



AES – Nachrichten 1/99

Informationsbulletin 1/99
der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES
Postfach 353 - 8053 Zürich, Tel. Fax 01 422 85 25

Editorial

Liebe Mitglieder,
Sehr geehrte Damen und Herren,

Für das erste Bulletin im Jahr 1999 haben wir als Schwerpunktthema „Ergänzende Therapien“ gewählt. Warum? Und was verstehen wir darunter?

Gut zwei Drittel der Anfragen, die an unsere Anlaufstelle gerichtet sind, stammen von Betroffenen und Angehörigen. Meistens suchen sie eine Therapiemöglichkeit und möchten über das Angebot Bescheid wissen. Viele Betroffene möchten ergänzend zu einer hauptsächlich auf dem Gespräch basierenden Behandlung einen neuen Zugang zu ihren Problemen und zu sich selbst finden - auf der Ebene des Körpers, des unmittelbar Erlebten und Empfundenen. Auf diesem Gebiet bieten sich vielfältige Möglichkeiten an: Das Bulletin stellt einige darunter vor. Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen, Ihre eigene Erfahrungen. Leserbriefe sind willkommen! Die Auseinandersetzung mit diesem Thema wird gegebenenfalls in einer nächster Nummer der AES-Nachrichten fortgesetzt.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Dominique Naegeli
Präsidentin

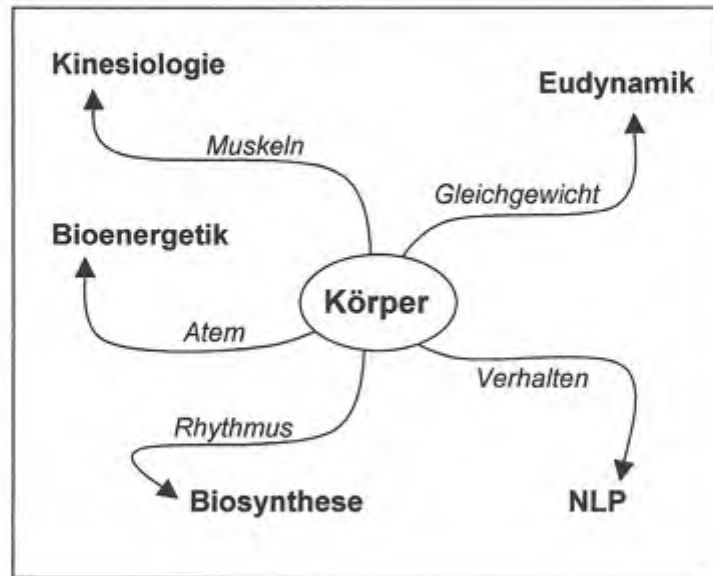
September 1999

Schwerpunktthema: Ergänzende Therapien

Elke v. Kracht und Annette Bischof

In dieser Ausgabe des Bulletins beschäftigen wir uns schwerpunktmässig mit dem Thema „Ergänzende Therapien bei Ess-Störungen“. Dazu führten wir Interviews mit TherapeutInnen in den Kantonen Zürich, Aargau und St. Gallen, für deren bereitwillige Auskunft und Zusammenarbeit wir uns recht herzlich bedanken möchten.

Nachfolgend geben wir Ihnen einen kurzen Überblick über die verschiedenen Therapieformen und stellen jeweils dar, wie diese Methode bei Ess-Störungen Anwendung findet. Detailliertere Informationen lassen sich über die AES erfragen.



Katharina Hefti, Dipl. Psych. IAP,
Bioenergetik-Therapeutin SBGAT in eigener
Praxis

Bioenergetik und „SKAN“

Wöchentlich 1 Stunde à 120.- Fr., z.T. Beteiligung von Krankenkassen

Katharina Heftis Körperarbeit hat zum Ziel, eine bessere Körperwahrnehmung zu erreichen - Gefühlen wie Wut, Trauer und Enttäuschung Raum zu geben wie auch der Lust und Freude des inneren spontanen Kindes, das es wieder zu entdecken gilt. Am Anfang steht also die Beziehung, die sie anbietet, nicht die Methode oder Technik. Die zahlreichen Interventionsmöglichkeiten werden erst im Rahmen einer solchen Beziehung wirksam. Wichtige Bestandteile sind Atmung, Stimme und Bewegung. Bei der SKAN-Körperarbeit handelt es sich um die klassische Vegetotherapie nach Wilhelm Reich. Der indianische Begriff «SKAN» bedeutet «was sich bewegt». Im Zentrum steht der Atem: Die Aufgabe besteht darin, sowohl bei der bioenergetischen Therapie als auch im SKAN die physische und psy-

chische Qualität der Blockierungen aufzulösen und das ganzheitliche Funktionieren der verschiedenen Körpersegmente wiederherzustellen. Bei der Bioenergetik lernen Klienten in der Bewegung und unter Anwendung ihrer Stimme, Gefühle auf positive Art zum Ausdruck zu bringen. Schritt für Schritt versuchen sie, dies in den Alltag zu integrieren.

Erfahrungen mit Bulimie:

Bulimikerinnen haben meist eine negative Körperwahrnehmung. In ihrer Therapiearbeit hilft Katharina Hefti ihnen auf behutsame Weise ihren Körper besser kennenzulernen und mit der Zeit einen liebevolleren Umgang mit dem Körper zu entwickeln. Über den Körper werden die individuelle Essgeschichte erforscht, die ihr zugrundeliegenden Probleme nachempfunden und verdrängte Gefühle wachgerufen. Die Therapie dient auch dem Entdecken neuer, kreativer Möglichkeiten und hilft diese nach und nach umzusetzen. Die Essstörung ist somit nicht mehr die einzige Stütze im Leben der Klientin – sie hat Wahlmöglichkeiten.



Catrin Albonico, Sozialarbeiterin,

Bewegungstherapeutin, in eigener Eudynamik-Praxis

Eudynamik

Eine Stunde pro Woche, mit der Zeit seltener, Zuhause üben

Keine KK-Unterstützung

Die Eudynamik ist eine westlich-spirituelle Bewegungskunst. Im Zentrum steht das Zusammenspiel des Körpers, der seelischen Bereiche Fühlen, Denken, Wille und der geistigen Dimension des (Selbst)-Bewusstseins. Ziel ist es, in der Arbeit mit den Raumesrichtungen, dem Spannungsfeld Innen-Aussen, der Schwerkraft und der Leichte- oder Lichtkraft einen tiefen Zugang zu sich selbst wie zur Welt um sich zu finden. In der intensiven Wahrnehmungs-, Erkenntnis- und Willensschulung wird das innere Gleichgewicht, die Mitte des Seins gesucht, werden seelische und geistige Geheimnisse im Körper aufgespürt und für das Leben im anforderungsreichen Alltag zugänglich gemacht.

Erfahrungen mit Essstörungen

75% der KlientInnen sind Menschen mit Essstörungen. Die zentrale Frage «Wer bin ich?» wird angegangen, zum Teil mit personenzentrierter Gesprächstherapie kombiniert. Eudynamik hat zum Ziel, das gesunde Potential gesunder Kräfte hervorzubringen und zu stärken, den Willen führbar zu machen, so dass suchtverbundene, unbewusste Handlungen, die geschädigten Qualitäten abnehmen. Ziel ist nicht nur eine Symptomverminderung, sondern auch die Annäherung an eine umfassende: das Hervorbringen des eigenen, schöpferischen höheren Selbst. Heilung. Dies geschieht nicht mit Zwang. Statt dessen entsteht aus der neuen Wahrnehmungswelt der Reiz, herauszufinden, wo man fremdbestimmt und wo man selbst ist, wo die eigene Gedankenkraft, gelebte Gefühle und bejahtes Tun übereinstimmen und so Sinn und Kraft stiften.



Marianne Oberholzer, Erwachsenen-

bildnerin, Cert. Master pract. NLP in eigener Praxis

Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

Einzeltherapie: 1 mal wöchentlich 1 – 1 ½ Std. im Schnitt ¼ Jahr Dauer; Kurse: 2 mal 6 Abende

Marianne Oberholzers Therapie basiert auf dem Ansatz des NLP. In Anlehnung an die Erickson'sche Hypnotherapie arbeitet sie auch mit Geschichten und Metaphern: Innere Bilder, Wahrnehmungen und deren Veränderungen. NLP ist eine zielgerichtete Therapie oder Kommunikationsform, die sich vor allem auf die Veränderung von unliebsamen, überflüssigen, festgefahrenen Verhaltensmustern, Gedanken und Vorstellungen ausrichtet oder aber auf die Optimierung eines schon vorhandenen guten Verhaltens. NLP ist aus dem Gedanken heraus entstanden, dass erfolgreiches Verhalten nicht unbedingt nur aus aussergewöhnlicher Begabung resultieren muss, sondern dass es eine Struktur hat, die von anderen Personen gelernt und übernommen werden kann.

Erfahrungen mit Essucht:

Frau Oberholzers Kurse sprechen vor allem Übergewichtige an und versprechen stressfreies, langsames und kreatives Abnehmen. Das Gewichtsproblem soll Schritt für Schritt im Kopf verändert werden, das persönliche Wunschgewicht mit mentalen Methoden gefunden werden. In Übungen werden Wahrnehmungsveränderungen über innere Bildveränderungen gesucht und Strategien vermittelt, die „Natürlichschlanke“ verfolgen. Das Ziel ist es, freier mit dem Körper und dem Essverhalten umzugehen, weg vom Zwang zu kommen – ohne Diät. Ziel ist es auch, eine gute Beziehung zum Körper zu erlangen, die Gewichtung hin zum Wohl fühlen zu setzen, weg von der verkrampften Jagd nach dem Idealgewicht zu kommen.



Peter Ostermayr, Psychologe FSP und

SVKP, Ausbildung in Gestalttherapie, Verhaltenstherapie und Biosynthese, arbeitet in der Klinik Schützen als Stationsleiter der Psychotherapieabteilung

Durchschnittliche Aufenthaltsdauer 3 Monate, Verlängerung möglich, Finanzierung über KK

Biosynthese

Biosynthese nach David Boadella ist ein körperorientiertes Verfahren, in dem das Verbale aber stark mit einbezogen wird. Man gelangt vom Wort zum Körper und vom Körper zum Wort. Kernpunkt ist das konfliktzentrierte Schaffen: über die Wahrnehmung des Körpers oder z.B. des Atems als zentralen Aspekts gelangt man zu einem Konflikt. Ziel der Therapie ist es, einen Zustand des gesunden Pulsierens im Menschen wiederherzustellen, bei dem die grundlegenden Lebensaktivitäten als lustvoll empfunden werden und auf Kontakt mit sich und anderen hinsteuern.

Erfahrungen mit Essstörungen:

Essstörungen gehen mit einer Abwertung des eigenen Körpers einher, oft wird das Körperschema relativ adäquat wahrgenommen, doch die innere Haltung zum Körper ist negativ. Selbstabwertung findet statt.

Im Raum- und Körpererleben findet eine Polarisierung zwischen Schrumpfung und Ausweitung statt. Bei Anorexie geschieht die „Schrumpfung nach innen“, bei Adipositas kommt es zu einer zu starken Ausweitung, bei Bulimie zu einem extremen Kampf zwischen Schrumpfung und Ausweitung. Das Ziel ist es, eine gesunde Form von Weitung und Rücknahme zu erleben, was über die leibliche Selbsterfahrung der eigenen Rhythmen und Formen der Raumnahme erreicht werden kann. Grenzen zu spüren, dem eigenen Körper mehr Wohlwollen entgegenzubringen und nach und nach das Wohlbefinden im eigenen Körper aufzubauen sind wichtige Ziele in der Arbeit mit Esssüchtigen, denen man sich unter Einsatz der Methoden der Biosynthese nähern kann. Thematisch geht es dann wiederholt um das Begehren, die Sehnsucht, die Gier und auch die Sexualität.



Jörg Eidenmüller, Dipl. Masseur,

Bademeister u. Heilpraktiker, Ausbildung in Shiatsu und Kinesiologie, arbeitet im Gesundheitszentrum einer Krankenkasse

Kinesiologie

1 – 1½-jährige Einzeltherapie

Kinesiologie ist eine moderne Therapieform, die sich mit den Bewegungsabläufen, insbesondere dem körpereigenen Rückmeldesystem beschäftigt. Spezifische Muskeln werden regelmässig bei bestimmten Organerkrankungen, Umwelteinflüssen oder Stressfaktoren schwach. Mittels einfacher Muskeltests kann die aufbauende Wirkung von speziellen Massagepunkten oder Meridianen sowie andere Therapiemöglichkeiten überprüft werden. Der Körper bekommt die Möglichkeit, unmittelbar mitzuteilen, was zur Behebung eines bestimmten Problems oder zum Erreichen eines Ziels getan werden kann und in welcher Reihenfolge. Dieses Vorgehen aktiviert die Selbstheilungskräfte des Menschen.

Erfahrungen mit Essstörungen:

Ausgehend von der Annahme, dass der Körper seine Bedürfnisse kennt, wird die Wahrnehmung dieser Bedürfnisse geschult, um sich zu ernähren und zu wachsen.

Zunächst lernt der/die KlientIn das Muskeltesten in spielerischer Weise kennen, was das Vertrauen in die natürlichen Körperreaktionen weckt und verbessert. Gemeinsam werden individuell angemessene Korrekturtechniken für die verschiedensten Bereiche durchgeführt: Kiefergelenk (Körperstruktur), Lebensmittelüberempfindlichkeiten, Schwermetallausleitung (Stoffwechsel), Stressverarbeitung, Auflösen von Sabotageprogrammen (Psyche), Gehirnintegration, Meridianfluss (Energieebene) u.v.m. Mit Muskeltest lassen sich gesundheitliche Fortschritte überprüfen und positive Veränderungen fest verankern.

Allgemeine Informationen

Kurse für Betroffene

Geleitete Selbsthilfegruppe der AES für Frauen mit Bulimie und Esssucht, Zürich

Am **Dienstag, 5.10.1999** beginnt in Zürich eine neue geleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit Bulimie und Esssucht. Die Gruppe findet an zehn Abenden von 19.30 bis 21.30 Uhr statt und kostet Fr. 300.- (Ermässigung möglich). Im Anschluss besteht die Möglichkeit, als Selbsthilfegruppe weiterzuarbeiten. Ziele der Gruppe sind:

- wieder „normaler“ und mit Genuss essen zu lernen

- zwischen emotionalem und körperlichem Hunger unterscheiden zu können
- die Ursachen des gestörten Essverhaltens zu ergründen
- sich auf positive Weise mit dem eigenen Körper zu beschäftigen

Als Methoden werden das Gespräch, Phantasieren, Atem-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, Biographiearbeit u.ä. eingesetzt.

Nähere Auskunft und Anmeldung über die AES
Tel./Fax 01 422 85 25 oder über die Leiterin:
E. v. Kracht Tel./Fax: 01 884 36 10

Bericht der Kursleiterin:

Ein Blick in die Praxis:

10 Frauen sitzen auf Polstern gemütlich auf dem Boden; sie haben zwei Stunden Zeit, sich mit ihrer Essproblematik auseinanderzusetzen, von ihren Erfahrungen im Alltag zu berichten. Am Anfang erzählt jede Frau in einem kurzen „**Blitzlicht**“, wie es ihr im Moment geht, was in der letzten Woche wichtig war.

Am heutigen Abend schliesst sich eine **Phantasiereise** an. (Phantasiereisen sind „Ausflüge“ auf bestimmte Zeit, bei denen Erfahrungen gemacht werden, die im Alltag sinnvoll genutzt werden können. Die eigene Phantasie wird als Quelle der Kreativität kennengelernt, man übt ein neues Verhalten in der Phantasie und bekommt ein Muster für die Tat. Über eine gelenkte Entspannung wird der Körper in einen Zustand von Wohlgefühl und Gelöstheit geführt, so dass man sich sicher und geborgen fühlen kann.)

Die Frauen sollen sich diesmal vorstellen, dass in der kommenden Nacht ein unerklärli-

ches Wunder passiert: Über Nacht ist das Problem mit dem Essen verschwunden. Es passiert von alleine, sie wissen nicht wie es passieren konnte und es ist auch nicht wichtig. Wichtig ist nur zu bemerken, dass es so ist und zu registrieren und zu beschreiben, was geändert hat. In der Phantasie durchschreiten die Frauen den ganzen Tag, beobachten ihr Wohlbefinden, den evtl. veränderten Gang, ihr Aussehen, ihre Stimme, die Auswirkungen auf andere, die Reaktionen der anderen auf ihr neues Befinden. Dann beurteilen sie, welchen Menschen sie von ihrem Wunder berichten, was diese erwidern und was dies wiederum bei ihnen auslöst. Abschliessend wird gefragt, ob eine kleine bescheidene Sequenz der Übung morgen tatsächlich eintreten könnte und mit welcher Wahrscheinlichkeit. Am nächsten Gruppenabend wird überprüft, ob die Einschätzung gestimmt hat. (Es geht also nicht um sofortige Realisierung des Wunders, sondern um unbewusste Beschäftigung mit dem Therapieziel.)

In der Regel haben die Frauen bei dieser Übung sehr viele Aha-Erlebnisse. Eine Teilnehmerin an diesem Abend: „Ich sah und spürte ganz deutlich, dass sich mein Denken verändern muss, meine ganz eigene Haltung gegenüber dem Dick-/Dünnsein und dem Essen, und dass es eigentlich so gesehen nicht viel bräuchte, um mein Problem zu überwinden und gesund und befreit leben zu können.“ (Diese Frau schaffte es, sich die Haltung der Phantasiereise für eine ganze Woche mit in den Alltag hinstückeln zu lassen und blieb in folgenden Wochen essanfallsfrei.)

In diesem Fall ergibt sich die **wöchentliche Hausaufgabe** aus der Phantasiereise.

Am Ende des Abends erhält jede Frau im **Abschlussblitzlicht** noch einmal die Gelegenheit, sich zu ihrem Befinden zu äussern und evtl. **Wünsche** für die nächste Gruppensitzung anzumelden.