

Literatur

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **SuchtMagazin**

Band (Jahr): **32 (2006)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.

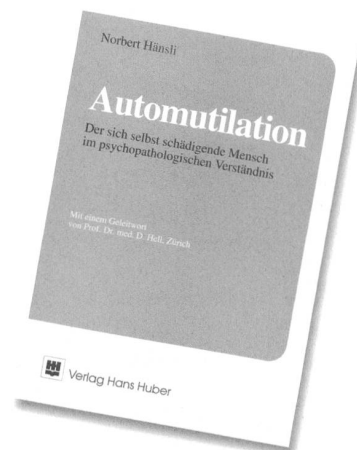
Renate Kunze, 2006: Ich bin müde, kraftlos und herzleer. Wie Mütter die Magersucht und Bulimie ihrer Töchter erleben und bewältigen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.

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.