

Universitätspoliklinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung/ZAEP, Inselspital, Bern
 Silvia Wiesmann-Fiscalini

Körperwahrnehmungstherapie bei Adipositas

Achtsame Körperwahrnehmung hat sich in der klinischen Praxis als effektives Therapiemodul in der Behandlung von Adipositas und problematischen Essverhaltensmustern erwiesen. Die Schulung wertfreier Aufmerksamkeit bezüglich sensorischen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken eröffnet innere Flexibilität und Handlungsspielraum im Umgang mit (Ess-)Verhaltensmustern.

Körperwahrnehmung ist ein Therapiemodul in den ersten sechs Wochen des Intensivteils des Adipositasprogramms. In diesen sechs Wochen nehmen die Patienten und Patientinnen an sechs Mal zwei Stunden Körperwahrnehmungstherapie teil. Im folgenden Artikel werde ich Selbstwahrnehmung, ein zentraler Aspekt dieses Therapiemoduls, beschreiben.

Weitere Körperwahrnehmungsangebote im Adipositasprogramm sind: Einzeltherapien, und ein weiteres Gruppenangebot, zehn Mal zwei Stunden im zweiten Programmjahr: Körperwahrnehmung und achtsam Essen.

Die meisten Patientinnen und Patienten im Adipositasprogramm befinden sich in einer Art Kriegszustand mit ihrem Körper, den sie oft während Jahren als Last und Feind empfunden haben. Sie haben geübt ihren Körper nicht zu spüren, ihn zu ignorieren und oft berichten sie über Scham und Selbstverachtung im Zusammenhang mit ihrem Körper [1]. Viele vermeiden den Blick in den Spiegel andere berichten darüber, wie sie Hemmungen haben, sich im Bus hinzusetzen, aus Angst davor zu viel Platz zu brauchen. Forschungsergebnisse zeigen zudem, dass adipöse Menschen Differenzierungsprobleme im Zusammenhang mit körperlichen Empfindungen haben. Dies kann z.B. erschweren, Hunger als körperliche Empfindung zu erkennen [2]. Körperwahrnehmung arbeitet deshalb gezielt mit der sensorischen Wahrnehmung, der eigenen körperlichen Befindlichkeit. Die Patientinnen lernen den Körper, die körperlichen Signale wieder zu spüren. Damit sich die Patientinnen überhaupt ihrem Körper zuwenden, ist es wichtig, durch ein systematisches Aufmerksamkeitstraining eine bestimmte Art der Aufmerksamkeit, näm-

lich Achtsamkeit, zu schulen und zu üben. Die Fähigkeit Aufmerksamkeit lenken zu können – das heißt mit Absicht auf etwas zu richten, ist eine Grundvoraussetzung um überhaupt Körperempfindungen, Körpersignale und die allgemeine körperliche Befindlichkeit bewusst wahrzunehmen.

Der Anfang – eine Reise durch den Körper

Eine der ersten Körperwahrnehmungsübungen ist eine angeleitete Reise durch den Körper, in achtsamkeitsbasierten Verfahren *Body Scan* genannt. Hier lässt man, meist auf dem Rücken liegend, die Aufmerksamkeit langsam und systematisch durch die verschiedenen Bereiche des Körpers wandern – von den Füßen bis zum Scheitel und nimmt dabei bewusst die körperlichen Empfindungen wahr. Es geht darum, sich dem Körper mit Interesse und wertfreier Aufmerksamkeit zu widmen – so gut es im gegenwärtigen Moment geht. Es gibt kein vorgeschriebenes Ziel, noch geht es darum, einen bestimmten Zustand zu erreichen. Es gibt keine richtigen oder falschen Körperempfindungen. Es geht dabei nicht um Leistung, aber auch nicht um Entspannung, sondern lediglich darum, den eigenen Körperempfindungen die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Die Patientinnen üben, sich auf wohlwollende und freundliche Art und Weise immer wieder den eigenen Körperempfindungen zu zuwenden, also die Aufmerksamkeit immer wieder ohne zu urteilen, respektive ohne den Urteilen nachzugehen, auf die sensorische Ebene zu richten. Geduldig immer wieder zu der gegenwärtigen Erfahrung zurück zu kehren schult die wert-

freie Aufmerksamkeit und fördert die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung.

Die Erfahrungen der Teilnehmenden sind anfänglich oftmals nicht positiv. Es kann sein, dass es als belastend und bedrohlich erfahren wird den Körper wahrzunehmen. Oft machen die Patientinnen die Aussage: *Ich spüre nichts, ich kann das nicht* und empfinden vielmehr Unbehagen statt Offenheit und Interesse. Sie kommen in direkten Kontakt mit belastenden Gefühlen, Schmerz, Angst oder begegnen den Vorurteilen gegenüber ihrem Körper. Deshalb verlangt Körperwahrnehmung bisweilen viel Mut und gleicht eher einer sorgfältigen Stressexposition als einer Entspannungsübung.

Ablauf der Therapie

An jedem Gruppentermin erhalten die Patientinnen Arbeitsblätter, oder auch wie bei der Reise durch den Körper, eine CD mit der gesprochenen Anleitung. Während der folgenden Woche machen sich die Patientinnen stichwortartige Notizen und bringen die Arbeitsblätter zum nächsten Treffen mit. Die Arbeitsblätter sind als Orientierung für zu Hause gedacht und unterstützen sie auch dabei, sich Zeit zu nehmen und im gewohnten Umfeld auf sich selbst zu achten.

Selbstfürsorge statt Kampf

In der Arbeit mit adipösen Menschen ist mir aufgefallen, dass viele sich ausgeliefert und ohnmächtig fühlen, sei es gegenüber den eigenen Essverhaltensmustern, oder den zahlreichen Herausforderungen auf dem Weg zur Verhaltensänderung, respektive Gewichtsabnahme. Es ist deshalb zentral bereits zu Anfang der Therapie ein tragfähiges Arbeitsbündnis herzustellen [3]. In den nächsten Wochen erarbeiten wir systematisch einen neuen Zugang zum eigenen Körper und versuchen, dem ständigen Kampf um Richtig und Falsch

Übersicht der sechs Wochen Körperwahrnehmungstherapie

Woche	Thema	Ziel
1	Aufmerksamkeit in den Körper lenken lernen	Sensorische Wahrnehmung kennenlernen
2	Aufmerksamkeit – wertfrei! Achtsamkeit vertiefen	Sensorische Wahrnehmung vertiefen Kennen lernen des wertfreien, nicht urteilenden „Beobachtens“
3	Achtsamkeit auf Bedürfnisse, Körpergrenzen, Kontakt	Möglichkeiten im Alltag finden achtsam zu sein und auf die eigenen Körpersignale, wie Anspannung, Hunger, etc. zu hören
4	Achtsamkeit und Selbstfürsorge – freundlich mit sich umgehen	Sich etwas Gutes tun – Alternativen zum Essen finden (bei Stress, Frust, Angst, etc.)
5	Bewegung und Körperwahrnehmung	Wie nehme ich meinen Körper in der Bewegung wahr? Grenzen wahrnehmen, finden, setzen.
6	Veränderungen wahrnehmen – Hat sich die Wahrnehmung meines Körpers und meiner Befindlichkeit verändert?	Welche Erfahrungen aus der Körperwahrnehmung können mich weiterhin unterstützen, was möchte ich beibehalten, z. B. achtsam sein im Alltag, beim Essen.

eine neue Perspektive gegenüber zu stellen: Die Möglichkeit, aus eigenem innerem Wissen und aus Selbstfürsorge andere Verhaltensweisen zu wählen [4]. Die Körperwahrnehmungstherapie im interdisziplinären Adipositasprogramm zielt auf eine langfristige Verhaltensänderung hin, bei der zwar äußere Unterstützung zentral ist, aber vor allem auch *inneres* Durchhaltevermögen geschult wird. Selbstsabotage, niedriges Selbstvertrauen, Resignation sowie die ständige Einladung zum Konsum und gleichzeitig weit verbreitete bis böse Vorurteile der Umgebung gegenüber dicken Menschen machen es nicht gerade einfach, dieses Durchhaltevermögen zu entwickeln. Wenn eine freundliche, wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber fehlt, ist es zusätzlich schwierig, mit Rückschlägen, Hindernissen und Herausforderungen umzugehen. Dies führt fast immer in den Teufelskreis aus Druck – Kontrolle – Kontrollverlust zurück. Diese negativen Erfahrungen versuchen viele adipöse Menschen häufig wiederum mit Essen zu bewältigen [5]. Mit Interesse anstatt mit Selbstverachtung und Selbstkritik zu beobachten, wie *gestörtes* Essverhalten abläuft und nicht zu verurteilen sondern herauszufinden, wie es möglich wäre, sich selbst freundlich zu begleiten und zugleich Schritt für Schritt kleine Verhaltensänderungen auszuprobieren, ist eine viel erfolgreichere Strategie und führt bereits schon auf dem Weg zum Ziel zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität.

Die folgenden weiteren Themen werden während der sechs Wochen Kör-

perwahrnehmungstherapie in Gruppen-, Partner-, oder Einzelarbeit erarbeitet:

- Nicht leistungsorientierte spielerische Bewegung zu Musik
- Dehn- und Lockerungsübungen im Stehen und im Liegen
- Partnerübungen zu Themen wie Umgang mit Grenzen, Nähe und Distanz
- Umgang mit Stress
- Möglichkeiten finden, sich zu „nähren“, sich zu entspannen, Zeit für sich zu nehmen
- Pausen – Innehalten und die eigene Befindlichkeit wahrnehmen im Alltag
- Positive Motivation – aus Selbstfürsorge *dran bleiben*

Das Ziel der Körperwahrnehmung ist es die Signale des Körpers *wieder* wahrzunehmen, dabei grundlegende Bedürfnisse zu erkennen und mit der Zeit Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Essverhalten und Bewegungsgewohnheiten zu entdecken. Zentral dabei ist, dass die Patientinnen diese Veränderungen aufgrund von Selbstfürsorge und einer positiven inneren Haltung sich selbst gegenüber anstreben.

Mindful body awareness

Mindful awareness of one's body has shown itself to be an effective therapeutic tool in the treatment of obesity and problematic eating habits. The introduction of non-judgemental attention in regards to one's sensory experience, emotions and thought processes offers clients inner flexibility as well as more choice in responding to habitual (eating) patterns.

Literatur

1. Messerli N, Znoj H, Laederach K. (2009) Emotionsregulation und Essverhalten bei Adipositas während einer 12-wöchigen Gruppentherapie. *Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis*, 41. Jg., 851 – 860.
2. Whiteside et al. (2010) *Mood emotion and eating disorder*. S. 193 – 195. *Oxford Handbook of Eating disorder*. New York: Oxford University Press.
3. Cooper Z, Fairburn C, Hawker D, (2008) *Kognitive Verhaltenstherapie der Adipositas: Ein Manual in neun Behandlungsmodulen*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
4. Wolever R (2009). *Mindfulness-based approaches to eating disorders*. *Clinical handbook of mindfulness*. S. 259 – 287. New York: Springer Verlag.
5. Macht M & Simons G (2000). *Emotions and eating in everyday life*. *Appetite*, 35, 65 – 71. doi:10.1006/appe.2000.0325.

Korrespondenzadresse

Silvia Wiesmann-Fiscalini
Universitätspoliklinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung/ZAEP
Inselspital
3010 Bern

silvia.wiesmannfiscalini@insel.ch