Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 32 (2006)
Heft: 5

Artikel: Achtsame Körperwahrnehmung gegen Sucht und Zwang
Autor: Rytz, Thea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-800967

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: 02.08.2025

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

Achtsame Körperwahrnehmung gegen Sucht und Zwang

«Manchmal muss es einfach etwas Heftiges sein gegen den inneren Schmerz.» Dann schneidet sich die 30-jährige Rita: *«Das emotionale Chaos ordnet sich, ich fühle mich ruhiger und entspannter.»*

THEA RYTZ*

Vor gut zehn Jahren ist Rita[1] nach einem Suizidversuch, hospitalisiert in einer psychiatrischen Klinik, durch das Vorbild von Mitpatientinnen auf die Idee gekommen, sich zu schneiden. Dies sei ein Mittel, ohne Worte auszudrücken, wie schlecht es ihr gehe: *«Ich wurde dann oft auf mein Verhalten angesprochen, der erste Schritt kam von der anderen Person, ich musste nicht sagen, dass es mir schlecht ging.»* Gleichzeitig habe sie sich geschämt, weil sie den Eindruck hatte, sie zwinge die Leute, sich um sie zu kümmern.

Leere nicht spüren

Einige Monate nach dem Klinikaufenthalt begann ihre Bulimie. Sie habe bis zu viermal pro Tag erbrochen und da sie neben den Essanfällen kaum gegessen habe, hatte sie ständig Hunger: *«Es war mir schwindlig und ich zitterte. Mein gestörtes Essverhalten beschäftigte mich ständig. Entweder kämpfte ich gegen den Hunger oder ich war am Essen. Ich hatte keine Zeit, meine Gefühle wahrzunehmen. Ich glaube, Essanfälle dienen mir auch heute noch dazu, die Leere, die Einsamkeit oder die Langeweile nicht spüren zu müssen.»*

Rita war als Kind und Jugendliche sexueller Gewalt durch Angehörige ausgesetzt. Mitte zwanzig klagte sie gegen einen der Täter[2] und finanzierte in der Folge unter anderem ihre Psychotherapie aus der Summe, die ihr im Prozess zugesprochen wurde.

Ich habe Rita vor zwei Jahren kennen gelernt, als sie an einer Gruppentherapie für Frauen mit einer Essstörung teilnahm. Seit zwölf Jahren biete ich an der Psychiatrischen Poliklinik am Inselspital Bern im Rahmen der Sprechstunde für Essstörungen körperorientierte Einzel- und Gruppentherapien an. Im Ambulatorium hat das Sprechstundenteam unter der Leitung von Bettina Isenschmid und Kurt Laederach in den letzten zehn Jahren ein spezialisiertes, multidisziplinäres Angebot für Menschen mit allen Arten von Essstörungen entwickelt.

Rita blickt auf zehn Jahren Bulimie und selbstverletzendes Verhalten zurück. Heute gehe es ihr unter anderem dank intensiver, langjähriger Therapie wesentlich besser: *«Seit sich nicht mehr alles ums Essen und Brechen dreht, habe ich sehr viel Lebensqualität zurück gewonnen. Ich rutsche nur noch selten in einen Essanfall. Ich merke, wann ich genug habe. Ich merke die Anzeichen eines Essanfalls und kann ihn – wenn ich will – stoppen. Ich habe aber Angst, das bulimische und selbstverletzende Verhalten ganz aufzugeben. Ich befürchte, dass mir etwas fehlen würde, was mir – so seltsam es klingt – Sicherheit gibt. Ich müsste gewohntes Terrain verlassen. Ich müsste anders kommunizieren, dass es mir schlecht geht. Der erste Schritt müsste von mir kommen. Ich habe auch Angst, dass ich dann total alleine wäre. Andererseits wünsche ich mir, frei zu sein. Wenn ich ganz ehrlich bin, dann muss ich zugeben, dass dieses Verhalten mich innerlich besetzt.»*

Desensibilisierung als kurzfristige Beruhigung

Exzessives Essen, der Missbrauch von suchterzeugenden Substanzen, Hunger und selbst zugefügte Schmerzen dämpfen oder überdecken Gefühle wie Trauer, Enttäuschung oder Wut und deren subtilere Resonanz im Körper. Damit flüchten Betroffene – meist unbewusst – vor seelischen Schmerzen, denen sie sich nicht gewachsen fühlen. Um sich gedanklich zu beruhigen, konstruieren sich Menschen mit einer Essstörung den Traum vom Leben mit einem idealen Körper, das in vielen Bereichen besser wäre als das aktuelle. Menschen, die sich schneiden, beruhigen sich paradoxerweise damit, dass sie sich selbst Schmerzen zufügen und so ihrer selbstabwertenden, inneren Haltung nachgeben: *«In mir gibt es eine Stimme, die mich quält, mich ständig abwertet»*, erzählt Rita, *«wenn ich mich schneide, so verstummt die Stimme, weil ich sie bestätige und so zur Ruhe bringe.»*

Ursprünglich als schützende Reaktion auf eine emotionale, manchmal auch physische Überforderung entstanden, entwickelt sich nach und nach ein destruktives Muster: *«Sucht ist nicht so sehr der Gebrauch bestimmter Substanzen oder ein gewisses zwanghaftes Verhalten als vielmehr ein Sich Abwenden von unserer direkten Körpererfahrung in der realen Welt. (...) Wenn wir uns von unserem Körper abwenden, entfernen wir uns damit gleichzeitig von allen Empfindungen, Gefühlen und Gemütslagen, die uns bedrohlich erscheinen mögen. Wir sind nicht mehr mit uns selbst in Berührung, weil wir vermeiden wollen, das Geschehen um uns herum direkt zu*

* Thea Rytz, lic.phil.hist. Psychiatrische Universitätspoliklinik Inselspital Bern, 3010 Bern, 031 632 96 86, E-Mail: thea.rytz@insel.ch / www.beisich-inkontakt.ch

erfahren,» schreibt die nordamerikanische, körperorientierte Psychotherapeutin Christine Caldwell[3]. Betroffene zahlen dabei einen hohen Preis, denn durch die Desensibilisierung dämpfen sie nicht nur die belastenden Gefühle, sondern verlieren auch den Kontakt zu sich und ihrer Umgebung.

Das Trugbild der idealen Figur

Rita ist, wie sehr viele westliche, junge Frauen mit ihrer Figur unzufrieden. Sie wäre gerne schlanker und muskulöser. Das heutige Schönheitsideal verherrlicht und banalisiert rigide Kontrolle, indem es den Körper als Produkt des eigenen Willens darstellt. Tatsächlich ist es eine mediale Erfindung, die unter anderem den Absatz der milliardenschweren Kosmetik- und Schönheitsindustrie hoch halten soll[4]. Die für Models geforderten Masse (BMI 16–17) gelten nach medizinischen Massstäben als Ausdruck einer Essstörung. Zudem haben sich diese «Idealbilder» mittels digitaler Verfremdungstechniken längst vom Abbild des realen Körpers gelöst. Ein muskulöser und schlanker Körper, wie ihn beispielsweise SpitzensportlerInnen haben, ist auch ein Symbol für erfolgreiche Anstrengungen. Nach unseren gesellschaftlichen Normen ist ein Mensch desto wertvoller, je mental stärker und leistungsfähiger er ist. Nach dem Preis für diese scheinbare Stärke wird nicht gefragt. Spitzensport gilt als Risikobereich für die Erkrankung an Essstörungen. Viele Studien zeigen, dass starke Besorgnis um die eigene Figur und eine generelle Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper unter jungen Frauen westlicher Kulturen allgemein zunehmen[5]. Menschen mit einer Essstörung sorgen sich beinahe ständig um ihre Figur und ihr Gewicht. Sie glauben tatsächlich, sie wären mit einem idealeren Körper attraktiver und zufriedener.

Auch Rita war überzeugt, sie würde ihren Körper weniger hassen, wäre dieser schlanker. So hat sie sich mit Disziplin und Strenge in den letzten zehn Jahren im Teufelskreis der übertriebenen Kontrolle (Diäten und exzessives Training) und dem Kontrollverlust (Essanfälle und Erbrechen) verstrickt. Dieses Verhalten diente ihr wie das Schneiden kurzfristig zur emotionalen Beruhigung. Die komplexen Anforderungen, die ihr Leben mit sich brachte, wirkten weniger bedrohlich, wenn sich ihre Anstrengungen zwanghaft auf drei überschaubare Themen richteten: Gewicht, Figur, Essverhalten. Konflikte ausserhalb dieser drei Themenkreise waren für Rita in dieser Zeit in den Hintergrund gerückt. Eine innere, süchtige Stimme gaukelte ihr vor, dass sie später mit einer idealen Figur das Leben meistern werde. Doch sie übte sich in Selbstabwertung, isolierte sich und wurde einsamer.

Im Körper zu Hause

Menschen, die am eigenen Leib leidvolle Entfremdung erleben, ahnen, dass der vermeintlich gehasste Körper der Ort sein könnte, wo sie wieder zu sich zurückfinden. Sich den Körper wieder aneignen, meint unter anderem, ihn von innen über den propriozeptiven Sinn wahrnehmen lernen. Proprium heisst das Eigene, capere heisst in Besitz nehmen. Indem ich mich innerlich wahrnehme, nehme ich Besitz von mir, komme ich zu mir – ein langsamer, viel Geduld fordernder, oft sehr berührender Prozess. In den eigenen Körper zurückzukehren, unterstützt die Verbundenheit mit sich und seiner Umgebung und nährt das Vertrauen in persönliche Entwicklungsmöglichkeiten, was die nordamerikanische Autorin Sallie Tisdale wie folgt ausdrückt: *«Indem ich mich endlos mit meinem Körper beschäftigt habe, hörte ich auf, ihn zu bewohnen. Ich versuche jetzt, diese Gleichung umzukehren, auf meinen Körper zu vertrauen und wieder rückhaltlos in ihn einzutreten. Mittlerweile weiss ich mehr als früher darüber, was Glücklichsein und Unglücklichsein ausmacht, wie tief Zufriedenheit*

reichen kann und wie sie sich anfühlt. Indem ich die Diäten loslasse, schaffe ich geistig und gefühlsmässig Platz. Ich habe mehr Spielraum, ich kann mich bewegen. Das Trachten nach einem anderen Körper, dem Körper, den ich in den Augen anderer haben sollte, ist eine schädliche Ablenkung, eine Verirrung, die mein ganzes Leben hätte andauern können. Indem ich mich gehen lasse, komme ich weiter.»[1]

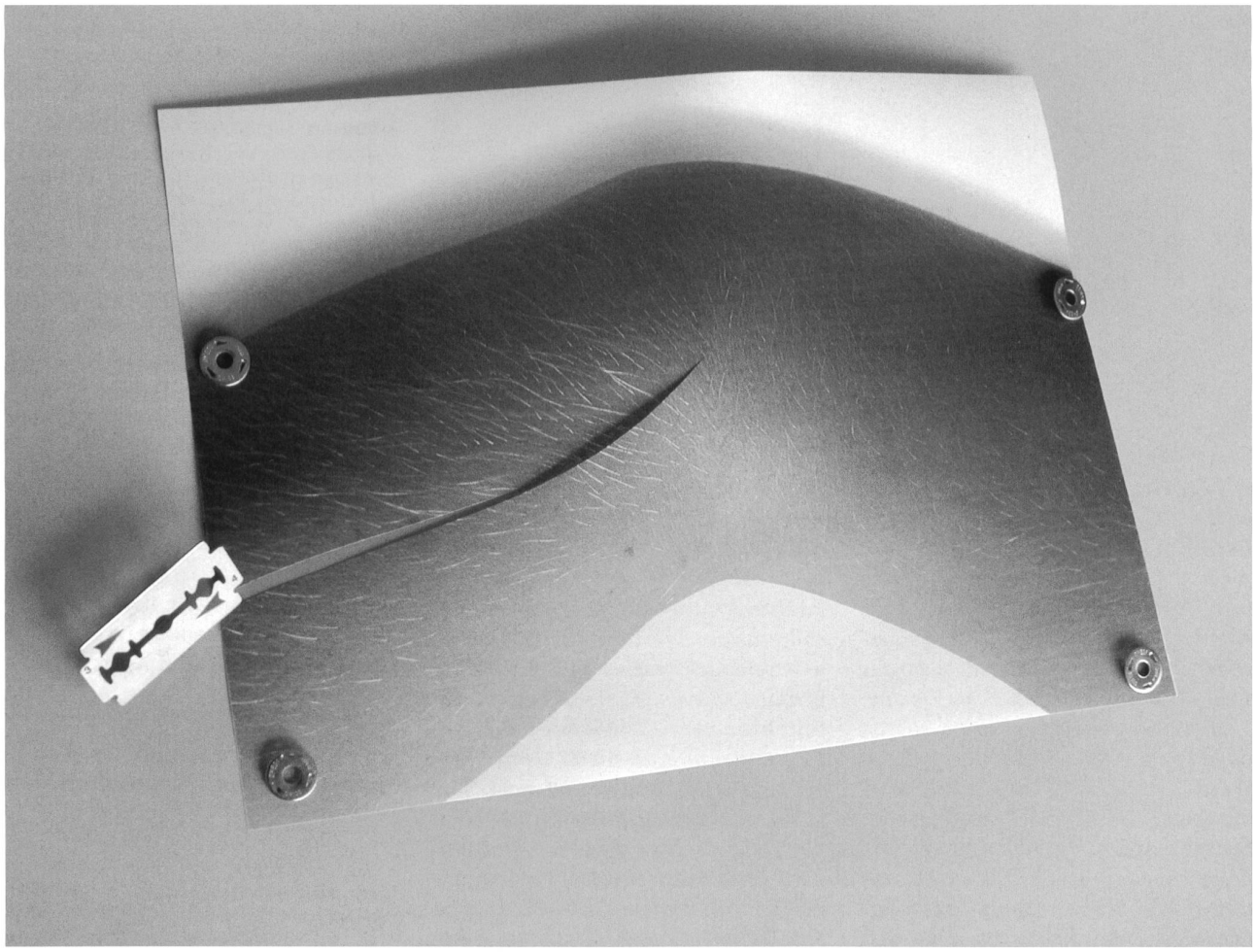
Freundlich mit sich selbst sein – eine neue Herausforderung

«Manchmal gelingt es mir, mich nicht zu verletzen», erzählt Rita. *«Immer wieder Nein sagen, zu diesem Drang. Mit der Zeit wird dann die innere Stimme schwächer, worüber ich stolz bin. Aber ich weiss nie, wie lange dies dauert und ob es mir gelingt. Während ich innerlich kämpfe, fühle ich mich sehr allein, weil niemand diesen Kampf nachempfinden wird. Ich sollte mehr erzählen, was ich da erlebe, aber ich habe Angst, dass man meinen Worten nicht glaubt. Ich weiss nicht, ob Worte diese Intensität, die ich erlebe, glaubhaft ausdrücken können. Es ist eben schwer nachzuvollziehen. Man hat mir beispielsweise immer wieder geraten, mich abzulenken, anstatt zu schneiden, spazieren zu gehen, zu joggen...das ging nicht, der Drang mich zu verletzen, ist viel stärker. Was hilft, ist meine Aufmerksamkeit bewusst auf mein Empfinden im Körper zu lenken: Meine Füsse auf dem Boden zu spüren oder die Knochen in den Handgelenken – ich merke dann, es gibt noch etwas anderes. Wenn es mir gelingt, meine Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, dann wird das schlechte Gefühl für einen Moment unterbrochen. Die abwertende Stimme hört nicht sofort auf, nimmt aber auch nicht zu – man muss einfach dran bleiben.»*

Sich achtsam dem Körper zuzuwenden, braucht Disziplin, seelische Kraft und Entschlossenheit. Für viele Patientinnen, die eine Körperwahrnehmungstherapie beginnen, ist es überraschend und verwirrend, dass Entschlossenheit und Willenskraft dabei nicht gebraucht werden, um streng und kontrollierend, sondern um in jedem Moment aufrichtig freundlich mit sich selbst und anderen umzugehen.

Selbstachtung und Freiheit zurückgewinnen

«Ich habe begonnen, mich intensiver zu erleben, dadurch ist man wieder jemand»,[7] sagte eine an Magersucht erkrankte junge Patientin in einem Gespräch, das ich im Rahmen einer Evaluation vor fünf Jahren durchführen liess. Ich habe damals zwanzig Patientinnen nach ihrer subjektiven Einschätzung der Therapiewirkung befragen lassen: *«In der Körperwahrnehmungstherapie habe ich die Angst überwunden, mich nach Nicht-Leistungsbewegungen zu spüren. Ich habe gelernt, dass ich mich zu jeder Zeit bewegen kann und dass ich mich dabei wohl fühlen darf.» – «Ich merke, dass ich, wenn ich mich entspanne, nicht nichts mache, sondern dass ich dann geradeso etwas Wertvolles mache.» – «Ich habe auch gemerkt, dass ich gar nicht so sportfanatisch bin, wie*



ich das immer gedacht habe. Ich liege eigentlich lieber auf einer Wiese und lese etwas oder tue auch gar nichts. Am Anfang bin ich mir dumm vorgekommen, dass ich eine Geniesserin bin, als ob ich nicht das Recht hätte zu geniessen.» – «Ich habe gemerkt, dass ich das Leben immer auf später verschiebe. Viele Leute denken, ja dann später, dann später. Ich habe immer gedacht, später kannst du ja dann schon wieder essen, aber jetzt nicht und das später ist einfach nie gekommen. Und dann habe ich gemerkt, wenn ich so weiter lebe, dann ist mein Leben fertig und ich habe es nicht gelebt.» – «Als ich so gefangen gewesen bin in meinem: Ich sollte abnehmen, ich sollte turnen, ich sollte, ich sollte, ich sollte... Da habe ich gerade in meinem Bekanntenkreis von vielen gehört, ich solle dies machen, das ausprobieren und das noch machen gehen. Und eigentlich die wenigsten – es kommt mir jetzt niemand in den Sinn – haben gefragt: Worauf hättest du denn überhaupt Lust? Man sollte und nicht: Was würde dir denn gefallen? – Ich habe neulich eine Frau joggen sehen und hatte so ein befreiendes Gefühle dabei, ihr von weitem zuzuschauen und das Gefühl zu haben, ich muss nie mehr joggen, wenn ich nicht will. Einfach zu wissen, ich muss nicht mehr. Ich muss weder in ein Achtunddreissig passen, noch muss ich gesund und schlau und gescheit kochen, sondern es ist alles in einem Satz zu fassen: Ich will mehr zu mir schauen, dann ergibt sich der Rest.»[8] ■

Literaturauswahl:

- **Caldwell, Christine, 1997:** Hol dir deinen Körper zurück. Braunschweig: Aurum.
- **Focks, Petra, 1994:** Das andere Gesicht. Bulimie als Konfliktlösungsstrategie von Frauen.
- Frankfurt, New York: Campus.
- **Forster, Julia, 2002:** Körperzufriedenheit und Körpertherapie bei essgestörten Frauen. Herbolzheim: Centaurus.
- **Hartley, Linda, 2004:** Somatic Psychology. Body, Mind and Meaning. London, **Philadelphia: Whurr Publishers.**
- **Ludwig, Sophie, 2002:** Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken. «Wahrnehmen, was wir empfinden». Hamburg: Christians.
- **Middendorf, Ilse, 1985:** Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. Padeborn: Junfermann.
- **Rothschild, Babette, 2002:** Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung. Essen: Synthesis.
- **Rytz, Thea, 2006:** Bei sich und in Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag: Bern: Hans Huber Verlag.
- **Tisdale, Sallie, 1996:** Ein Gewicht, an dem Frauen zu tragen haben, oder der Zwang, in einer ausgehungerten Kultur Diät zu halten. In: Foster, P. Hg., 1996: Spiegelbilder. Essays über den weiblichen Körper. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- **Wolf, Naomi, 1993:** Der Mythos Schönheit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

Fussnoten

1 Name geändert
2 Wegen der Verjährungsfristen konnte Rita nur noch einen Täter für ein letztes Ereignis (Vergewaltigung) anklagen, alle früheren Taten von ihm und zwei weiteren Angehörigen lagen nach dem damaligen Recht zu weit zurück.
3 zit. nach Caldwell 1997, S. 37f
4 Wolf 1991
5 Forster 2002, S. 50
6 zit. nach Tisdale 1996, S. 24
7 zit. nach Rytz 2006, S. 9
8 zit. nach Rytz 2006, S. 43ff