der Beschäftigung mit dem Thema Essstörungen, den Auslösern und Hintergründen steckt, zu nutzen – das ist die Idee der ausstellungsbegleitenden Filmwerkstatt O-TON.



Mit Unterstützung durch ein tolles und professionelles Filmteam (Marina Müller-Klösel und Brigitte Stecken) entwickeln wir gemeinsam mit Schüler*innen und jungen Erwachsenen unserer kooperierenden Schulen/Berufskollegs, ehemals Betroffenen, Fachkräften und den regionalen Projektkoordinationsstellen jugendgerechte Kurzfilme zum Themenkomplex Essstörungen und Jugendidentität. Betroffene und Nichtbetroffene kommen hier zu Wort und machen sich gemeinsam für ein immer noch stilles Thema stark. Die bisherigen Filme sind zum Teil heiter, zum Teil ernst, sind kreativ, fesselnd – aber vor allem sehr berührend.



5. WEITERENTWICKLUNG

5.4. AUSSTELLUNGSBEGLEITENDE APP „HUNGER NACH LEBEN“

Warum eine App?

Unser Ziel war es, das bewährte kreative Material auch digital für die interaktive Ausstellungsarbeit aufzubereiten. Der Hunger nach Leben, der hinter jeder Essstörung steht und die Möglichkeit Emotionen über Kreativität positiv zu beeinflussen, bilden genau wie beim Basisprojekt *Klang meines Körpers*® das Leitmotiv. Mit der App haben wir ein zeitgemäßes Medium geschaffen, das Jugendlichen niedrigschwellig zur Verfügung steht. Die App kann ausstellungsbegleitend eingesetzt und auch über die Ausstellungsarbeit hinaus von den Jugendlichen individuell und nachhaltig genutzt werden. Zudem enthält die App wichtige Informationen sowie Anlaufstellen, an die sich gefährdete oder bereits betroffene Jugendliche wenden können.

Projektteam

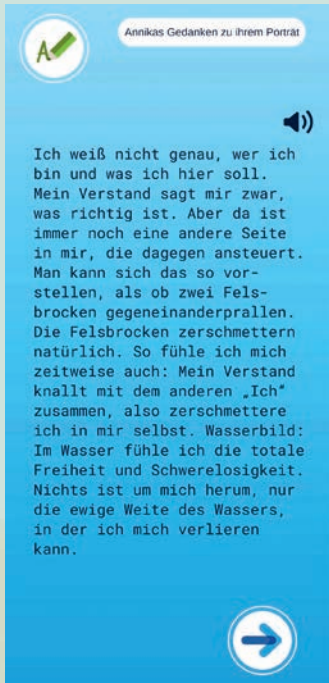
Wie das umfassende Ausstellungsprojekt selbst wurde auch die APP *Hunger nach Leben* von jungen Menschen mit und ohne Essstörungen gemeinsam und auf Augenhöhe mit Fachleuten entwickelt. Sie alle kommen in der APP zu Wort und werfen jeweils ihren eigenen Blick auf das Thema, sodass eine Betrachtung aus unterschiedlichen Perspektiven ermöglicht wird.

Inhalt

Wie der Ausstellungsansatz verbindet auch der digitale Ansatz bewusst informative, kreative und interaktive Elemente, die Herz und Verstand ansprechen. In einer mit Liebe zum Detail angelegten Insellandschaft finden sich die fünf Infotafeln der Ausstellung sowie die Innenwelten in Form von Stationen wieder. Die Klangtafel wurde zum Treffpunkt und damit zum Ausgangspunkt der App. Die Inhalte der Herztafel finden sich im Herzhaus, in dessen Küche eine Auseinandersetzung mit den „Zutaten“, die oft zu einer Essstörung beitragen, erfolgt. Auf der „Bühne des Essens“ erfahren die Jugendlichen alles über die Symptomebene, die sich in der Ausstellung auf der Augentafel findet. Im Sonnenhaus ist analog zur Sonnentafel Zeit und Raum sich über die nährenden Elemente des eigenen Lebens klar zu werden, während im Leuchtturm analog zur Schlüsseltafel konkrete Ansprechpartner*innen und Hilfen zu finden sind. Herzstück der App ist die Werkstatt, in der die Jugendlichen in die Innenwelten von Nathalie, Melissa, Annika, Mia, Lara und David eintauchen können.

Dabei stimmt jede Station durch Ihre optische und akustische Ausgestaltung und die hochwertigen Animationen die Jugendlichen von Anfang an auf das jeweilige Thema ein. Von Zerrissenheit über Trostlosigkeit bis hin zu Hoffnung, Freude und Entspannung ist alles dabei. Aber entdecken Sie selbst!



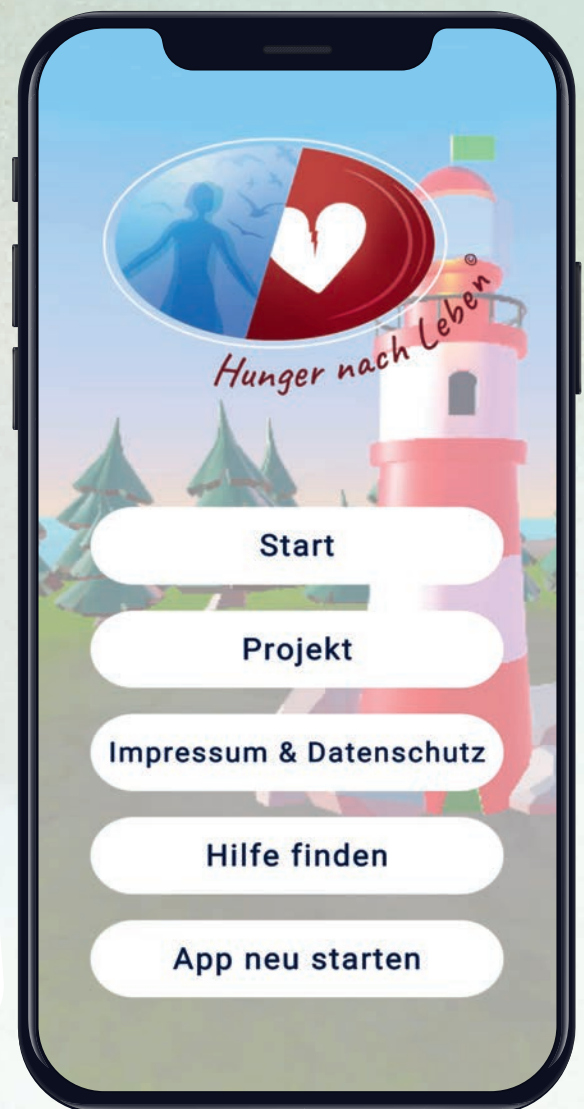


Konkrete Vorschläge zum Einsatz an Schulen:

- im Rahmen der Ausstellungsarbeit vor Ort können in Einzel- oder Gruppenarbeit einzelne Stationen zunächst mit dem eigenen Handy eigenständig erlebt oder mithilfe eines Tablets in Kleingruppen erschlossen werden. Auch die zusätzlichen kreativen Medien und interaktiven Spiele können so in die Ausstellungsarbeit integriert werden.
- Durch den spielerischen Charakter (serious game) der App werden Jugendliche außerdem motiviert, die einzelnen Stationen zu Hause weiter zu erforschen. Das erhöht die Nachhaltigkeit der Ausstellungsarbeit.
- Im Rahmen von Homeschooling oder bei Ermangelung eines geeigneten Ausstellungsraumes kann die App heruntergeladen und die Inhalte unter Anleitung geschulter Lehrer*innen und Schulsozialarbeiter*innen erarbeitet werden.

Technische Voraussetzungen

Hunger nach Leben steht als kostenlose und werbefreie App zur Verfügung. Sie ist sowohl auf Apple als auch auf Android verfügbar. Sie kann dort kostenlos heruntergeladen werden.



ABSCHLUSSGEDANKEN

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

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 und turbulente Lebensphase mitgeben sollten – nämlich das Gefühl, in sich selbst zu Hause 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!
Ihre Stephanie Lahusen

Raum für Gedanken und Anmerkungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**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