

# Lernen, sich wieder wohl in seiner Haut zu fühlen

Von Olivier Diethelm

Gewichtsprobleme und Essverhaltensstörungen nehmen in unserer Gesellschaft stetig zu. Mit zwanghaften und gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen bringen Betroffene sich oft in einen scheinbar ausweglosen Kreislauf. Zu einem umfassenden Therapiekonzept, das Körper und Geist wieder in Einklang bringt, gehört auch die Eigenwahrnehmung auf Körper- und Verhaltensebene.

**Zofingen** Die Anzahl der Menschen, die an Gewichtsproblemen leiden, oftmals verbunden mit Essverhaltensstörungen, hat sich in den letzten Jahren kontinuierlich erhöht. Viele Betroffene haben schon einen langen Weg mit verschiedensten Therapieversuchen, aber auch vielen Behandlungsabbrüchen hinter sich, die nicht selten über Enttäuschung und Ratlosigkeit bis hin zu tiefen psychischen Krisen geführt haben. Das Fehlen eines umfassenden und nachhaltigen Behandlungskonzepts gehört zu den häufigsten Ursachen für den Misserfolg. Deshalb bietet das Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Psyche (KEA) im Spital Zofingen ein fachübergreifendes Therapiekonzept an, mit kontinuierlicher und individuell angepasster ärztlicher, psychologischer, körper- und bewegungstherapeutischer sowie ernährungsberaterischer Begleitung.

**Achtsame Körperwahrnehmung für mehr innere Flexibilität**

Zum interdisziplinären KEA-Team im Spital Zofingen gehören auch die beiden Körperwahrnehmungstherapeutinnen Luzia Bachmann und Mona Gollwitzer. «Zu der Arbeit mit unseren Patienten gehört neben Ge-



Mona Gollwitzer (l.) und Luzia Bachmann sind Körperwahrnehmungstherapeutinnen am Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Psyche im Spital Zofingen. odi

sprächen mit Selbstreflexion und Körperübungen vor allem die gelenkte Aufmerksamkeit auf sich selbst. Wie erlebe ich meinen Körper? Was passiert bei mir in bestimmten Situationen? Wie kann oder soll ich darauf reagieren? Unser Weg ist also die Arbeit mit dem Körper, weil damit ganz viel erlebbar und somit auch sichtbar wird», erklärt Luzia Bachmann. «So wird es auch für unsere Patienten verständlicher, wie sie aus dieser scheinbar verfahrenen Situation ausbrechen können.» Es gehe darum, zu lernen, wie die Aufmerksamkeit zwischen Gedanken, Gefühlen und kör-

perlichen Empfindungen hin- und her pendeln könne.

## Beispiel Binge Eating

«Menschen, die unter immer wiederkehrenden Essanfällen (Binge-Eating) leiden, sind sich oft nicht bewusst, in welcher Situation das passiert», nennt Mona Gollwitzer ein Beispiel. «Wir finden mit den Patienten seitens der körperlichen Wahrnehmung heraus, welche Gefühle (z.B. Stress, schlecht behandelt sein) für so eine Ess-Attacke ausschlaggebend sind und wie sie in einer nächsten Situation merken können, jetzt bin ich wieder so weit. Wir setzen

dort an und vermitteln ihnen alternative Strategien, etwa Spannungsregulation mit Übungen, die sie in ihrem Alltag integrieren können, um die Ess-Attacken in den Griff zu bekommen.» Bis dahin sei es oft ein langer Weg mit Rückschlägen und Schuldgefühlen, wenn man sich nicht bremsen konnte und wieder einer Ess-Attacke erlegen war.

## Den Fokus auf das Positive legen

Es seien lange Prozesse und es trügen verschiedene Elemente dazu bei, zu sich selbst zu finden. Die Körperwahrnehmungstherapie bezieht in erster Linie die körperlichen Empfindungen mit ein, die nicht lügen. «Da können wir schauen, was auftaucht und mit was wir gezielt arbeiten können», so Luzia Bachmann, «dazu gehört auch, den Fokus auf das Positive zu legen, die Patienten aus der negativen Spirale herauszuholen und Schritt um Schritt ein besseres Körpergefühl zu erarbeiten.»

## Einfluss sozialer Medien ist nicht zu unterschätzen

Frauen hätten meistens einen höheren Leidensdruck als die Männer und begäben sich daher eher in Behandlung. Übergewicht mache die grössere Gruppe aus als Patienten mit Essverhaltensstörungen, die wiederum mehr Hemmungen haben, eine Therapie zu machen, so Luzia Bachmann. Magersucht habe in den letzten Jahren auch bei jungen Männern zugenommen. Einen gewissen Einfluss auf die Jugendlichen hätten auch die sozialen Medien, wo man sich oft «von seiner besten Seite» zeige, obwohl diese mit diversen Apps optimierten Bildern nicht viel mit der Realität zu tun hätten. Die Jugendlichen würden sich vergleichen und so könne ein nicht zu unterschätzender Druck auf sie entstehen, gerade wenn ihr Selbstwertgefühl nicht besonders hoch sei.