

# Achtsame Körperwahrnehmung als Ressource bei der Genesung von einer Essstörung

Thea Rytz

**Achtsame Körperwahrnehmung ist ein ressourcenorientierter Therapieansatz. Gelernt wird, wie die Aufmerksamkeit zwischen den Gedanken, den Gefühlen und den körperlichen Empfindungen hin- und herpendeln kann. Menschen mit Essstörungen gewinnen so mehr innere Flexibilität. Dies unterstützt den konstruktiven Umgang mit belastenden Emotionen und Stress und mildert abwertendes Gedankenkreisen um Gewicht und Figur.**

*Vor dem Essen denke ich: Doch, ich muss jetzt essen, das vertrage ich, es steht mir zu. Ich wäre gerne wieder fröhlicher, vitaler, weniger dünnhäutig. Ich verstehe den Zusammenhang von Untergewicht und Gereiztheit. Auch dass Hungern eine Depression auslösen kann, gehört zu meinen Erfahrungen. Ich sage mir also: Sei vernünftig und iss! Aber eigentlich will ich nicht zunehmen. Ich möchte nur wieder sorglos mit anderen in Gesellschaft essen und mich unterhalten. Ich möchte endlich ausbrechen aus diesem Gefängnis der kreisenden Gedanken um Gewicht, Kalorien und Figur. Aber ich will mich auch sicher fühlen.*



Thea Rytz

*Ich stelle mir das Essen auf meinem Teller vor: Risotto, Parmesan und Gemüse. In mir steigt eine diffuse Angst auf. Ich fühle mich orientierungslos, verunsichert, haltlos, beinahe panisch. Früher hätte ich mich sofort abgelenkt. Ich hätte die Gefühle gar nicht wahrgenommen, geschweige denn das eine vom anderen unterscheiden können. Jetzt kann ich es zumindest fühlen, dieses innere Chaos – und meine Therapeutin sagt, dies sei eine Stärke, die mir helfe, längerfristig wieder «normal» zu essen. Ich wünsche mir, jemand könnte mir konstant sagen, dass alles in Ordnung sei und ich nichts zu befürchten habe. Und ich wünschte mir, ich könnte es dann auch glauben.*

*Ich stelle mir vor, ich ässe den Risotto ... ich wäre einmal wieder satt ... und würde es tatsächlich spüren ... ohne Angst ... und ich würde mich frei fühlen ... unvorstellbar.*

Dieser fiktive innere Monolog einer an Mager sucht erkrankten Frau gibt Einblick in widersprüchliche Empfindungen und Gefühle, mit denen sich Betroffene konfrontiert sehen, wenn sie sich selbst – besonders auch vor, während und nach dem Essen – wieder bewusster wahr-

nehmen. In der ambulanten Therapie begegnen uns Menschen, die auf ihre unterschiedliche persönliche Art mit ihrer Essstörung kämpfen und sich dabei vor allem nach Sicherheit und Halt sehnen. Sie verdienen, dass wir Fachpersonen keine stereotypen Vorannahmen treffen. Ich bemühe mich, im Rahmen meiner Disziplin den Betroffenen sorgfältig zuzu-

hören. Ich suche mit ihnen gemeinsam nach Ressourcen, die sie auf dem Weg zur Genesung unterstützen. Achtsame, verkörperte Selbstwahrnehmung ist eine solche Ressource. Sie eröffnet durch das Fördern einer möglichst offenen Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken einen größeren inneren Spielraum und unterstützt Emotionsregulation und Resilienz (1–3). Dabei wächst die Fähigkeit, die unmittelbare Gegenwart in all ihren Bezügen über sensorische, kinästhetische, intero- und propriozeptive Wahrnehmung zu erfahren und sich darauf zu beziehen. Dadurch wird der Körper nach und nach weniger als fremd oder gar feindlich erlebt, sondern als Ort, wo jede und jeder mit sich in Bezug kommt, Halt findet und erlebt, dass auch belastende Gefühle und Empfindungen ertrag- und wandelbar sind (4, 5).

## Körperwahrnehmung

Viele von Essstörungen Betroffene nehmen, sobald sie ihre Aufmerksamkeit auf ihren Körper lenken, vor allem ihre Angst, ihre diffuse Anspannung, ihre Erschöpfung oder ihre Nervosität wahr. Sich den Körperempfindungen offen zuzuwenden ist daher für diese Menschen zu Beginn oft nicht entspannend, sondern eine Stressexposition. Die Fähigkeit zu

achtsamer, verkörperter Selbstwahrnehmung, unabhängig davon, ob das, was dabei wahrgenommen wird, belastend ist oder nicht, ist eine Alternative, weil sie ressourcenorientiert Selbst- und Emotionsregulation fördert (3).

Die Person, die Sie zu Beginn dieses Artikels kennengelernt haben, setzt sich mit ihrem Erleben auseinander, auch wenn es ihr noch nicht gelingt, ihr Verhalten zu ändern. Sie braucht Mut, ihre widersprüchlichen inneren Signale überhaupt wahrzunehmen. Sie braucht Vertrauen, dass sie in ihren belastenden Gefühlen und Gedanken nicht verloren gehen wird. Das ganz konkrete Wahrnehmen ihrer Atembewegung, der Geschmack des Essens in ihrem Mund oder die Berührung ihrer Füße auf dem Boden können für sie wie Landeplätze in der Gegenwart sein. Ist sie mehr in der Gegenwart präsent, wird sie gleichzeitig auch ihre Zweifel und Ängste deutlicher wahrnehmen, aber weil sie diese bewusst wahrnehmen kann, wird sie manchmal auch die Freiheit haben, sich nicht darauf zu beziehen. Sie wird sich nach und nach fähiger fühlen, zu essen trotz ihrer Ängste, beispielsweise eine Portion Risotto.

Sie wird tolerieren können, dass es sich zuerst nicht angenehm anfühlt, aber freier und selbstbestimmter – und sie wird sich freuen und ein wenig stolz und erleichtert sein.

## Korrespondenzadresse:

Thea Rytz  
M.A. Körperwahrnehmungstherapeutin  
Psychosomatik C. L. Lory Haus  
3010 Inselspital Bern  
thea.rytz@insel.ch  
Internet: www.thearytz.ch

## Perception corporelle attentive en cas de désordre alimentaire

Mots-clés: perception corporelle – auto-perception – résilience

La perception attentive du corps est une approche thérapeutique fondée sur les ressources. On y apprend comment l'attention peut osciller entre les pensées, les sentiments et les perceptions corporelles. Les personnes présentant des désordres alimentaires gagnent ainsi davantage de flexibilité interne. Cela soutient la gestion constructive des émotions et du stress perturbateurs et affaiblit les pensées pré-occupantes dévalorisantes à propos du poids corporel et de la ligne.

**Literatur:**

1. Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greenson J, Laurenceau JP.: Mindfulness and emotion regulation. The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R), *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 2007; 29: 177–190.
2. Keng SL, Smoski MJ, Robins CJ: Effects of mindfulness on psychological health. A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review* 2011, 1–16.
3. Jakob S (2012): Zusammenhänge zwischen den Ressourcen Emotionsregulationskompetenz und Achtsamkeit und Symptomen klinischer Essstörungen. Unveröffentlichte Masterarbeit, Psychologisches Institut der Universität Bern: 91–107.
4. Rytz Th, Wiesmann S, Hg. (2013): Essstörungen und Adipositas. Akzeptanz verkörpern, Bern: Hans Huber/Hogrefe.
5. Rytz Th (2010): Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung, 3. Überarbeitete Aufl., Bern: Hans Huber/Hogrefe: 51–75
6. Caldwell Ch. (1997): Hol dir deinen Körper zurück. Braunschweig: Auum: 37f.
7. Hilbert A, Vocks S: Aktuelle Behandlungsansätze für Essstörungen, *Psychotherapeut* 2017; 62: 161–163: 162.