

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

Buchbesprechung: Literatur

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: 13.04.2026

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

Ich bin müde, kraftlos und herzleer

Wie Mütter die Magersucht und Bulimie ihrer Töchter erleben und bewältigen

Das erste Buch über magersüchtige und bulimische Mädchen und junge Frauen, in dem ausschliesslich deren Mütter zu Wort kommen. Was bedeutet die Essstörung ihrer Tochter für die Mutter und ihre Familie? Wie gehen Mütter mit ihren Schuldgefühlen, mit ihrem Leid, der Hilflosigkeit und ihrer Wut und Aggression um? Wer unterstützt sie im Kampf gegen die Krankheit ihrer Tochter und von wem fühlen sie sich im Stich gelassen?

Aus den Erfahrungen der Mütter essgestörter Mädchen und junger Frauen ergeben sich am Ende des Buches viele Ratschläge, wie mit der Situation am besten umzugehen ist und die Einsicht, dass die Krankheit in vielen Fällen erfolgreich bekämpft werden kann.

Renate Kunze, Diplompsychologin und Psychotherapeutin hat viele Jahre als Elternberaterin und Therapeutin für Essstörungen



am Zentrum für Diagnostik und Psychosoziale Beratung an der Universität Bremen gearbeitet. Ihr Buch beruht auf einer Studie an der Universität Bremen, in deren 6-jährigem Verlauf über 70 Mütter magersüchtiger oder bulimischer Töchter nach ihren Erfahrungen befragt wurden.

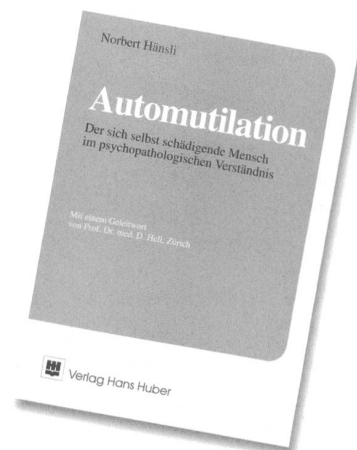
Renate Kunze, 2006: Ich bin müde, kraftlos und herzleer. Wie Mütter die Magersucht und Bulimie ihrer Töchter erleben und bewältigen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.

Automutilation

Der sich selbst schädigende Mensch im psychopathologischen Verständnis.

Selbstverletzung als selbstzugefügte direkte Schädigung des eigenen Körpers erscheint als Symptom zahlreicher psychiatrischer Krankheiten. Sie stellt eines der schwierigsten Probleme in der Therapie dar. Die vorliegende Monographie vermittelt eine einführende und zugleich umfassende Übersicht über die unterschiedlichen klinischen Erscheinungsformen. Zusätzlich werden verschiedene Theorieansätze zur Erklärung und zum Verstehen selbstschädigenden Verhaltens vorgestellt.

«Norbert Hänsli, der in Tübingen Theologie und an der Universität Zürich Psychologie studierte, gelingt es, in Form einer gut strukturierten und überschaubaren Synopsis, eine Annäherung an dieses rätselhafte Erleben und



Handeln zu schaffen, es gleichzeitig sinnvoll zu gliedern und einzuordnen. Im Vordergrund steht dabei das Selbsterleben der Betroffenen. Es ist Hänsli ein wichtiges Anliegen, dieses Verhalten und Erleben möglichst vorurteilslos zu erfassen und zu beschreiben.» (Barbara Beckenbauer Harrison in «Psychoscope» 1/1997)

Norbert Hänsli, 1996: Automutilation. Der sich selbstschädigende Mensch im psychopathologischen Verständnis. Hans Huber Verlag, Bern.

Bei sich und in Kontakt

Übungsbuch zur Achtsamkeit im Alltag



THEA RYTZ

Gestützt auf Gesprächsprotokolle, meine klinisch therapeutische und tanzpädagogische Erfahrung und auf die Methoden, in denen ich ausgebildet bin, habe ich ein körpertherapeutisches Übungsbuch geschrieben, das im Frühjahr im Hans Huber Verlag erschienen ist. Mit vielen Bildern und Illustrationen richtet es sich sowohl an Betroffene wie gesunde Menschen, Fachpersonen und Laien. Die Grundhaltung des Ansatzes, den ich aus vielen bekannten Methoden zusammengesetzt habe, ist das Fördern einer differenzierten absichtslosen Wahrnehmung auf den drei Ebenen – sensorische Empfindungen, Gefühle, Gedanken. Zwischen den drei Ebenen hin- und herpendelnde Aufmerksamkeit fördert innere Flexibilität und ein den jeweiligen Bedürfnissen angemessenes Handeln. Diese somatopsychische Selbstbeobachtung hilft Betroffenen, Gefühle längerfristig wesentlich besser zu regulieren, auszuhalten und zu dosieren, als über die gewohnte Desensibilisierung durch vermeidendes, süchtiges und zwanghaftes Verhalten.

Gesunden zeigt das Buch anschaulich und konkret, wie man im Alltag bei Kräften bleibt und flexibler und konstruktiver mit emotional belastenden Situationen umgehen kann. Methodisch übergreifend und praxisnah regt es an, das individuelle Gleichgewicht zwischen den Polen «bei sich» und «in Kontakt» in ganz unterschiedlichen Kontexten immer wieder neu zu finden. Im umfangreichen Übungsteil zeigen 128 Anregungen in der Tradition von Elsa Gindler, Bonnie Bainbridge Cohen und Ilse Middendorf, wie Achtsamkeit im Alltag und in emotional intensiven Situationen praktiziert werden kann. 32 Fotokarten, die dem Buch beiliegen, ermöglichen dabei einen spielerischen und assoziativen Zugang.

Thea Rytz, 2006: Bei sich und in Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag, Hans Huber Verlag, Bern.