

Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (2002-2003)
Heft: 2

Artikel: Wege aus der Essstörung
Autor: Köstinger-Lauper
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1053595>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

So antwortete eine Kursteilnehmerin auf die Frage, was ihr der bewegungspädagogisch orientierte Kurs zur Behandlung von Essstörungen denn konkret gebracht habe.

Dieser Ausspruch drückt eine der zentralen Zielsetzungen der Bewegungspädagogin Marianne Köstinger-Lauper, Absolventin der PRISMA Schule für Bewegung in Bern, treffend aus.

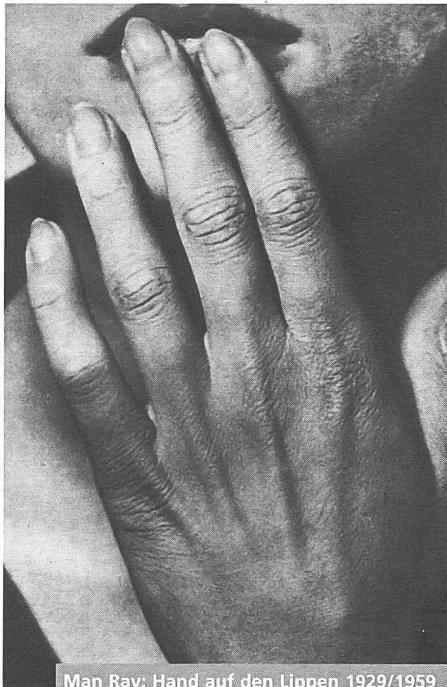
Wege

Oder: «Andere «Figuren» sind mir nun eher gleichgültig.»

Bewegungspädagogik in der Behandlung von Essstörungen

Trotz Emanzipation der Frau hat sich in den letzten Jahrzehnten nicht viel an der inneren und äusseren Frauentypisierung geändert. Fraisein wird weiterhin über den schönen, schlanken und jungen Körper definiert. Schönsein verheisst Erfolg, Ansehen und Glück. Viele Frauen streben nach den gängigen Schönheitsidealen, welche sie in den Massenmedien tagtäglich vorgesetzt bekommen. Mittels Gewichts- und Figurkontrollmassnahmen wie beispielsweise exzessiver Sport oder Hungerdiäten, die in vielfältigsten Formen existieren, wird versucht, über die Körperform das Selbstwertgefühl zu erhalten, aufzubauen oder zu steigern. Diäten sind oftmals Auslöser von Essstörungen. Die Filmschauspielerin Liz Taylor beschreibt den Einstieg in die Diät-Fress-Spirale folgendermassen: «Eine Abmagerungskur kann man nur durchhalten, wenn man als Kontrast einmal in der Woche wie ein Schwein frisst – alles durcheinander.»

A. Giacometti:
Femme nue debout, vers 1954–1957



Man Ray: Hand auf den Lippen 1929/1959

Essstörungen sind ein Spiegel unserer gestörten Überfluss- und Konsumgesellschaft. Viele von uns haben schon einmal eine Schlankheitsdiät oder Fastenkur gemacht oder treiben übermäßig Sport als Kalorienverbrenner. Gesunde und ausgewogene Ernährung wird überall propagiert und trotzdem – oder vielleicht gerade deswegen – ist die Unsicherheit, was normales Essverhalten ist, sehr gross. Der Übergang von normalem zu krankhaftem Essverhalten ist fließend. Essstörungen bleiben eher unauffällig, weil das Suchtmittel ja das Essen oder Nicht-Essen ist. Die betroffene Person muss sich zwangsläufig von der Umgebung zurückziehen, weil sie nicht mitessen will. Und mitessen bedeutet, teilhaben am Leben anderer. Die Person wird immer einsamer, da sie sich schämt, über ihr Problem zu sprechen und sie sich ständig verteidigen muss (ich habe keinen Hunger, ich habe schon gegessen usw.). Sie hat Schuld- und Schamgefühle und denkt, es sei ihr eigenes Verschulden, dass sie Essprobleme hat...

«Ich habe mich auf Arten gespürt, die ich nicht kannte und musste feststellen, dass ich mich im Alltag oft gar nicht mehr spüre.»

Marianne Köstinger-Lauper entwickelte aus dem gesamten bewegungspädagogischen Methodenrepertoire ein Kurskonzept für die Gruppen- und Einzelarbeit mit bulimischen Frauen und erprobte dieses in der Praxis. Sie setzte verschiedene Formen von Meditation, Körperreisen, Atemübungen, Massagen, Bewegungs- und Körperwahrnehmungsübungen sowie Elemente aus dem Ausdrucks- und Improvisationstanz ein.



Absolventinnen der PRISMA Schule für Bewegung, Bern 1995

«Ich konnte Hemmungen abbauen sowie Gedanken, Gefühle und innere Bilder zum Ausdruck bringen.»

Der Kurs wurde systematisch ausgewertet. Als Untersuchungsmethoden setzte die Autorin teilnehmende Beobachtung, Teilnehmerinnen-Feedbacks, Einzelgespräche sowie eine Fragebogenerhebung nach Kursabschluss ein. Dabei zeigte sich, dass der körperorientierte Ansatz der Bewegungspädagogik in einem Bereich

aus der Essstörung

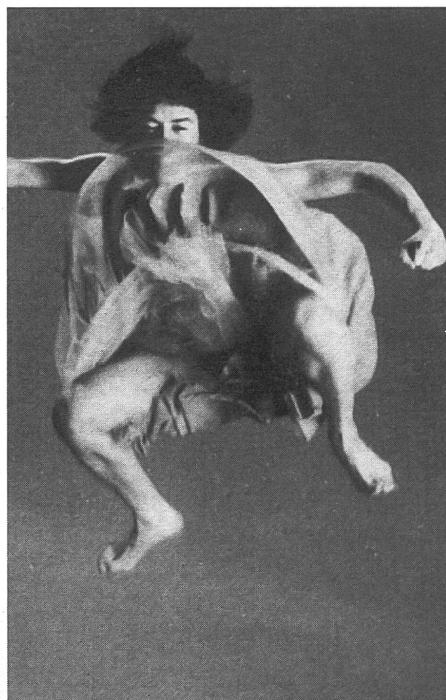
psychosomatischer Störungen mit starkem Körperbezug und massiven somatischen Auswirkungen ein hohes Wirkungspotenzial entfalten kann: Körperwahrnehmung, Körper-Psyche-Verbindung, Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen der Kursteilnehmerinnen konnte durch eine sinnlich-sensible Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper erheblich verbessert werden. Es gelang den Kursteilnehmerinnen, ihren Körper wieder neu in seiner Lebendigkeit zu spüren und ihn als Quelle von Freude und Lust zu erleben. Auf spielerische Art und Weise konnten Grenzen überschritten, alte Verhaltensmuster durchbrochen und neue entdeckt werden. Im Austausch mit Partnerinnen gelang es, Distanz zu überwinden und körperliche sowie psychische Nähe zu erfahren. Durch meditative und sinnliche Erlebnisse wurde innere Harmonie erfahrbare und die Körper-Geist-Spaltung konnte – wenigstens zeitweise – aufgehoben werden.

Absolventinnen der PRISMA Schule für Bewegung, Bern 1995



«Spüren und gespürt werden, war bei Berührungen und Massagen in der Körperarbeit besonders intensiv.»

Der spezifische Beitrag der Bewegungspädagogik für die Behandlung von Essstörungen ist die Förderung der gesunden Körperwahrnehmung, die sinnlich-lustvolle Neuentdeckung des Körpers und dadurch die frisch erwachende Freude am Frausein.



Aus «FrauenKörperTanz» von G. Klein:
«Anna aber» Annette Klar, Berlin 1990

«Ich fühlte mich weder beobachtet noch bewertet, ich fühlte mich wohl.»

Und damit ist gleichzeitig die Bedeutung der Bewegungspädagogik im Sinne eines präventiven Ansatzes angesprochen. Ein lustvoller Umgang mit seinem Körper, das Erleben und die Entfaltung seiner individuellen Schönheit und seines persönlichen Ausdrucks ist sicherlich geeignet, einen präventiven Beitrag zur Verhinderung von Essstörungen zu leisten.

Die Zitate zu den Bildern 2–5 sind direkte Rückmeldungen der Kursteilnehmerinnen. Die Diplomarbeit (PRISMA Schule für Bewegung, Bern) zum Thema «Bewegungspädagogik in der Behandlung von Essstörungen» kann direkt bei der Autorin Marianne Köstinger-Lauper, Stapfenbachstrasse 55, 8345 Adetswil, T 01 939 21 42 bestellt werden.

Marianne Köstinger-Lauper ist Familienfrau mit drei Kindern und Bewegungspädagogin PSB.