

Achtsame Körperwahrnehmung (Somatic Psychology)

Behandlung von Essverhaltensstörungen am Berner Inselspital

«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.» (Foster, Seite 24)



Essen, Nicht-Essen und die Beschäftigung mit Gewicht, Figur und körperlicher Fitness ist heute allgegenwärtig. Ein besonderes Merkmal unserer Zeit besteht darin, viel über gesundes Essen nachzudenken, sich über alle möglichen Inhalte eines bestimmten Nahrungsmittels zu informieren und oft in einem ständigen inneren Kampf um erlaubtes, gesundes, ethisch richtiges, figurbewusstes Essen verstrickt zu sein. Oft werden Hunger und Sättigung als unmittelbare Körperempfindung, Genuss und Freude am Essen, die Herkunft der Nahrungsmittel und die sinnliche Erfahrung des Kochens kaum noch bewusst wahrgenommen.

Silvia Fiscalini, Thea Rytz

Zeitdruck, Leistungsdruck, Bewegungsmangel, Werbung und unrealistische Schönheitsideale diktiert zumindest in den westlichen Industrienationen die Essgewohnheiten in grossem Masse. Soziale Faktoren, wie die allgemeinen Lebensumstände und im Besonderen die durcheinandergeratenen Bedingungen für eine geregelte

Nahrungsaufnahme, sind nicht zu unterschätzende Gründe für Essverhaltensstörungen. «Wir glauben, dass wir unsere Bedürfnisse erfüllen, indem wir entweder unsere Essgier stillen oder uns zwingen, sie zu verleugnen.» (6) Essen entgleitet mehr und mehr unserer direkten sinnlichen Erfahrung.

Achtsame Körperwahrnehmung ist eine Möglichkeit, um diese sensorische Ebene – die körperlichen Signale und grundlegenden Bedürfnisse – wieder wahrzunehmen. Ein «inneres Wissen» der körperlichen, sinnlichen, seelischen und geistigen Befindlichkeit zu kultivieren und sich auf diese Weise dem Körper und sich selbst mit freundlicher Aufmerksamkeit zuzuwenden, ist eine wichtige Antwort auf die Anforderungen der aktuellen Situation.

Wahrnehmen, was wir empfinden

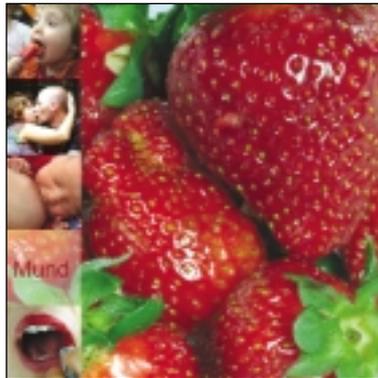
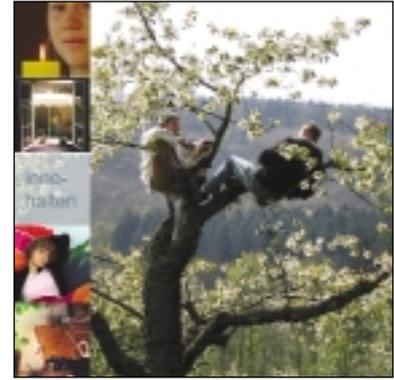
Bereits zur Zeit der Reformpädagogik in den Zwanzigerjahren beklagte Elsa Gindler den mangelnden Bezug zur konkreten sinnlichen Wahrnehmung und die damit verbundene Isolation: «Wir sind so voller Unruhe, voller Lärm, nie wirklich einer Sache hingegen, immer mit dem Kopf bei dem Vergangenen oder bei dem, was kommen soll, dass es fast stets dem Zufall überlassen bleibt, ob Kontakt mit Menschen oder den Dingen entsteht.» (10) Diese Pionierin der Körperwahrnehmungstherapie beobachtete, dass sich ihre SchülerInnen zwar schwungvoll bewegten, nach dem Unterricht ihre Frische und Lebendigkeit aber wieder verloren: «Das gab mir jedenfalls zu denken. Wie viel wichtiger müsste es doch sein, Menschen dahin zu führen, dass sie während ihrer täglichen Arbeit

frisch und ausgeglichen sein können! Eine Geschmeidigkeit nicht für Turn- und Gymnastikübungen, sondern eine Körperbereitschaft jederzeit zur Verfügung zu haben! Entspannen zu können, nicht in Entspannungsübungen, sondern im Leben, wenns schwierig wird!» (11) Emotions- und Stressregulation durch achtsame Körperwahrnehmung nennen wir heute diesen Fachbereich. Die Begriffe «Somatic Psychology», «Somatics», «somatopsychische Selbstbeobachtung» oder «somatisches Lernen» fassen die Fülle von Methoden, Techniken und Praktiken zusammen, die sich in den letzten 80 Jahren im Westen entwickelt haben (5). Alle fördern jeweils auf spezifische Weise die Körpererigenwahrnehmung, orientieren sich an der menschlichen Physiologie, insbesondere am Nervensystem, und erforschen das Zusammenspiel von Körper (Materie) und Bewusstsein (Fluss von Information). Zum Teil werden sie mit kontemplativen Praktiken aus unterschiedlichen (oft östlichen) Kulturen kombiniert, wie beispielsweise mit buddhistischen Achtsamkeitsmeditationen, Yoga oder Qi Gong.

Das achtsame Gehirn – aktuelle neurobiologische Erkenntnisse

Grundannahmen der «Somatic Psychology» werden nun von der aktuellen Hirnforschung bestätigt. Erfahrungen werden immer gleichzeitig auf der kognitiven, der emotionalen und der körperlichen Ebene in Form entsprechender Denk-, Gefühls- und Körperreaktionsmuster verankert und neurobiologisch aneinander gekoppelt. Nicht nur starke Gefühle wie Wut,

Übergewicht und Essstörungen



Trauer, Angst oder Freude sind mit körperlichen Empfindungen eng verbunden, sondern jedes Erleben einschliesslich des Denkens geht auf körperliche Empfindungen zurück (2). Alle im Laufe des Lebens gemachten Erfahrungen werden strukturell im Gehirn verankert. Da das menschliche Gehirn über eine enorme Plastizität verfügt, ist Veränderung im Fühlen, Denken und Handeln auch ein Leben lang grundsätzlich möglich. Denn neue Erfahrungen können neue neuronale Verbindungen aufbauen oder bestehende auflösen (8). Über die Körpereigenwahrnehmung und über unsere Sinne wird uns konkret die Erfahrung der Welt und unserer eigenen Person vermittelt. Mehr Bewusstsein hat allerdings erst in Kombination mit einer freundlichen, achtsamen Haltung eine gesundheitsfördernde Wirkung (7). Bei Achtsamkeit geht es darum, aus einem Leben, das auf Automatik geschaltet war, aufzuwachen und für die Resonanz unserer Alltagserfahrungen offen und empfänglich zu werden. Studien der interpersonellen Neurobiologie zeigen, dass die Schulung von Achtsamkeit unmittelbaren Einfluss auf das Wachstum derjenigen Gehirnfunktionen ausübt, die für unsere Beziehungen, unser emotiona-

les Leben und unsere physiologische Reaktion auf Stress verantwortlich sind (14). Wer sich in Achtsamkeit schult, behält demnach auch in Stresssituationen mehr innere Flexibilität und Handlungsspielraum – zwei wichtige therapeutische Ziele in der Behandlung von Sucht- und Angsterkrankungen, die wir oft in Kombination mit Essverhaltensstörungen antreffen.

Wie wird achtsame Körperwahrnehmung geschult?

Achtsamkeit ist eine jedem Menschen innewohnende Fähigkeit. Wenn wir über Aufmerksamkeit sprechen, beschreiben wir eine ganz grundlegende Lebenserfahrung: das bewusste Wahrnehmen von Objekten, Situationen, Gedanken und Körperempfindungen. Unsere Aufmerksamkeit ist stetig im Fluss, in Aktion, oszilliert (schwingt, bewegt) innerhalb von uns selbst, zu unserer Umgebung und wieder zurück zu und in uns selbst. Aufmerksam zu sein, ist eine inhärente menschliche Qualität und begleitet und führt uns durch unser Leben. Wir müssen diese Fähigkeit nicht erfinden oder erwerben. Alles was wir tun müssen oder tun können, ist, diese Qualität bewusst zu entwickeln und sie für

unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit zu nutzen. Der erste Schritt ist, ein Gewahrsein für diese Fähigkeit des Aufmerksamseins zu wecken (3). Die Klientin wird zum Beispiel angeleitet, die Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen oder den Atem zu lenken und zu bemerken, was sie wahrnehmen kann. Zentral ist dabei eine Anleitung, die viel Raum und Erlaubnis gibt. Wertfreie und wohlwollende Aufmerksamkeit wird so zu Achtsamkeit: «Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten, zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren,

uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen». (9)

Achtsamkeit repräsentiert eine Grundhaltung

Zentral ist die therapeutische Grundhaltung respektive der «Raum» (container), in welchem dieses Training stattfindet. Die Therapeutin schafft durch ihre eigene achtsame Präsenz und die authentische Verkörperung der Therapieinhalte einen offenen, akzeptierenden, respektvollen und freundlichen Kontext, der zum Beispiel in der Psychotherapie nach Carl Rogers als «unconditional presence» bezeichnet wird. Für die Therapeutin selbst hat dabei die eigene tiefe Erfahrung und kontinuierliche Kultivierung von Achtsamkeit zentrale Bedeutung.

Die Entwicklung von Achtsamkeit ist kein Entspannungstraining oder eine neue Technik, um bestimmte Zustände zu suggerieren, sondern eine Praxis oder Bewusstseinschulung, «um im Augenblick die phänomenalen Bewusstseinsinhalte mit allen möglichen negativen, unangenehmen, angenehmen Gedanken, Annahmen, Empfindungen, aversiven Gefühlen wie Angst, Panik, Gier, Wut, Trauer, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung oder Ekel, physiologischen und endokrino-logischen Reaktionen und allen Handlungsimpulsen als aktuell gegeben, aber veränderbar anzunehmen und auch die Bedingungen dieses Erlebens wahrzunehmen. Es wird die Haltung des wachen und interessierten freundlichen Beobachters vermittelt, der nicht mit diesen Inhalten identisch ist». (12) Es geht einerseits darum, die Fähigkeit zu schulen, jeden Augenblick bewusst zu erfassen und andererseits diese Fähigkeit so weit zu entwickeln, «dass sie zu einer völlig neuen Art von Kontrolle über unsere Lebensumstände, zu einer tiefen inneren Weisheit führt» (9).

Angst vor Kontrollverlust – Entfremdung vom Körper

Menschen mit Essverhaltensstörungen haben Angst, die Kontrolle über ihre Gefühle, ihre Bedürfnisse, ihr Handeln – kurz über ihr Leben zu verlieren. Dieser Angst begegnen sie, indem sie willentlich versuchen, sich noch besser zu kontrollieren. Sie nehmen sich Ziele vor, planen, wollen, hoffen – und verlieren die Kontrolle: Sie

Achtsame Körperwahrnehmung – Angebot des ZAEP am Inselspital Bern

Am Inselspital im Bereich Adipositas, Ernährungspsychologie und Prävention von Essstörungen bieten Silvia Fiscalini und Thea Rytz sowohl speziell für adipöse – wie auch für Menschen mit allen anderen Essverhaltensstörungen Körperwahrnehmungstherapien einzeln und in Gruppen an.

Für adipöse Frauen und Männer (obesity@insel.ch):

- Körperwahrnehmungsgruppen: ein integrierter Teil des Gruppenprogramms (im 1. und 2. Jahr des Programms)
- Angebot im Adipositas-Einzelprogramm: eine geschlossene Gruppe, 12 Termine (zu Randzeiten)
- Weitere Gruppen: Achtsam Essen – ein Projekt innerhalb des Adipositasprogramms mit Unterstützung von Jean Kristeller, University of Indiana, USA

Für Frauen mit Essverhaltensstörungen wie Anorexie, Bulimie, Binge Eating (eating@insel.ch):

- Gruppentherapie in geschlossenen Gruppen: 20 Sitzungen verteilt über 8 Monate, 2 Zwischengespräche und 1 Abschlussgespräch dienen der individuellen Abstimmung der Therapieinhalte. Das Buch von Thea Rytz unterstützt das Übertragen der Therapieinhalte in den Alltag und in Stresssituationen
- Für Frauen und Männer mit Essverhaltensstörungen (und in Kombination mit anderen psychischen Erkrankungen): Einzeltherapie

essen dann gierig, schuldbewusst viel zu viel und oft Nahrungsmittel, die sie sich sonst verbieten. Oder die Kontrolle gelingt scheinbar perfekt, und sie verlieren sich in einem zwanghaften Diätverhalten. Oft erleben Betroffene ein Wechselbad zwischen den beiden Zuständen. Ein solches Kontrollverhalten führt zu Schuld- und Schamgefühlen, zu Zwang, Angst, Entfremdung und Isolation. Obwohl das damit verbundene Leiden so offensichtlich ist, wird das Verhalten von Betroffenen dennoch oft jahrelang wiederholt – warum? Exzessives Essen, der Missbrauch von suchterzeugenden Substanzen, Hunger und selbst zugefügte Schmerzen dämpfen oder überdecken Gefühle wie Trauer, Enttäuschung oder Wut und deren subtile Resonanz im Körper. Damit flüchten Betroffene – meist unbewusst – vor (seelischen) Schmerzen, denen sie sich nicht gewachsen fühlen. Um sich gedanklich zu beruhigen, konstruieren sie sich den Traum vom Leben mit einer idealen Figur, einem perfekten Körper. Ein Leben, das in vielen, wenn nicht allen Bereichen besser wäre als das gegenwärtige. Ursprünglich als schützende Reaktion auf eine emotionale, manchmal physische Überforderung entstanden, entwickelt sich nach und nach ein destruktives Muster: «Sucht ist nicht so sehr der Gebrauch bestimmter Substanzen oder ein gewis-

ses 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 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 erfahren.» (1)

Den Körper bewohnen – Kontrolle zurückgewinnen

Achtsame Körperwahrnehmung führt Menschen genau in die entgegengesetzte Richtung: zurück zur Fähigkeit, die unmittelbare Gegenwart mit all ihren Sonnen- und Schattenseiten konkret zu erfahren. Dies verlangt von den PatientInnen Mut und freundliche Disziplin und gleicht oft eher einer sorgfältigen Stressexposition als einer Entspannungsübung. Doch wer sich entschliesst, die wohlwollenden Selbstbeobachtungen einzuüben, erfährt, dass auch belastende Gefühle, Angst und Schmerzen längerfristig erträglich werden, wenn der Bezug zur konkreten sensorischen Empfindung nicht abbricht. PatientInnen erkennen nämlich, dass sich ihre Gefühle, Empfindungen und Gedanken stetig verändern. Sie lernen, respektvoll auf

Signale des Körpers zu horchen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und entdecken Wahlmöglichkeiten zwischen Wahrnehmung (Stimulus) und Handlung (Reaktion), was stressreduzierend und emotionsregulierend wirkt. Was uferlos schien, ordnet sich, was übermächtig wirkte, kann dosiert und dadurch ertragen werden. Die Metaebene der achtsamen Wahrnehmung schafft dabei den entscheidenden inneren Spielraum. Sich den Körper wieder anzueignen, ihn von innen über den propriozeptiven Sinn wahrnehmen zu lernen, ist gerade in der Behandlung von Essverhaltensstörungen zentral. Proprium heisst das Eigene, capere heisst in Besitz nehmen. Indem ich mich innerlich wahrnehme, nehme ich Besitz von mir, komme ich zu mir. Dadurch werden Gefühle der Selbstakzeptanz und Wertschätzung wieder zurückgewonnen: «Ich habe begonnen, mich intensiver zu erleben. Dadurch ist man wieder jemand», brachte es eine junge, an Magersucht erkrankte Patientin auf den Punkt (13).

Erfahrungen von PatientInnen

In den eigenen Körper zurückzukehren, unterstützt die Verbundenheit mit sich und seiner Umgebung, nährt das Selbstvertrauen und eröffnet Wege zu konstruktivem Umgang mit körperlichen und psychischen Belastungen und Einschränkungen.

Achtsame Körperwahrnehmung half einer jungen, an Bulimie erkrankten Frau, ihren Selbstwert wieder zurückzugewinnen: «*Ich hatte ganz am Anfang nicht das Gefühl, ein Problem zu haben. Ich merkte nicht, dass ich einen Körper hatte. Mein Kopf überlegte, ich merkte nicht, was ich berührte. Ich habe gelernt zu fühlen, wo ICH bin. Ich habe mich nicht respektiert. Indem ich gelernt habe, mich zu spüren, habe ich die Grundlage geschaffen, immer wieder zu versuchen, mich zu respektieren, körperlich und seelisch. Wenn ich heute manchmal nervös bin, dann lege ich meine Hände auf dem Bauch, das hilft mir sehr, ich merke dann: Da bin ich.*» (13)

Ein an Magersucht erkranktes Mädchen spürte dank der Körperwahrnehmung, wie mager sie tatsächlich war und konnte so die Kraft gewinnen, ihr verzerrtes Körperbild zu korrigieren: «*Den Körper einfach wieder anzunehmen, hat mir ein anderes Normalgefühl gegeben. Ich hatte einerseits das Gefühl, normal zu sein, andererseits spürte ich die Knochen auf dem Boden. Diese Spannung*

fühlte ich wirklich, das war anders, als wenn mir jemand sagte, ich sei mager. Die Knochen so zu fühlen, war eine eigene Erfahrung, und ich fragte mich, ob ich vielleicht doch etwas ändern muss.» (13)

Eine adipöse Patientin berichtet Folgendes: «*Seit ich auf meine Körperempfindungen achte, merke ich, dass wenn ich mich ärgere, in meinem Bauch Druck entsteht, es manchmal richtig schmerzt. Ich habe mit der Zeit herausgefunden, dass wenn ich diese Zeichen spüre, meinem Ärger Aufmerksamkeit schenke, diesem Gefühl erst einmal Raum gebe, ich erst einmal schauen kann, was ich damit will. Ich habe auch gelernt, Nein zu sagen oder auszudrücken, wenn mich etwas ärgert oder ich etwas nicht will. Früher hätte ich einfach gegessen und weder meinen Körper noch den Ärger gespürt.*»

Ein morbid adipöser junger Mann erzählte nach einer Körperwahrnehmungsübung, wie er seine innere Leere spürt, sich seine Sehnsucht und Traurigkeit wie ein grosses inneres Loch anfühlt und er den starken Wunsch nach einer Beziehung spürt. Er sagte: «*Wenn ich jetzt nicht in dieser Gruppe wäre, hätte ich deswegen einen kolossalen Fressanfall und würde mich nachher furchtbar schämen und manchmal sogar wünschen, ich wäre tot. Jetzt bin ich so aufgewühlt, und gleichzeitig fühle ich mich so lebendig und wage es, überhaupt über diesen Wunsch und diese Sehnsucht zu sprechen.*» ■

Korrespondenzadresse:

Thea Rytz, lic phil hist
Silvia Fiscalini, M.A.
Somatic Psychology
Poliklinik für Endokrinologie, Diabetologie
und Klinische Ernährung
Interdepartementales Adipositasprogramm
Inselspital, Universitätsspital Bern
3010 Bern
Tel. 031-632 89 61
Fax 031-632 15 12
E-Mail: thea.rytz@insel.ch
E-Mail: silvia.fiscalini@insel.ch

Hinweis:

Die Abbildungen im Text sind Assoziationskarten, die dem Buch von Thea Rytz (13) beiliegen.

Literatur:

1. Caldwell, Christine (1997): Hol dir deinen Körper zurück. Aurum, Braunschweig.
2. Damasio, Antonio (2000): Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. List Ullstein Buchverlage, München.
3. Fiscalini Wenger, Silvia (1989): The training of attention and unconditional presence. Master of Arts Thesis. Naropa University, Boulder, USA.
4. Foster, Patricia, Hg. (1996): Spiegelbilder. Essays über den weiblichen Körper. Rowohlt-Verlag, Reinbek bei Hamburg.
5. Hanlon Johnson, Don, Hg. (1995): Bone, Breath & Gesture. Practices of Embodiment. Berkeley/ California: North Atlantic Books.

6. Haskvitz, Sylvia (2006): Ins Gleichgewicht kommen, Essen nach Wahl und nicht aus Gewohnheit; Junfermann Verlag.
7. Heidenreich, Thomas, Johannes Michalak Hg. (2006): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie; 2. korr. Aufl., dgyt-Verlag.
8. Hüther, Gerlad (2006): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn; 6. Aufl., Vandenhoeck & Ruprecht.
9. Kabat-Zinn, John (1990): Full Catastrophy Living. Using the wisdom of the body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delta. Deutsche Übersetzung (1991): Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung; Fischer Taschenbuch Verlag.
10. Kristeller, Jean L., Baer, Ruth A. (2006) Mindfulness-Based Approaches to Eating Disorders, in: Baer Ruth A. Hg. (2006): Mindfulness and Acceptance-Based Interventions. Conceptualization, Application and Empirical Support; San Diego, CA: Elsevier.
11. Ludwig, Sophie (2002): Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken. «Wahrnehmen, was wir empfinden». Hamburg: Christians.
12. Rimmel, Andreas et al. Hg. (2006): Körper und Persönlichkeit. Entwicklungspsychologie, Neurobiologie und Therapie von Persönlichkeitsstörungen, Schattaucher-Verlag, Stuttgart, New York.
13. Rytz, Thea (2007): Bei sich und in Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag; Hans-Huber-Verlag, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle.
14. Siegel, Daniel J (2007): Das achtsame Gehirn. Arbor Verlag.

Zu den Autorinnen:

Silvia Fiscalini, M.A. DMTR

Master of Arts, Dance Movement Therapist Registered, Somatic Psychology, 1989, Boulder, Colorado, USA. Seit 2003 im interdisziplinären Adipositasprogramm als Körperwahrnehmungstherapeutin tätig. Eigene Praxis seit 2002, EMR-registriert. Vortrags- und Weiterbildungstätigkeit zum Thema Körperwahrnehmung bei Adipositas. Autorin von «Körper und KörperEinstellung» der Profiline-Unterlagen zur Gewichtsreduktion der SGE. Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBSR-Kursleiterin mit Fokus achtsam Essen (www.mbsr-netzwerk.ch, www.achtsam-essen.ch).

Thea Rytz, lic. phil. hist.

Geisteswissenschaftlerin, Bewegungspädagogin, Körperwahrnehmungstherapeutin mit psychotherapeutischen Weiterbildungen; seit 1994 Aufbau des Körperwahrnehmungsangebots ZAEP; Vortrags- und Weiterbildungstätigkeit zu Emotionsregulation und achtsamer Körperwahrnehmung, Autorin von «Bei sich und in Kontakt», Hans Huber 2007 (www.beisich-inkontakt.ch).