

Achtsame Körperwahrnehmung Essstörungen und Adipositas

Input-Referat im Rahmen der Weiterbildung: Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation in der Behandlung von Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen, insbesondere Essstörungen und Adipositas

Modul 3 Folien

Thea Rytz lic.phil.I

(Folien von Prof. Dr. med. Kurt Laederach sind mit KL bezeichnet)

Häufigkeit von Essstörungen

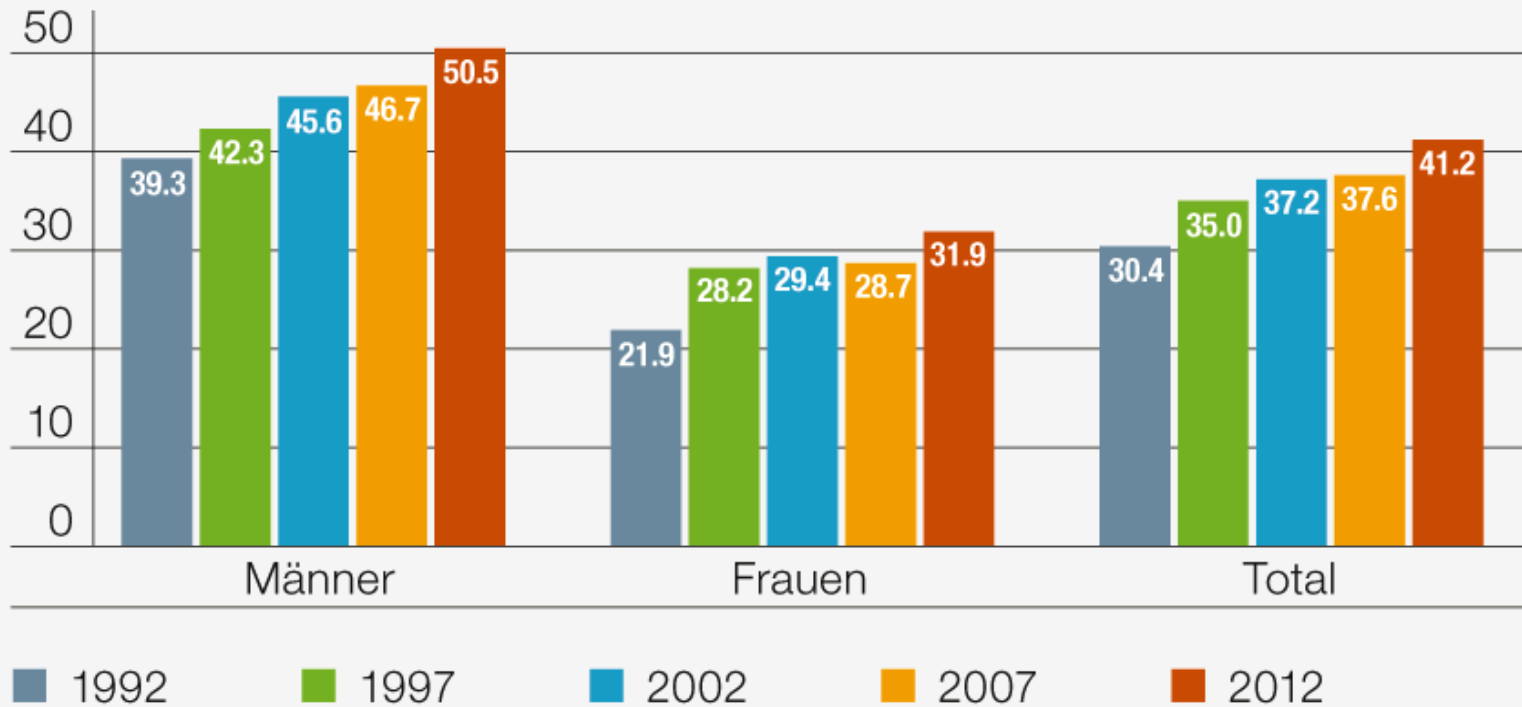
- Schnyder, Milos, u.a. 2010 (im Auftrag BAG)
- 10'000 Befragte, Lebenszeitprävalenz (15-60j)
- 3,5% erkranken in der CH an einer Essstörung
- Magersucht, Anorexie (1.2% F, 0.2% M)
 - Ess-Brechsucht, Bulimie (2.4% F, 0.9% M)
 - Esssucht, Binge Eating (2.4% F, 0.7% M)
 - EDNOS (5,3% F, 2.9% M)
 - (zwanghaft richtig essen, Orthorexie 27.9% stark, 41.2% einige Anzeichen von Orthorexie)

Häufigkeit von Adipositas

- Vorsicht, oft wird Adipositas und Übergewicht in den %-Angaben nicht voneinander getrennt.
- Zwischen 1960-2006 steigt Adipositasprävalenz bei den Kindern von 0 auf 5,4% bei den Jungen,
auf 3,2 % bei den Mädchen
- In den letzten 15 Jahren bei den Erwachsenen von 5,4% auf 8,1%.

Übergewicht in der Schweiz

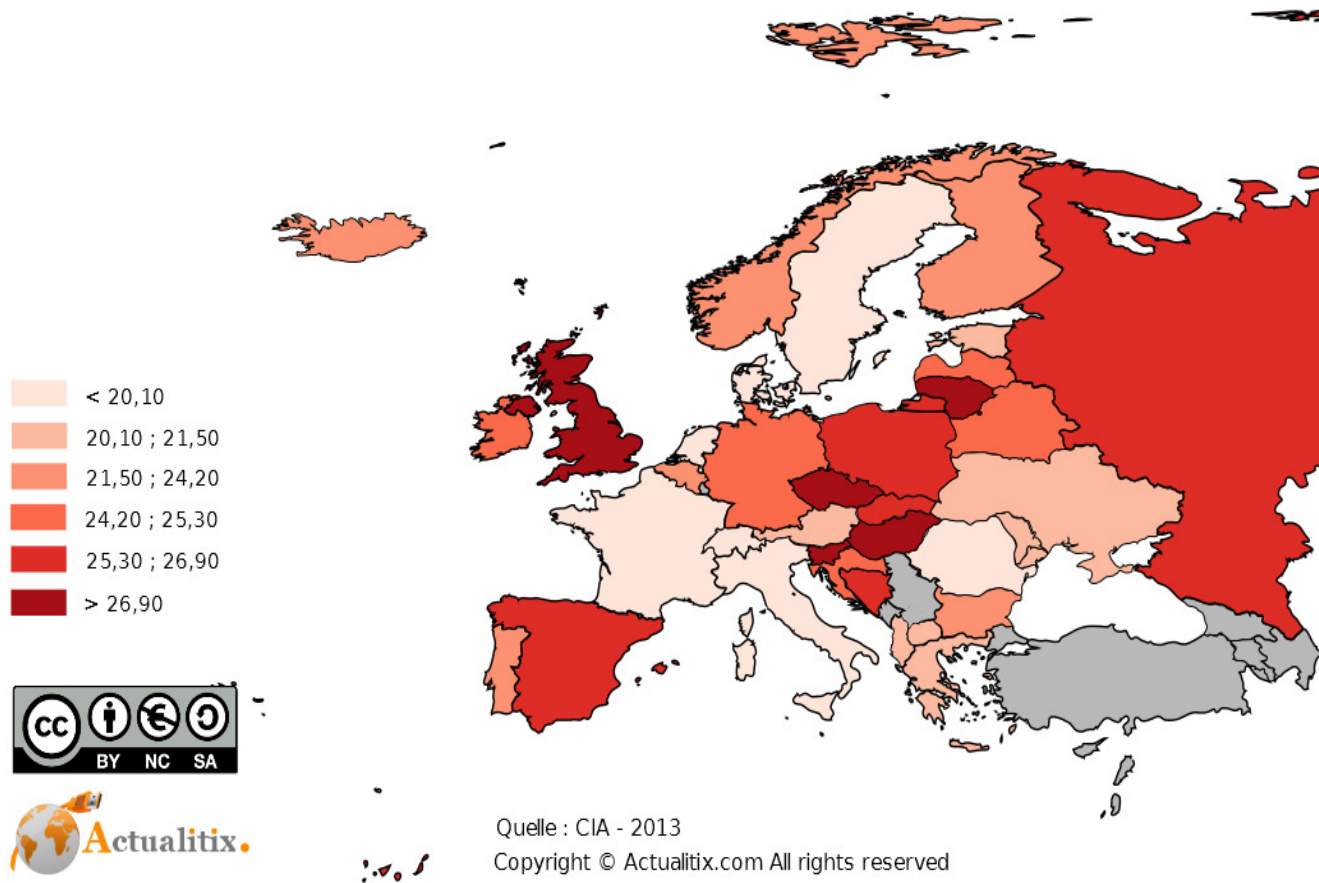
Anteil der Wohnbevölkerung ab 15 Jahren mit BMI > 25



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung, diverse Jahrgänge, Bundesamt für Statistik, Neuchâtel, 2013.

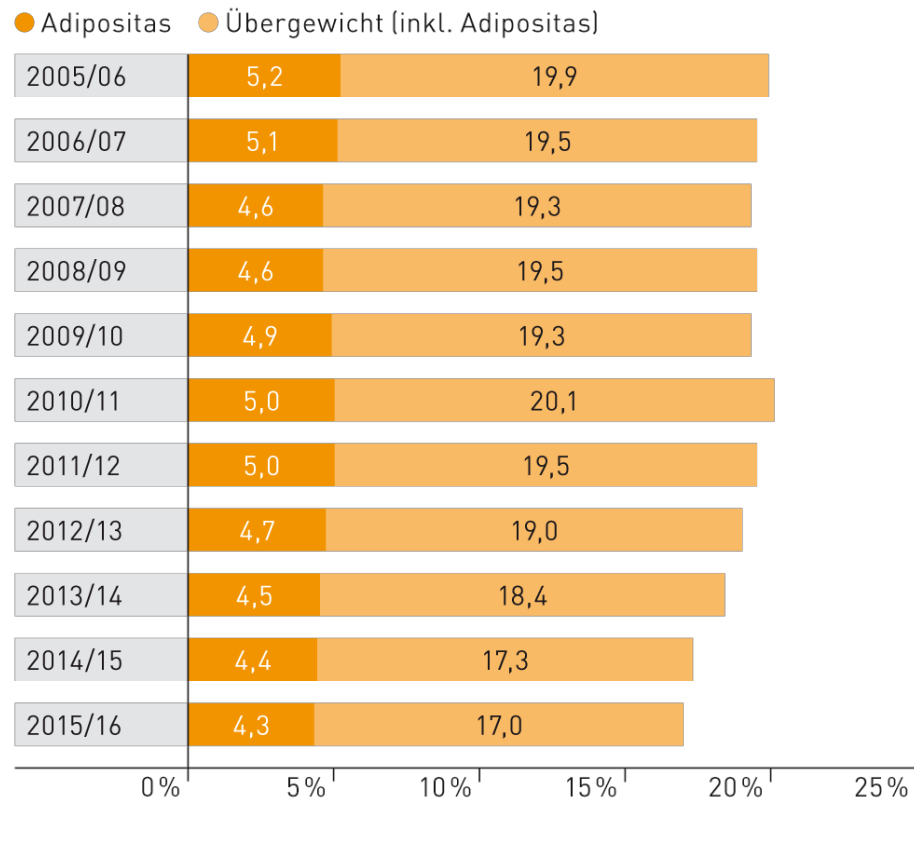
Aktuelle BMI Klassifikation ist von 1995.

Adipositas - Erwachsene Prävalenz (%)



Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich

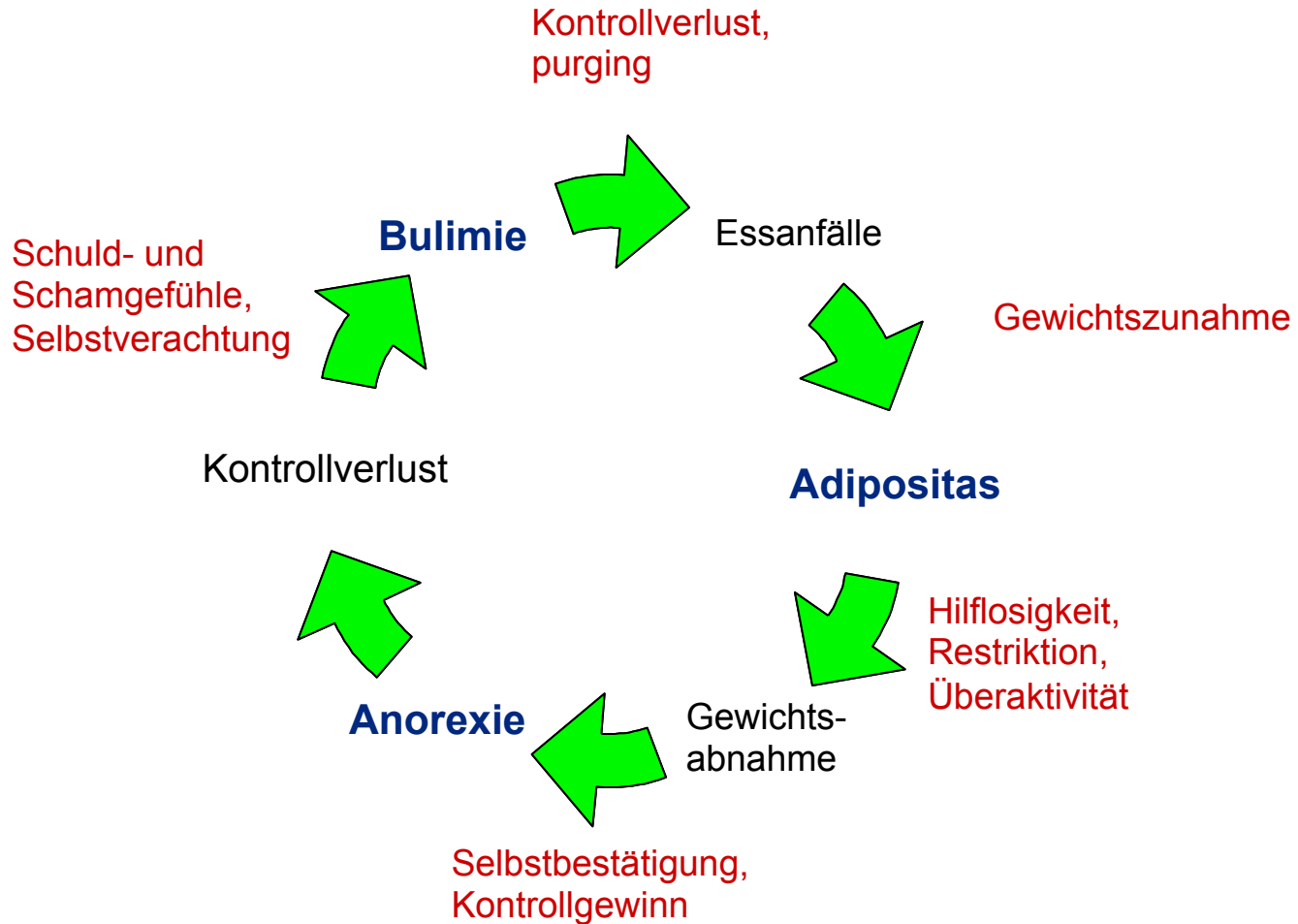
Vergleichende Auswertung der Daten des Schuljahres 2015/2016



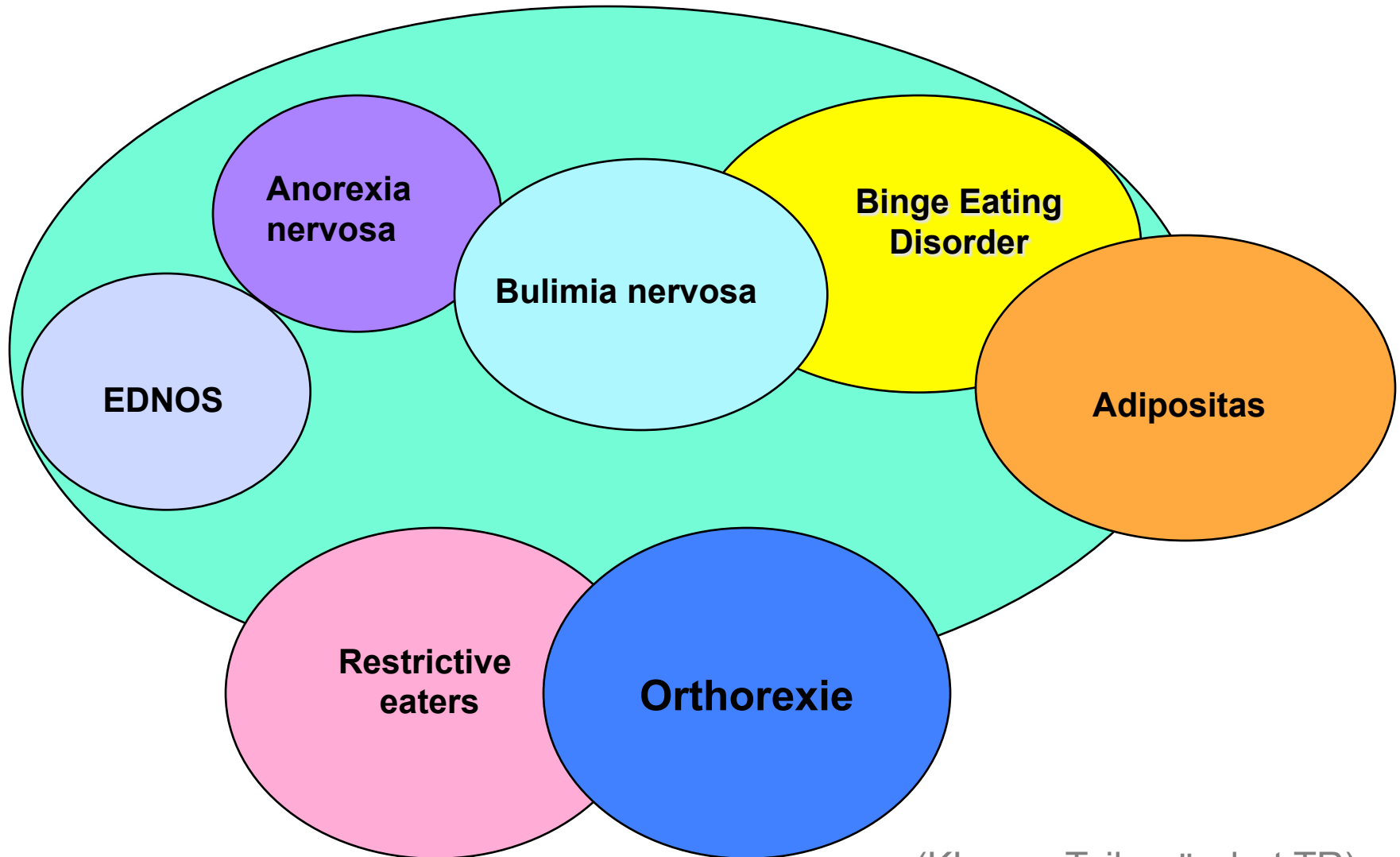
Essstile die mit Adipositas verbunden sind

- Fast-food statt frische Produkte
- Food Fretting – überbeschäftigt mit Essen, Schuld-Schamgefühle
- Task Snacking- Essen, wenn abgelenkt
- Essatmosphäre – in Eile, laute Umgebung
- Sozialsituation – Allein essen korreliert zur Adipositas
- Emotionales Essen – Versuch der Emotionsregulation durch Essen

Essstörungen als Kontinuum



Essstörungen als Kontinuum



(KL zum Teil geändert TR)

Begleiterkrankungen

- Fast immer von Angststörungen und Depressionen begleitet (Braun et al. 1994; Milos et al. 2004; Bruce & Steiger, 2005)
- Häufig auch: Zwangssymptome, Drogen- oder Alkoholmissbrauch und Suizidversuche (Raney et al. 2008; Bruce, 2005; Jacobi et al. 2004; Kaye et al. 2004).
- Lebensqualität von Menschen mit Essstörungen oder Adipositas niedriger (Jenkins et al. 2011; Fontaine & Barofsky, 2011).

Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

- Essstörung als Bewältigungsstrategie
 - Kontrolle, Sicherheit, „Selbstwirksamkeit“
 - Identität, Orientierung
 - Beruhigung, Ablenkung (Trost, Genuss)
 - Exzess, Masslosigkeit, Trance

Essstörungen & maladaptive Emotionsregulation

Menschen mit Essstörungen nehmen ihre Emotionen durchschnittlich weniger differenziert wahr, können sie schlechter erkennen, benennen, voneinander unterscheiden, im Körper lokalisieren und somit auch schlechter dosieren und regulieren. Es fällt ihnen schwer, intensive Stimmungen – ob positiv oder negativ
– zu tolerieren.

Gilboa-Schechtman et al., 2006 / Bydlowski et al., 2005 /
Sim & Zeman, 2004 / Bybee et al., 1996

Anstelle von Emotionen spüren sie eher:

diffuse Unruhe / Anspannung / Angst / Leere

Aufgrund der mangelnden Erfahrung im Umgang mit verschiedenen Emotionen, haben sie – oft auch unbewusst – Angst, sie könnten mit der Qualität oder Intensität von Emotionen wie Wut, Frustration oder Trauer nicht umgehen, und befürchten, sich überfordert, hilflos, ohnmächtig oder unfähig zu fühlen. Um diese Konsequenzen zu vermeiden, versuchen sie, Emotionen entweder **nicht wahrzunehmen** oder **übermässig zu kontrollieren**.

Haynos & Fruzzetti, 2011 / Fox & Power, 2009 / Cooper et al. 2004
Caldwell, 1997

zu sich kommen

«Ich hatte ganz am Anfang nicht das Gefühl, ein Problem zu haben.

Ich merkte nicht, dass ich einen Körper hatte.

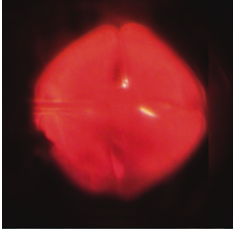
Mein Kopf überlegte, ich merkte nicht, was ich berührte.

Ich habe gelernt zu fühlen, wo ICH bin.

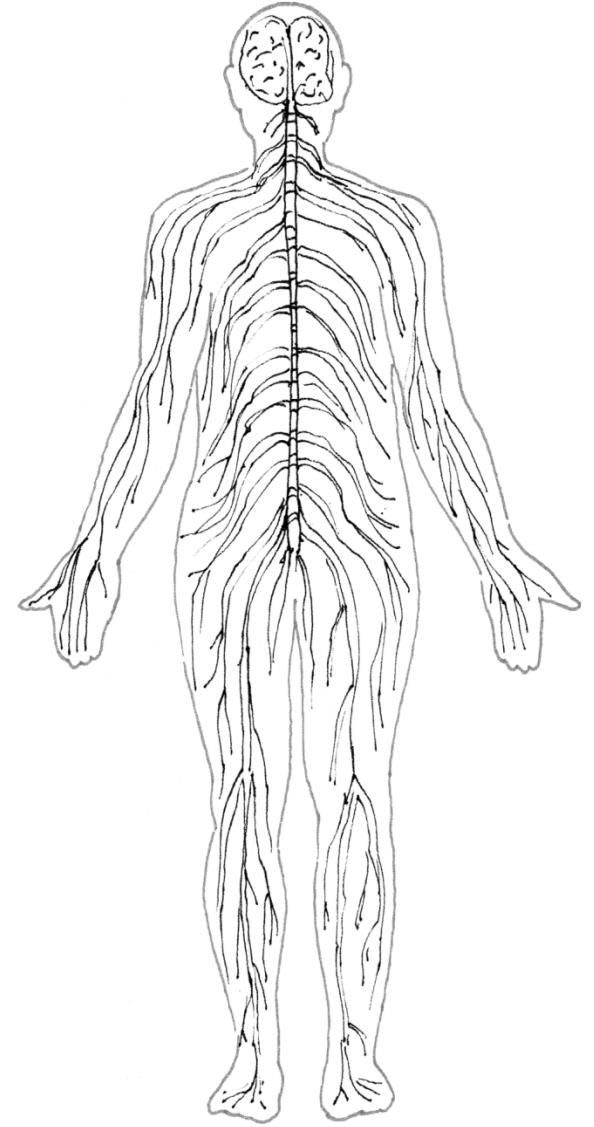
Ich habe mich nicht respektiert.

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 den Bauch, das hilft mir sehr, ich merke dann: Da bin ich.»

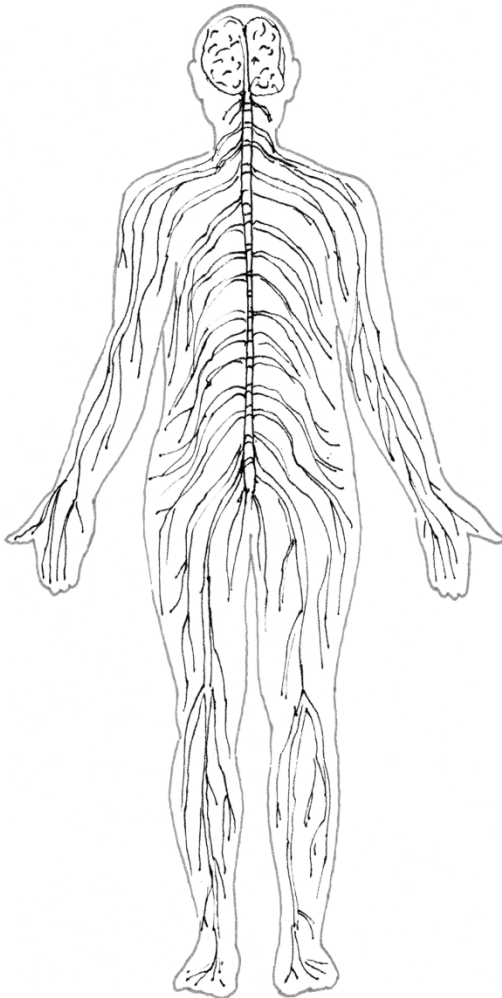
Habe ich meinen Körper verloren,
so habe ich mich selbst verloren.
Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst.
Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt.
Ohne diesen Leib bin ich nicht, und als mein Leib bin ich.
Nur in Bewegung aber, erfahre ich mich als mein Leib,
erfährt sich mein Leib, erfahre ich mich.
Mein Leib ist die Koinzidenz von Sein und Erkenntnis
von Subjekt und Objekt. Er ist der Ausgangspunkt
und das Ende meiner Existenz.



Körper-
innen-
raum



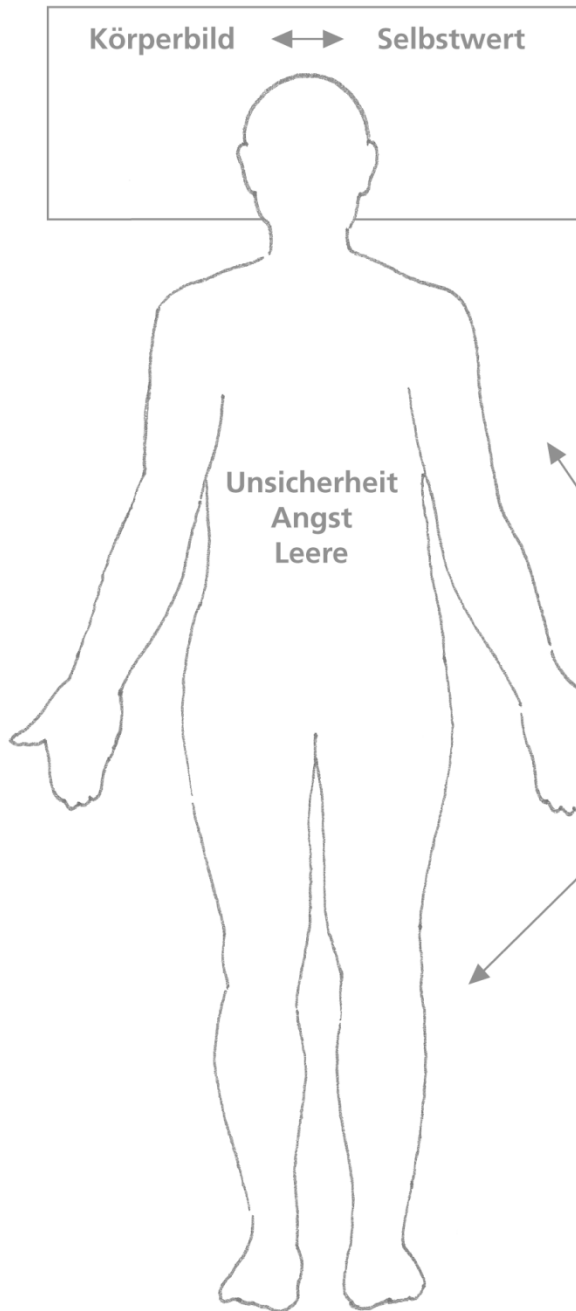
Achtsame Körperwahrnehmung bei sich sein



- Propriozeptive Wahrnehmung
- Proprium capere = das eigene in Besitz nehmen
- Bewegungsentwicklung des Säuglings zum Kleinkind



Selbstregulation
Identität



Vorstellung:
Mit einem dünne-
ren Körper würde
ich mich akzeptie-
ren und wäre
glücklicher und
beliebter.

Strategie:
Blick auf den
Körper
Urteil/Kontrolle
/Manipulation

**Gesellschaftliche Ideale
und Normen:**

- Geschlechterrollen
und -hierarchien



- Kulturelle Trennung von
Körper – Geist/Seele

Körper < Geist/Seele

- Leistungsideale
- Konsumideale

- **Übermäßige Beschäftigung mit Gewicht und Figur**
Tuschen-Caffier, 2008 / Vocks et al., 2007 / Zemke, 2007 / Fairburn
et al. / 2003 / Shafran et al., 2003 / Cash & Deagle, 1997

- **Wahrnehmung von Emotionen weniger differenziert,
schlechter erkennen, benennen, voneinander
unterscheiden, weniger gut im Körper lokalisieren**
Gilboa-Schechtman et al., 2006 / Bydlowski et al., 2005 / Sim &
Zeman, 2004 / Bybee et al., 1996

- **keine visuelle Wahrnehmungsstörung, sondern affektiv-
kognitiv beeinflusste Interpretation der Selbstwahrnehmung**
Hilbert & Tuschen-Caffier 2005, Williamson et al. 2004



Körper: Objekt und Subjekt

Nicht Spüren, Manipulation und Entfremdung



kurzfristiger Schutz
langfristig destruktiv

Achtsames Wahrnehmen, Präsenz und Bezug



langfristige Entwicklung
kurzfristig zum Teil Angst- und
Stressexposition

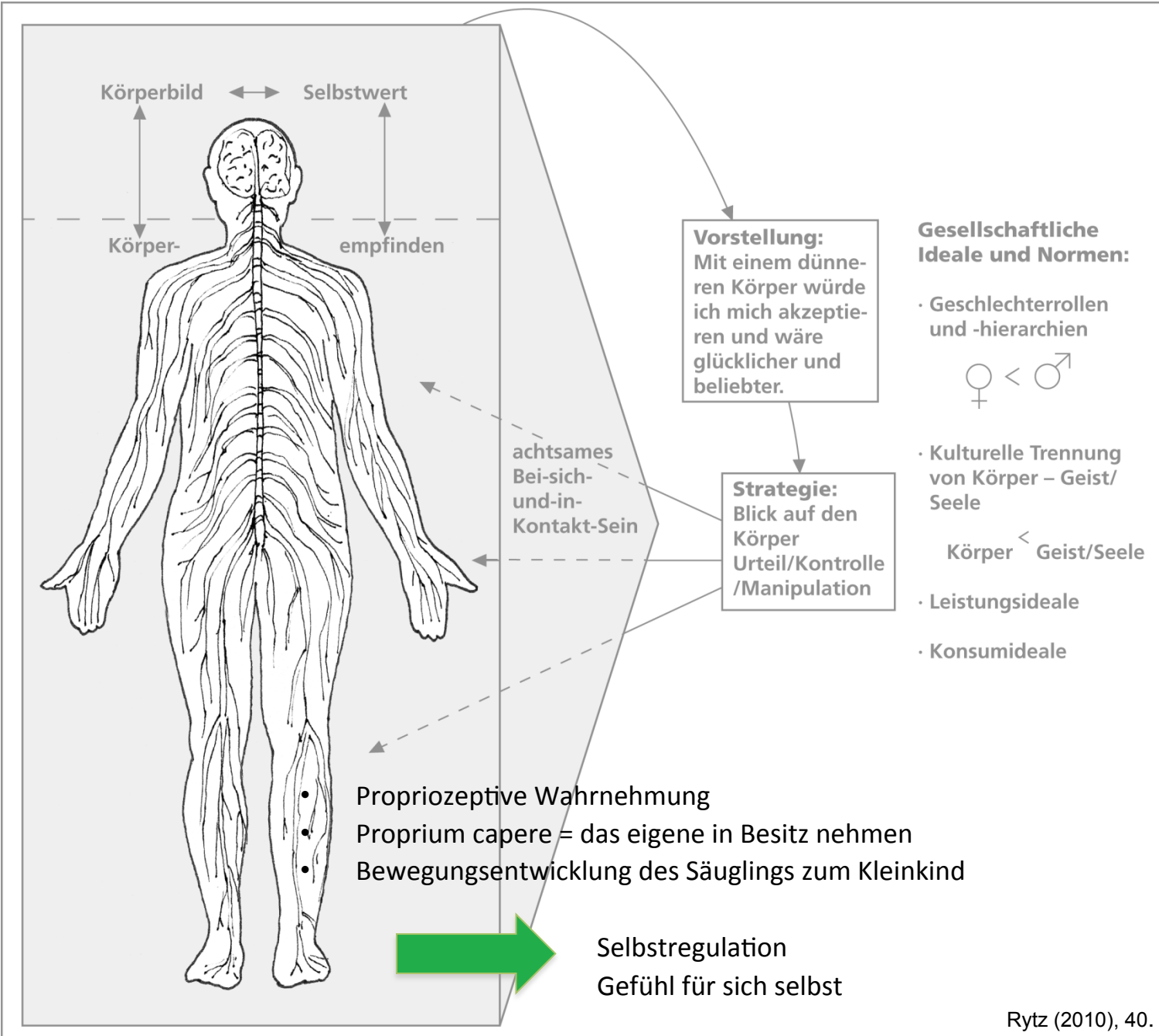
Grundlegender Unterschied zu
Entspannungsverfahren

im Körper anwesend sein

«Ich hatte einerseits das Gefühl, normal zu sein, andererseits aber auch nicht. 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.»

«Ich hatte nicht unbedingt von mir das Gefühl, ich sei dick. Das Bild deckt sich nun langsam mit dem, was ich bin und was ich auch fühle. Das hatte ich vorher nicht. Ich habe einfach mehr das Gespür für die Körpermasse. Früher hatte ich das Gefühl, ich schwebte, ich sei gar nicht am Boden.»

Zitate aus: Th. Rytz, 2010



Körperbild ↔ Selbstwert

Körper- empfinden

Vorstellung:
Mit einem dünne-
ren Körper würde
ich mich akzeptie-
ren und wäre
glücklicher und
beliebter.

**Gesellschaftliche
Ideale und Normen:**

- Geschlechterrollen
und -hierarchien



- Kulturelle Trennung
von Körper – Geist/
Seele

Körper < Geist/Seele

- Leistungs-ideale
- Konsum-ideale

achtsames
Bei-sich-
und-in-
Kontakt-Sein

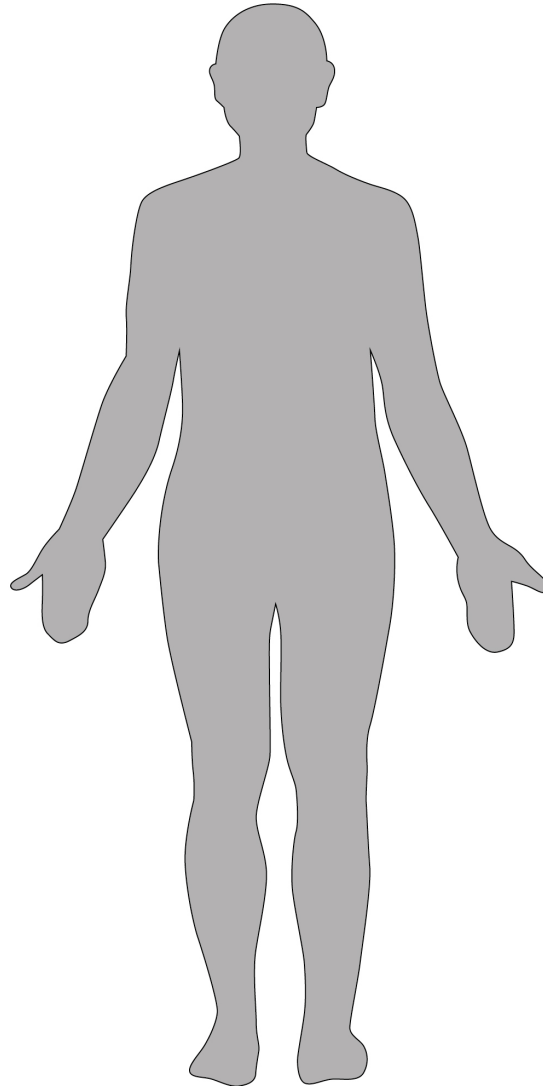
Strategie:
Blick auf den
Körper
Urteil/Kontrolle
/Manipulation

- Propriozeptive Wahrnehmung
- Proprium capere = das eigene in Besitz nehmen
- Bewegungsentwicklung des Säuglings zum Kleinkind

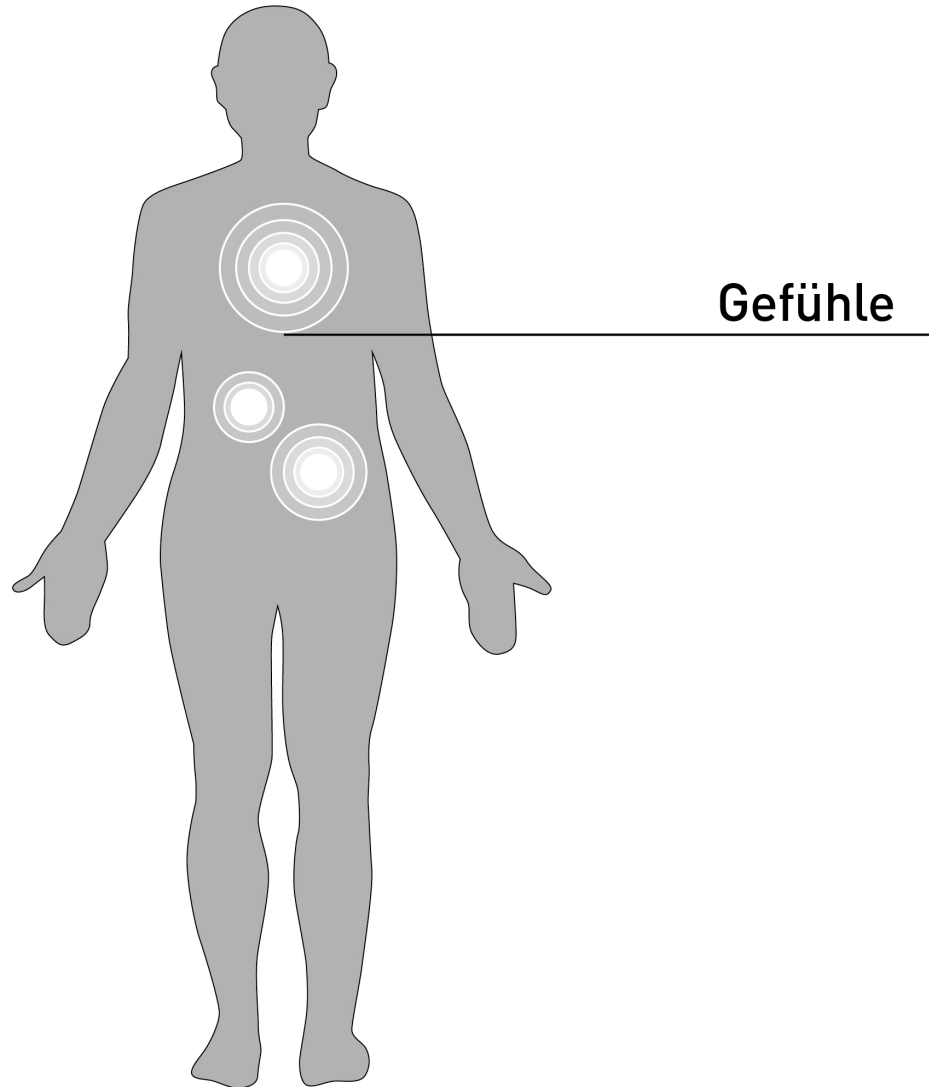


Selbstregulation
Gefühl für sich selbst

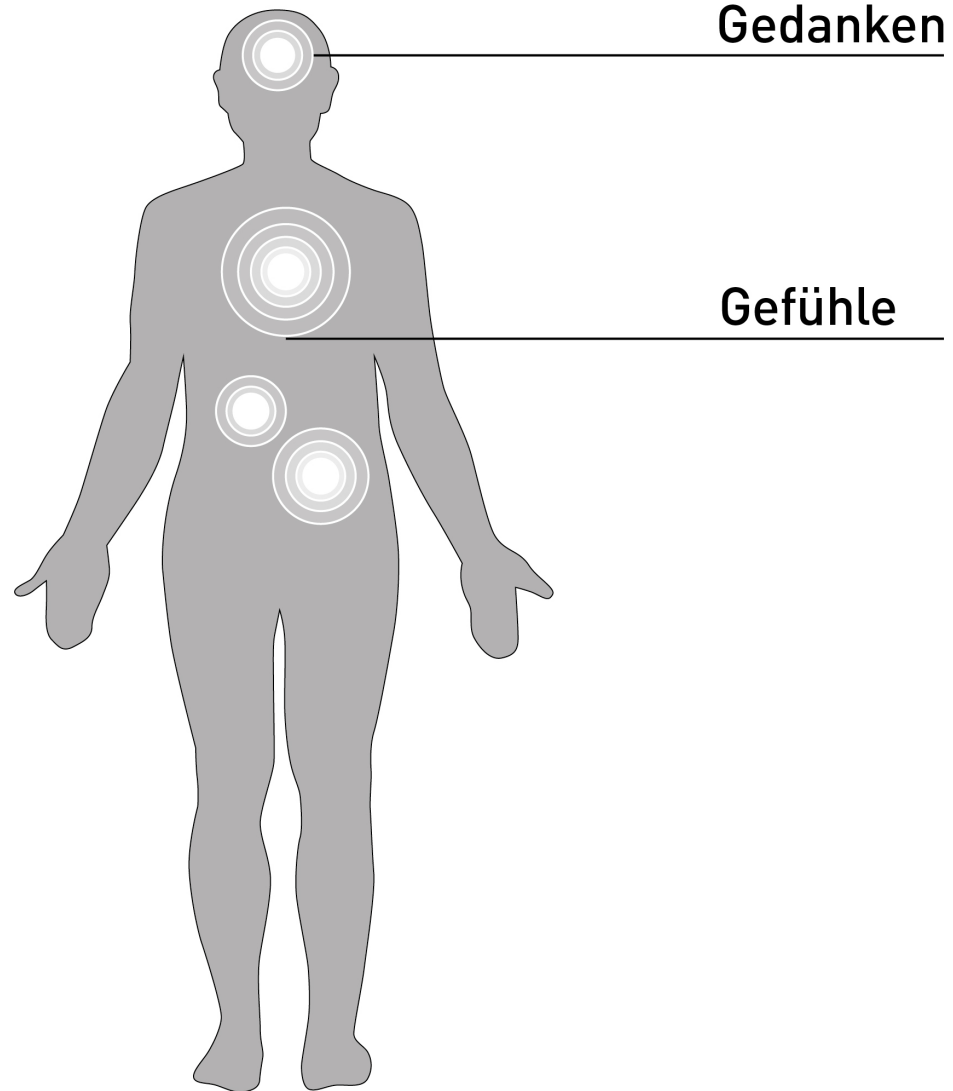
KÖRPERBILD - SELBSTWERT



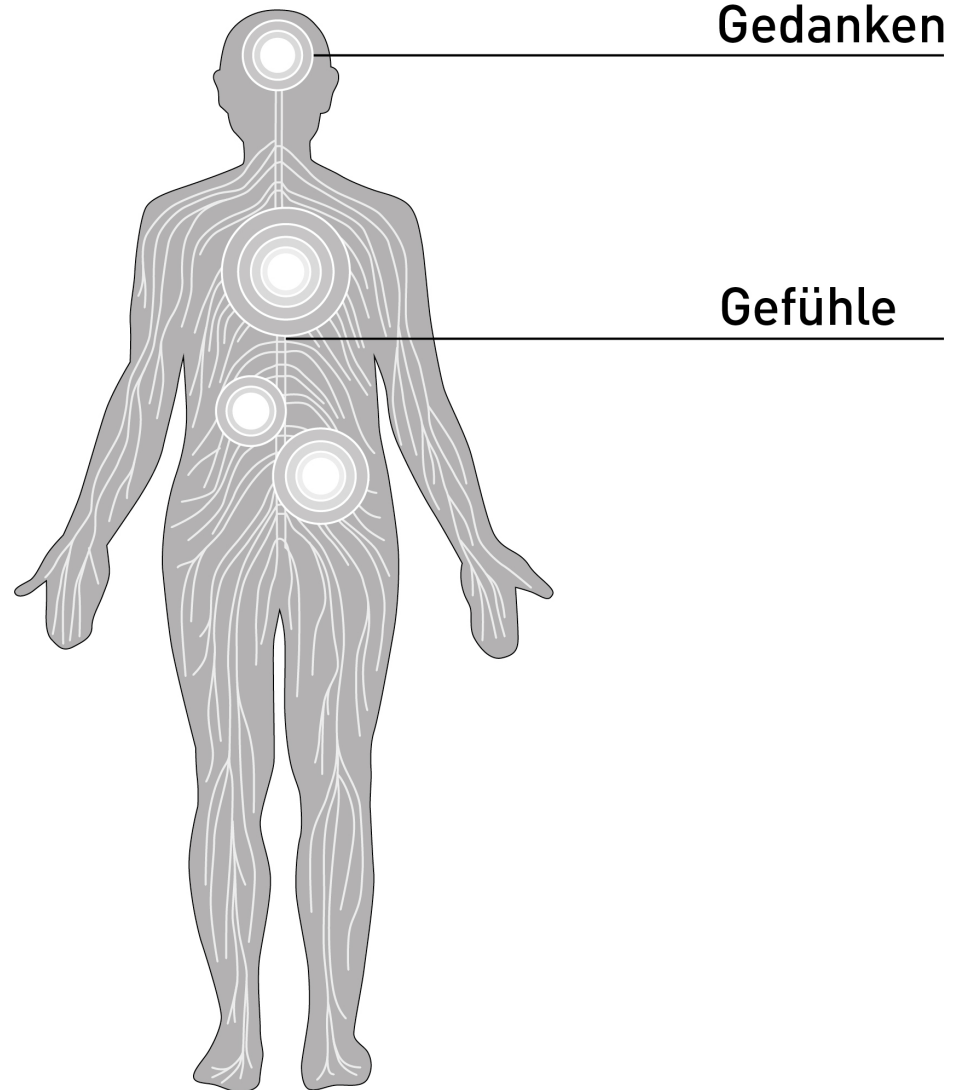
KÖRPERBILD - SELBSTWERT



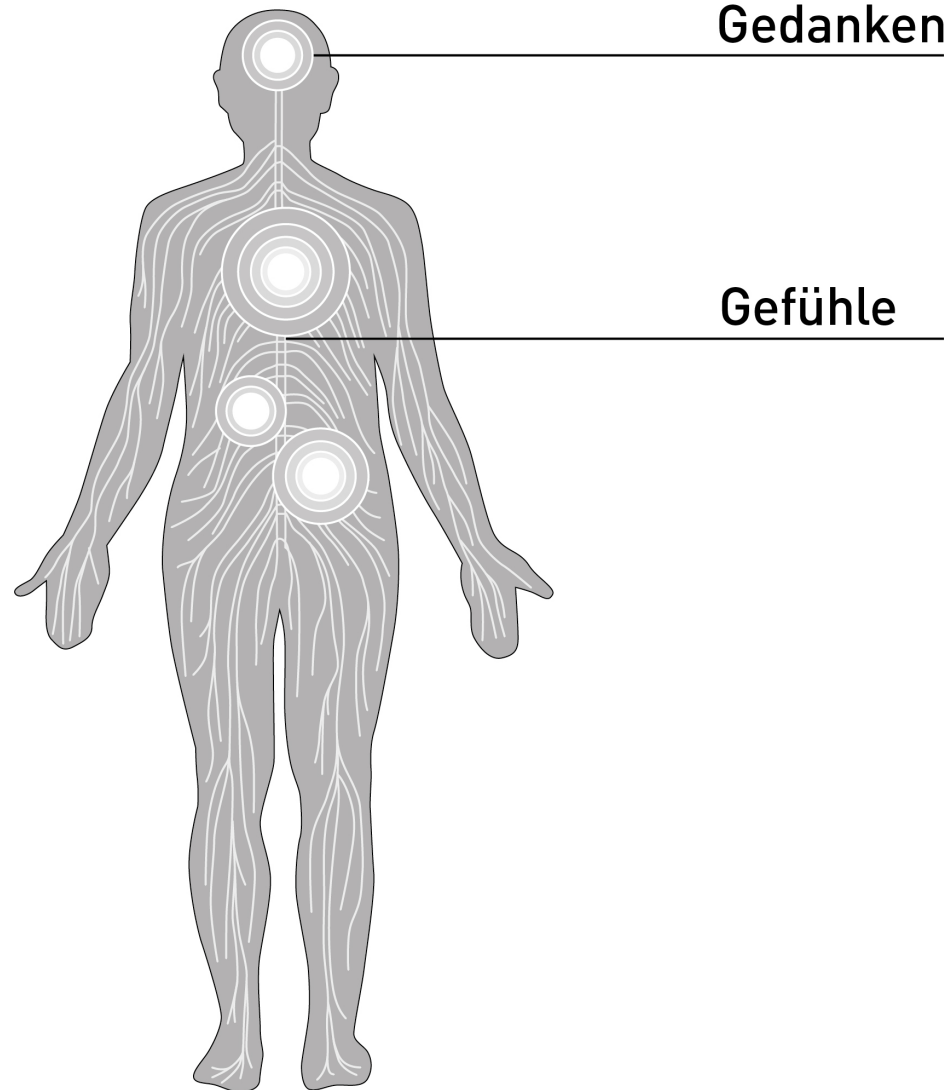
KÖRPERBILD - SELBSTWERT



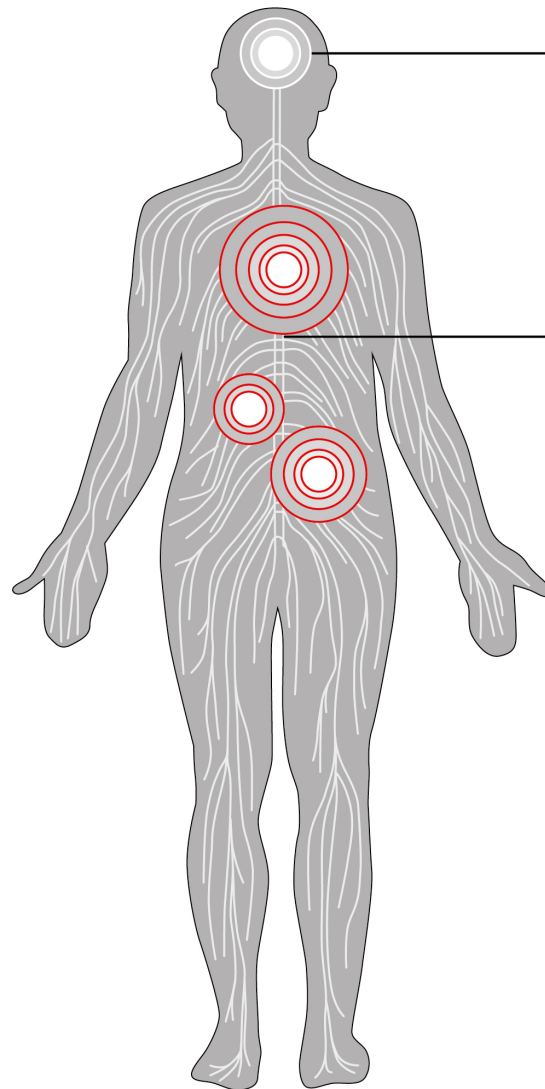
KÖRPERBILD – SELBSTWERT



KÖRPERBILD – SELBSTWERT



KÖRPERBILD – SELBSTWERT

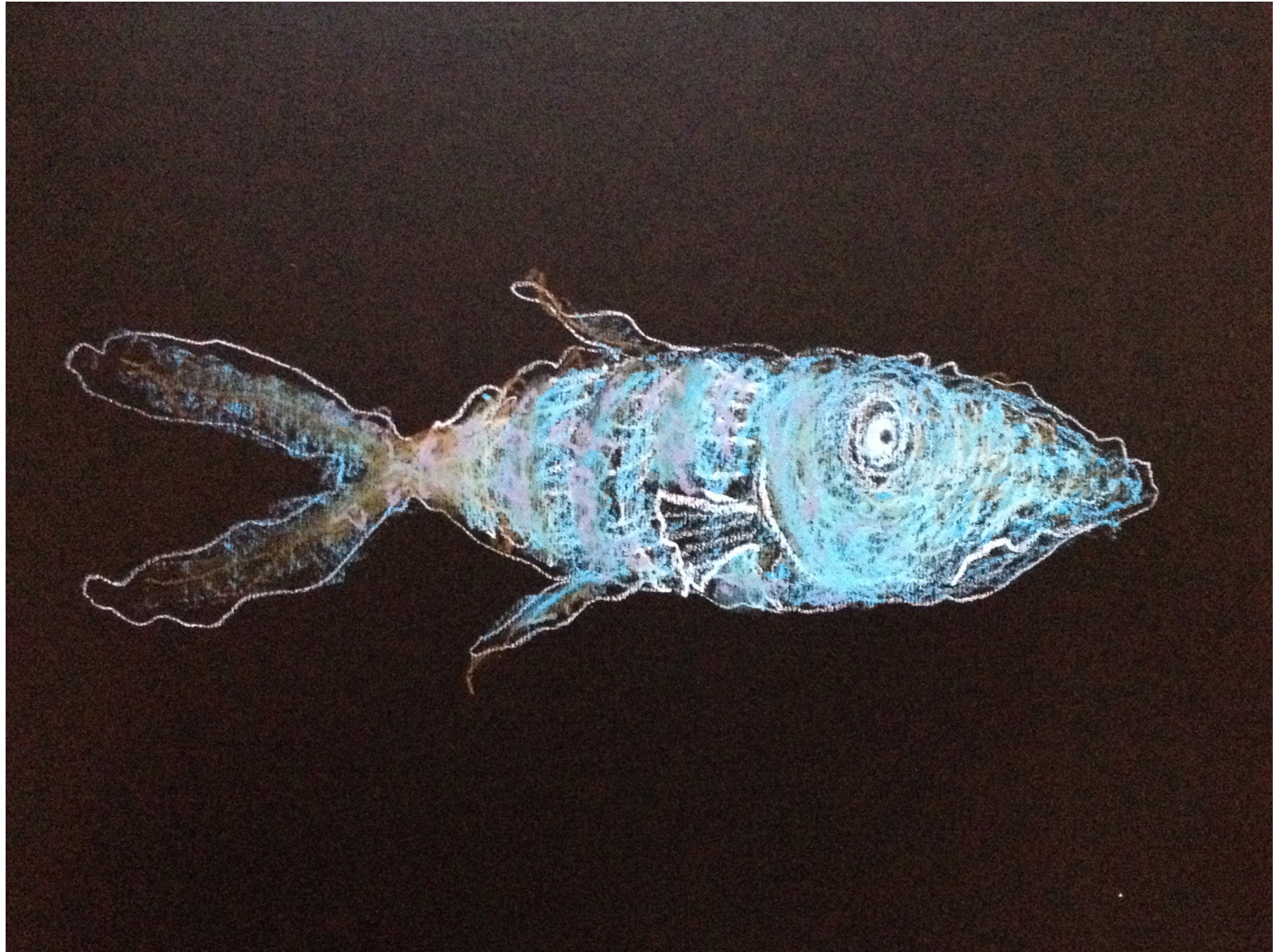


Gedanken

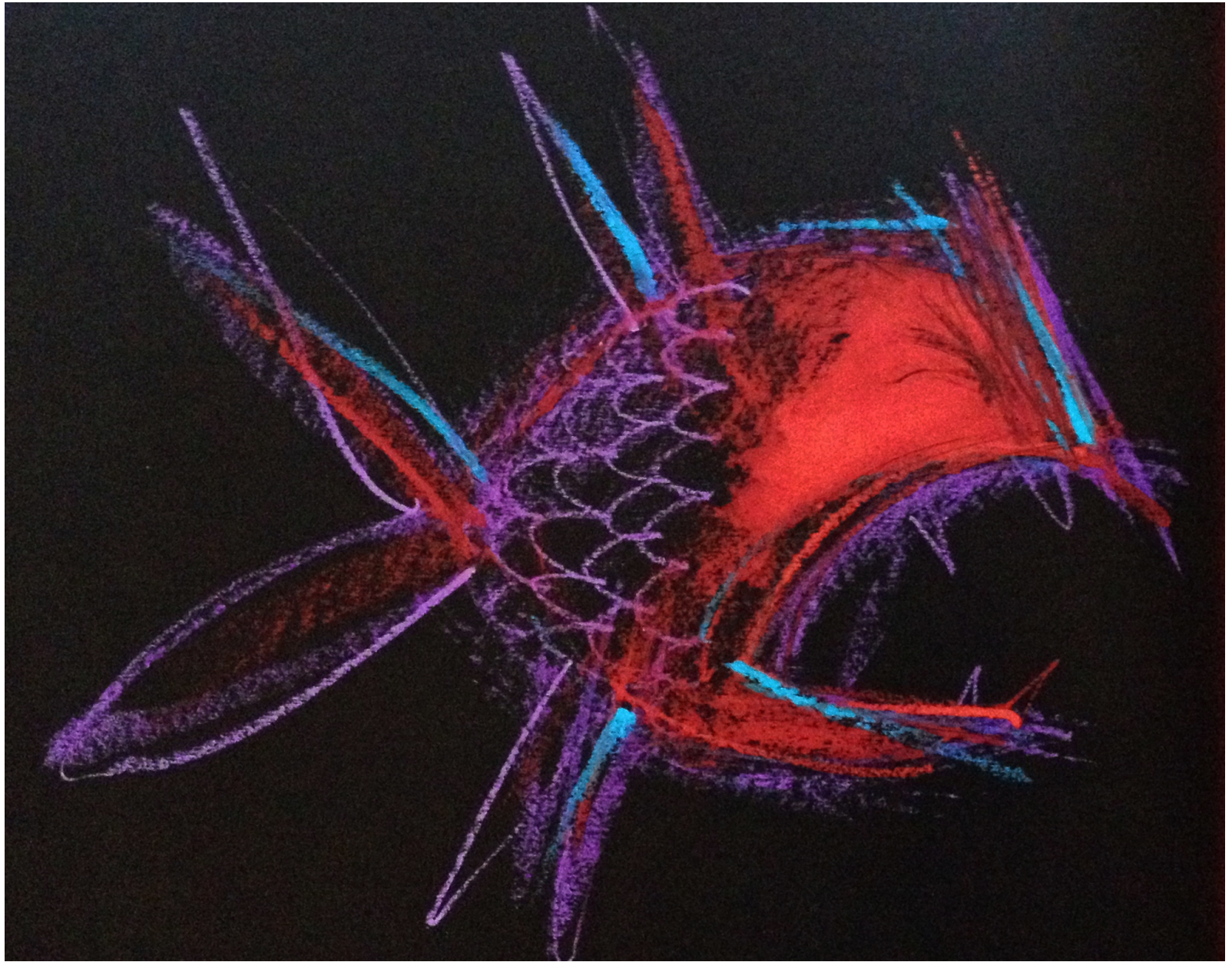
Gefühle

Angst
Unsicherheit
Leere
Traurigkeit
Einsamkeit
Wut
Verzweiflung

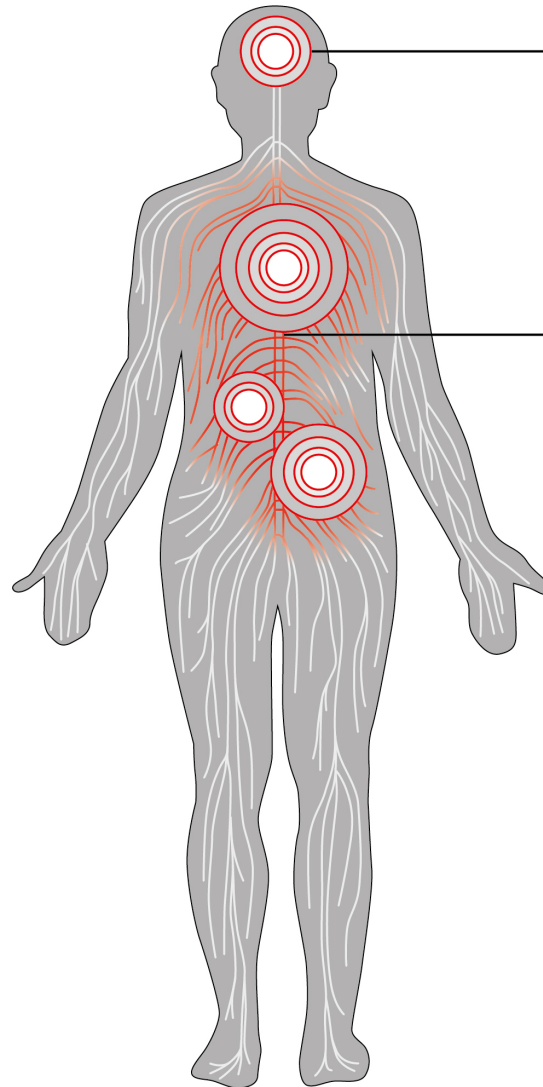
nervös



Zornig



KÖRPERBILD – SELBSTWERT



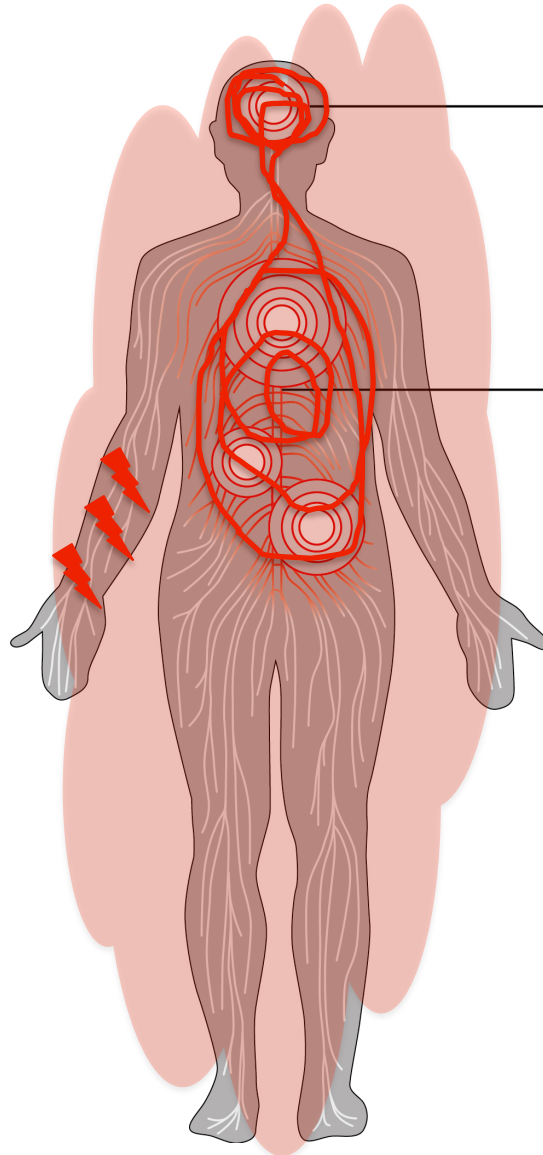
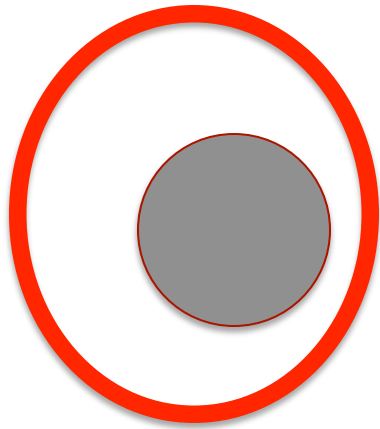
Gedanken

Selbst
-zweifel
-kritik
-abwertung

Gefühle

Angst
Unsicherheit
Leere
Traurigkeit
Einsamkeit
Wut
Verzweiflung

KÖRPERBILD – SELBSTWERT



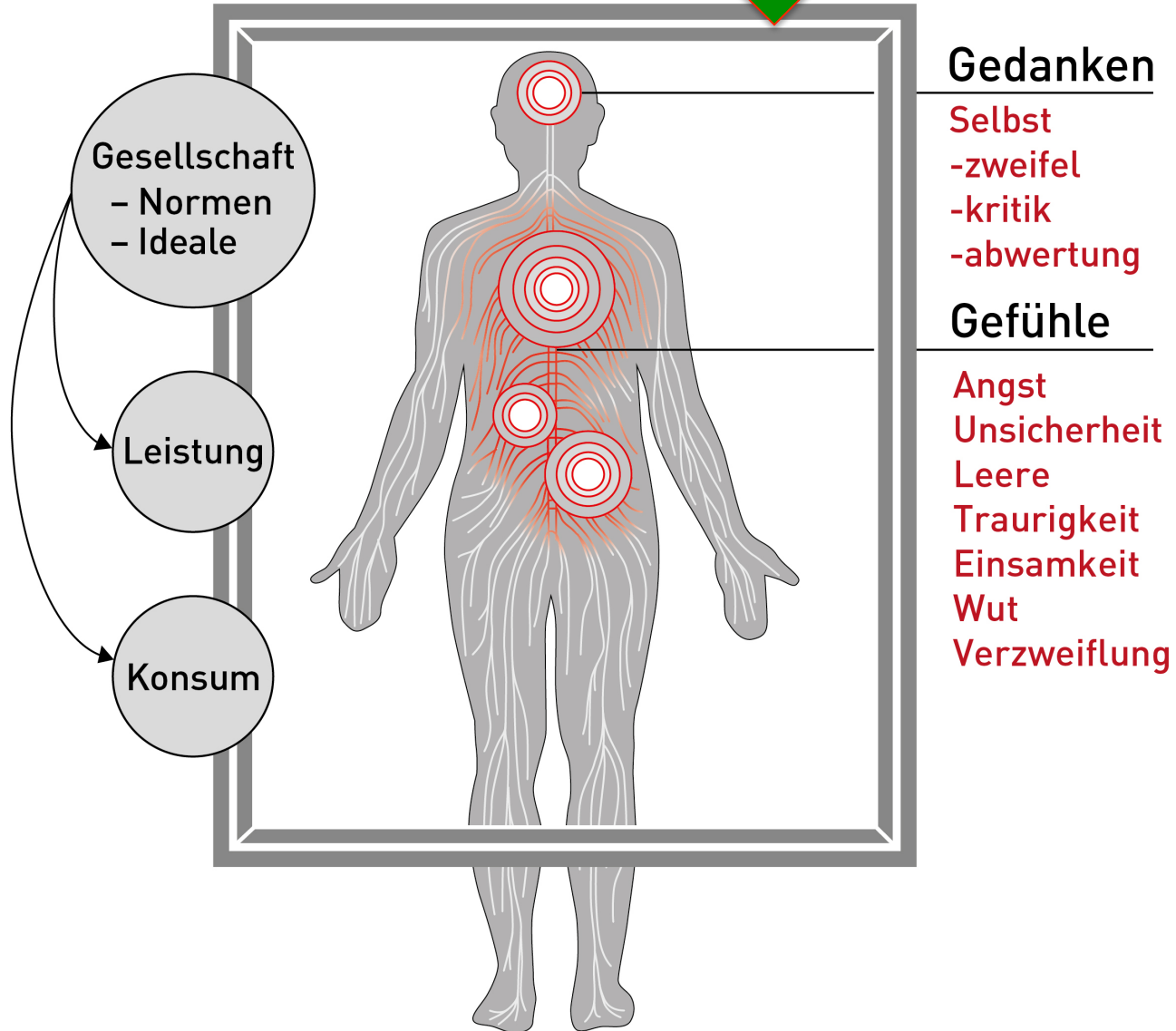
Gedanken

Selbst
-zweifel
-kritik
-abwertung

Gefühle

Angst
Unsicherheit
Leere
Traurigkeit
Einsamkeit
Wut
Verzweiflung

KÖRPERBILD | SELBSTWERT




„Der Kult um die Schönheit ist in Wirklichkeit kein Kult um die Schönheit, sondern ein Ringen um die persönliche und soziale Positionierung in einer unsicher erscheinenden Welt, die sich in einem Kult um die Schönheit äussert.“

Waltraud Posch, Projekt Körper 2009

Mit einem anderen (dünneren, muskulöseren) Körper, würde ich mich akzeptieren, wäre ich attraktiver und daher auch glücklicher, erfolgreicher ...

angenommen, erleichtert.

KÖRPERBILD | SELBSTWERT



Gesellschaft
- Normen
- Ideale

Leistung

Konsum

WARMING-UP
Nie wieder frieren! Der Fallbesatz im Innern der hellroten Jacke aus Wäschleder hält warm! Genau wie der wadenlange Plock aus Breitcord. Farbtuppler darunter: ein lachsfarbener Rollé. Auch ein Pulli mit V-Ausschnitt passt toll zu diesem Outfit.

Jacke (Leder/Polylester): 890,- um 549 Mark; Pulli (Wiesnawolle): Schumacher, um 300 Mark; Rock (Stammwolle): Louis Trecker, um 319 Mark

KÖRPERBILD | SELBSTWERT

Gesellschaft
- Normen
- Ideale

Leistung

Konsum

Ledergürtel, alles von Hugo Boss
Seidenkrawatte: Herren Globus.
Schnürschuhe: Bally.

Linke Seite: Pelz und Strick. Mütze,
Fr. 19,90, von H&M. Braune Wolljacke
mit Hasenfell, Fr. 1899,-, von Bally.

DER NEUE LUXUS

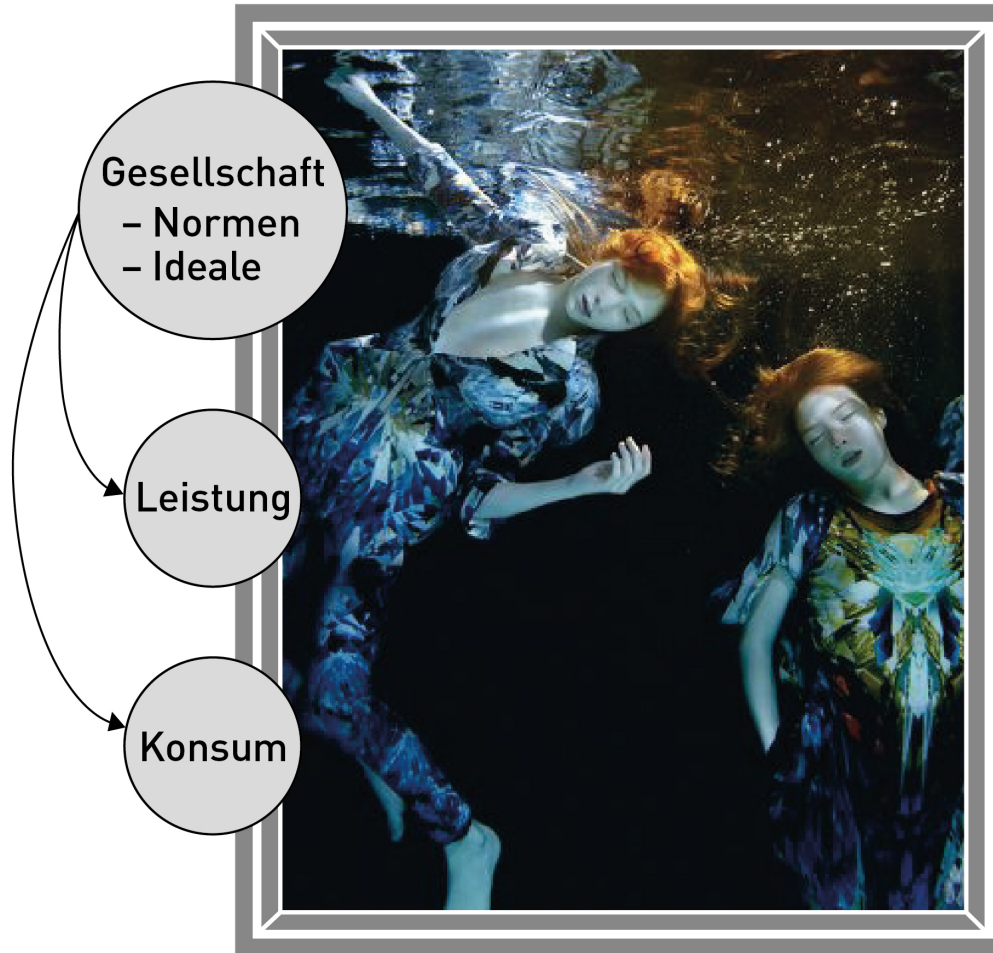
Purismus ade: Pelz und Strass halten Einzug in der Herrenmode. Leder,
Cord und flauschige Wollstoffe sind Musts. Rot und Blau setzen Akzente.

Redaktion: Mirjam Käser
Fotos: Thomy Lätsch

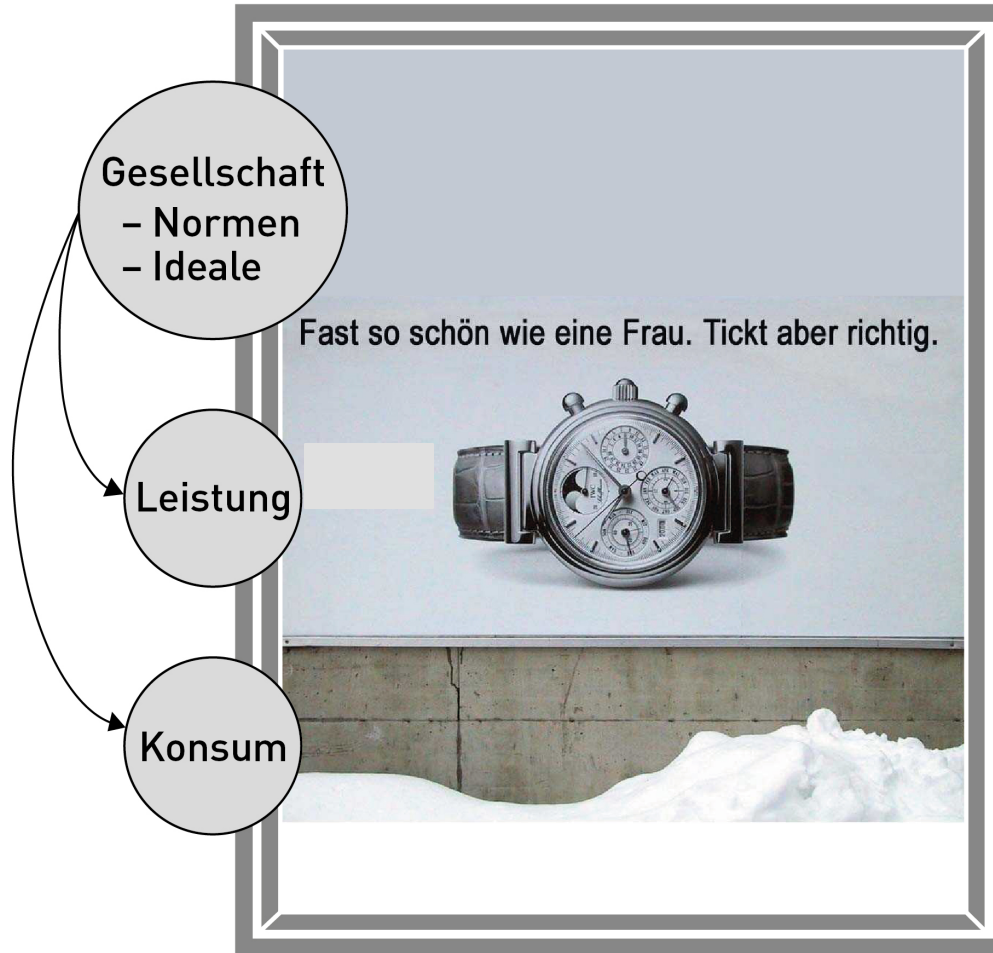
KÖRPERBILD | SELBSTWERT



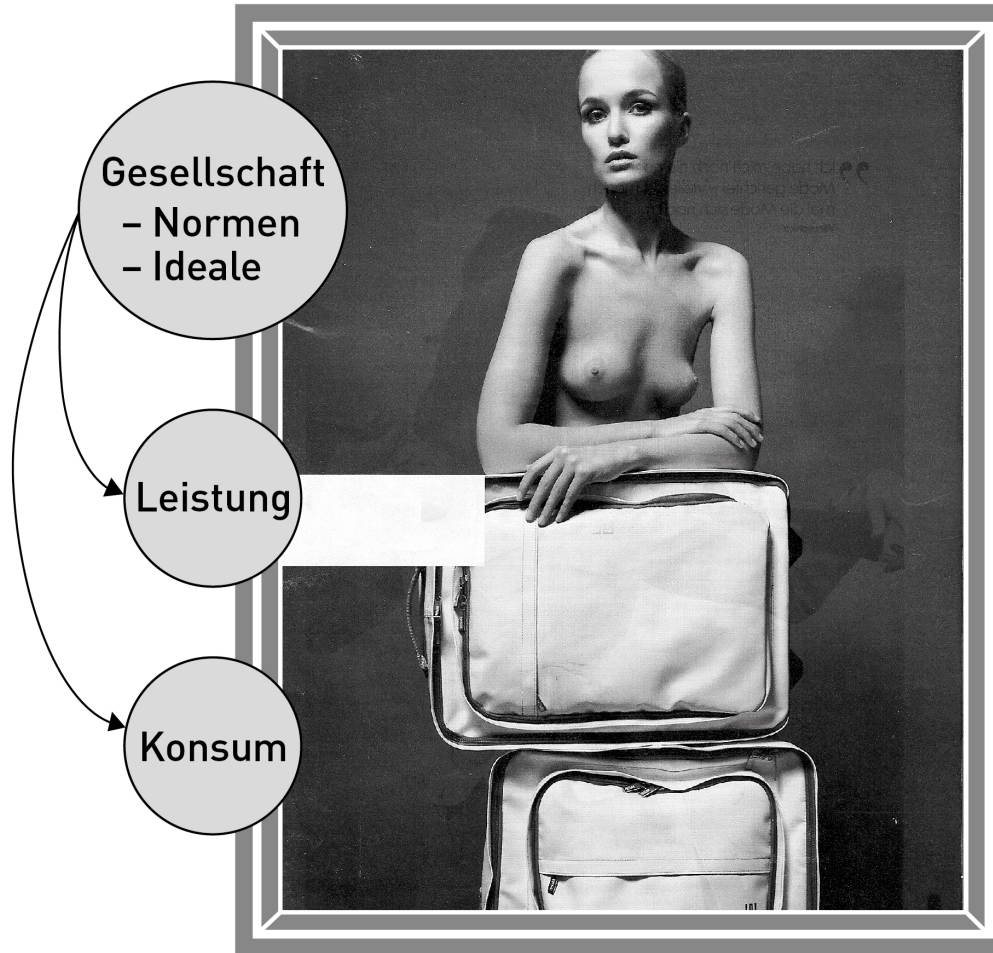
KÖRPERBILD | SELBSTWERT



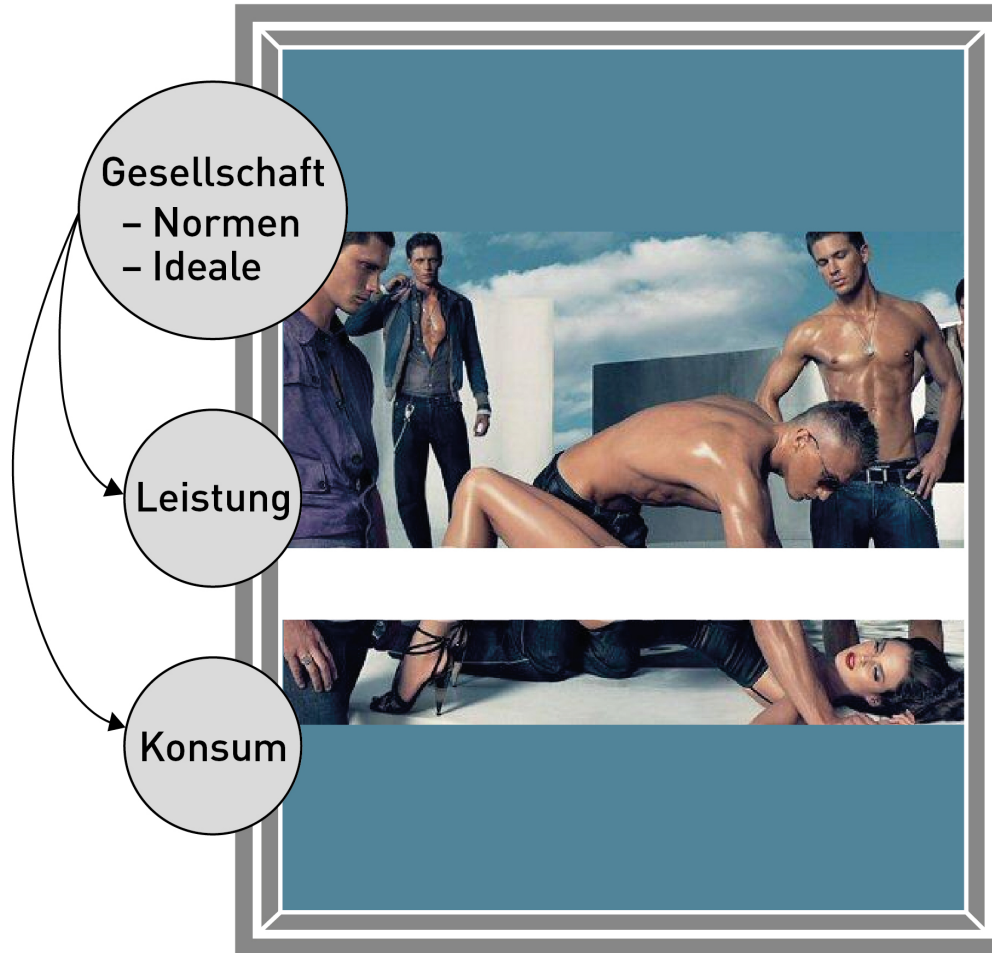
KÖRPERBILD | SELBSTWERT



KÖRPERBILD | SELBSTWERT



KÖRPERBILD | SELBSTWERT



Ein paar Frauen sind Supermodels.
3 Milliarden nicht.

Gesellschaft
- Normen
- Ideale

Leistung

Konsum



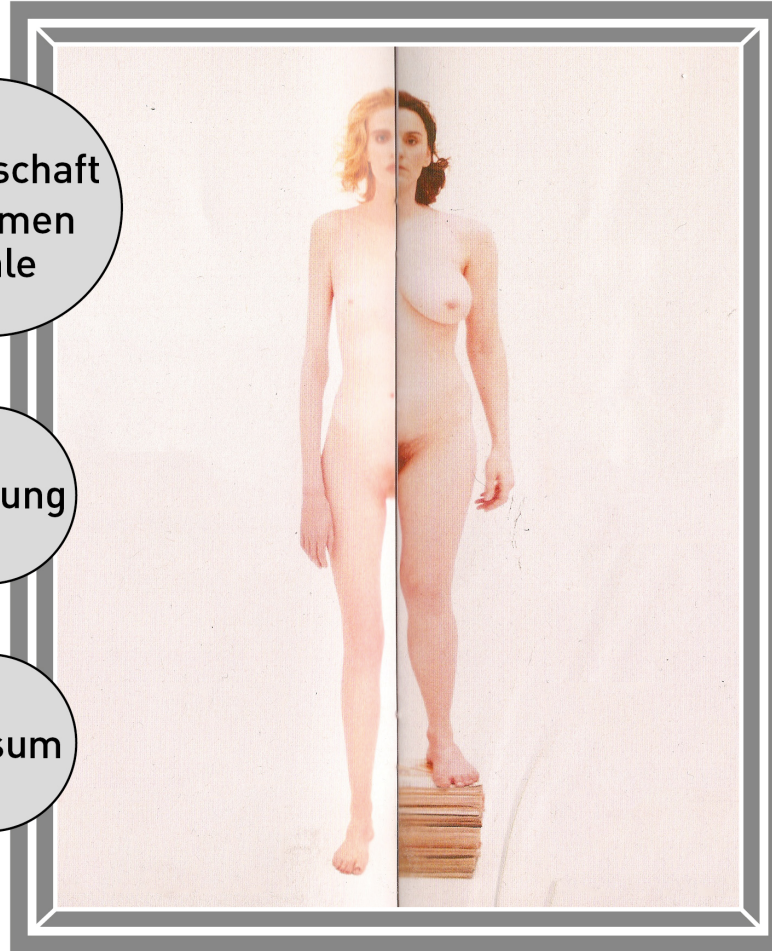
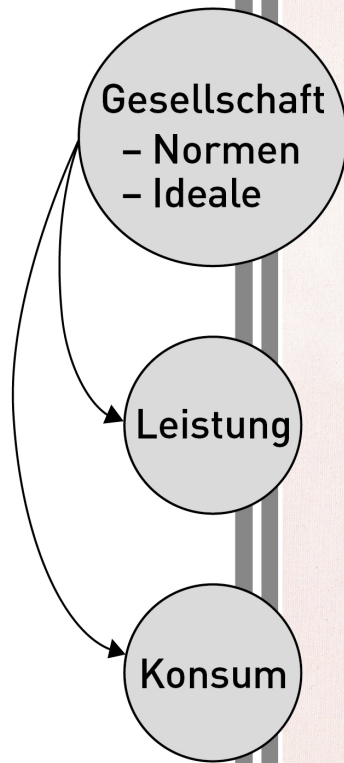
Die Haut von Supermodels zu straffen, ist ja keine Herausforderung.

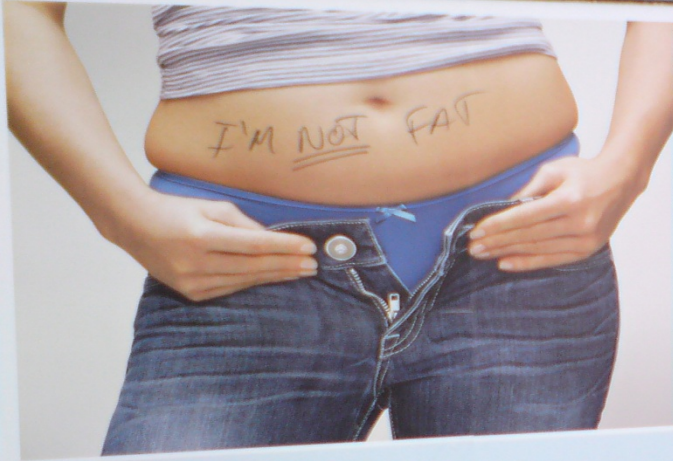


Gesellschaft
- Normen
- Ideale

Leistung

Konsum





Jetzt mues de
Buuch weg!

www.toppharm.ch

toppharm

Apotheken

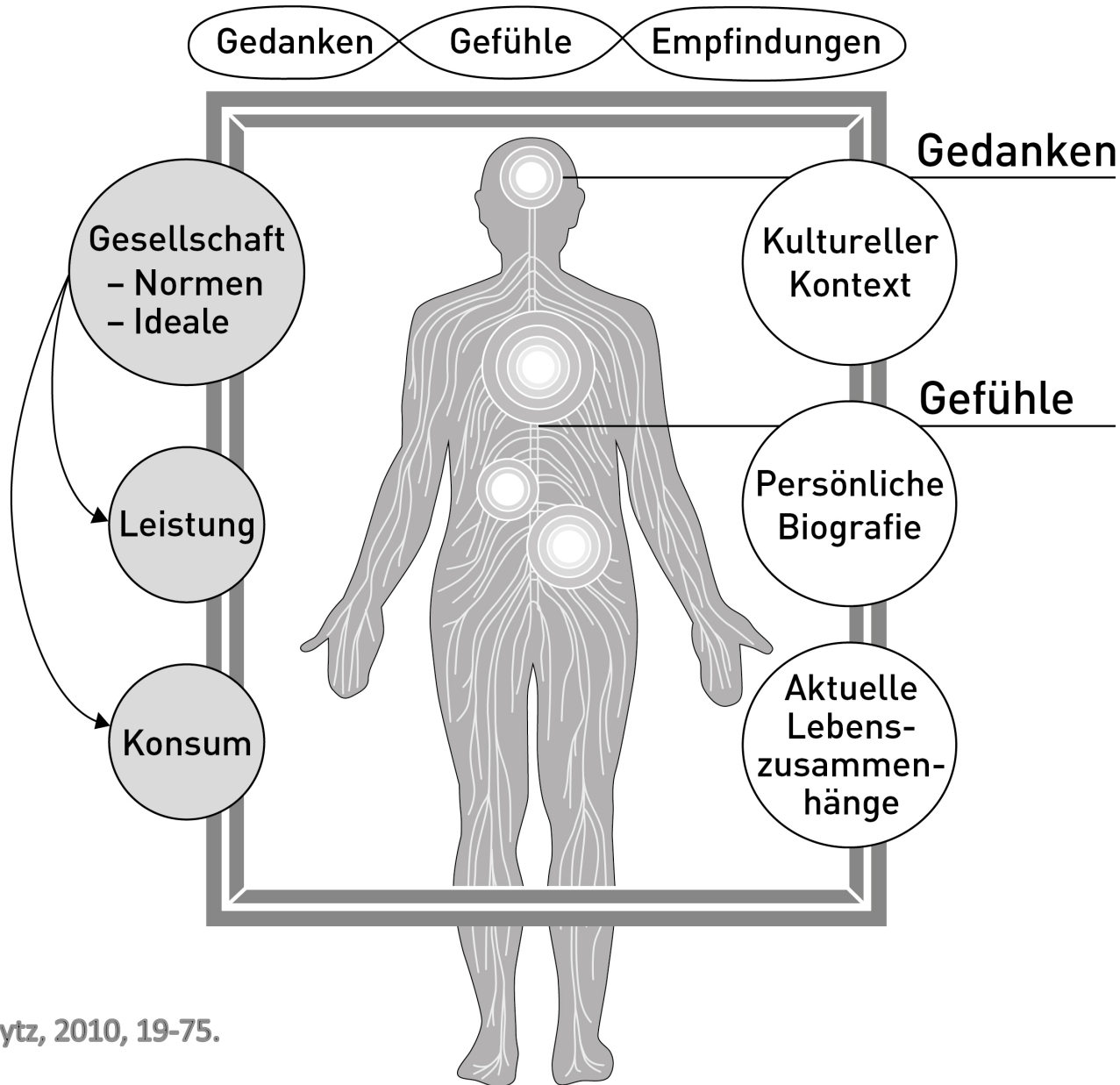
Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

www.toppharm.ch





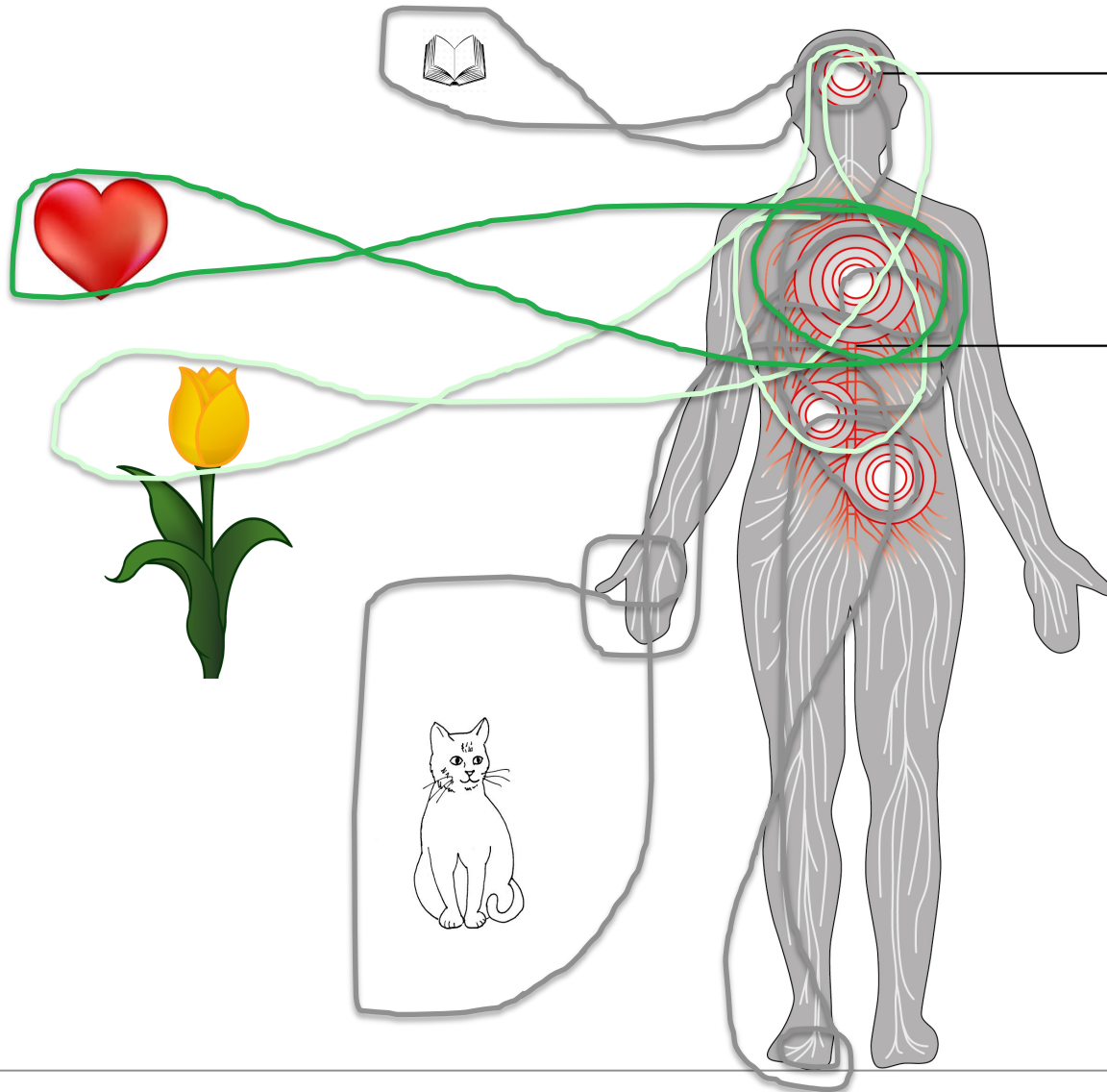
KÖRPERBILD | SELBSTWERT



Nach: Rytz, 2010, 19-75.

«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 rückhaltslos in ihn einzutreten. Mittlerweilen weiss ich mehr als früher darüber, was ‚Glücklichsein‘ und ‚Unglücklichsein‘ ausmacht, wie tief Zufriedenheit reichen kann und wie sie sich anfühlt. (...) Das Trachten nach einem anderen Körper, dem Körper, den ich in den Augen anderer haben sollte, ist eine schädliche Ablenkung, die mein ganzes Leben hätte andauern können. Indem ich mich gehen lasse, komme ich weiter.»

KÖRPERBILD – SELBSTWERT



Gedanken

Selbst
-zweifel
-kritik
-abwertung

Gefühle

Angst
Unsicherheit
Leere
Traurigkeit
Einsamkeit
Wut
Verzweiflung

Konzentration, Flexibilität und Annäherungsverhalten fördern

Eine der wichtigsten Erfahrungen in der achtsamen Körperwahrnehmungstherapie war für mich zu realisieren, dass es Zwischentöne von „da sein“ gibt und nicht jedes Abschweifen Dissoziation bedeuten muss und somit „verboten“ ist. Mittlerweile glaube ich sogar festzustellen, dass dieses Abschweifen-Dürfen, so widersprüchlich es klingen mag, für mich zu einem der wirksamsten Haltemittel gegen das Dissoziieren geworden ist. Gerade in schwierigen Situationen kann ich etwas als Anker wählen, und dann erlaube ich mir ganz bewusst, mich wieder davon zu entfernen. Diese Erlaubnis entspannt mich, nimmt mir teilweise die Angst und hält mich – so absurd es klingen mag – mehr im Hier und Jetzt.

«Ich habe plötzlich viel schneller begonnen zu merken, in welchen Situationen ich mich wohl fühle. In Bezug auf das Essen kommt es am Stärksten zum Vorschein, dass ich nicht mehr voraus plane, weil ich weiss, ich kann mich aus dem Moment heraus fragen, worauf ich Lust hätte, was könnte ich brauchen, ist es überhaupt Essen oder ist es vielleicht Entspannung, mit jemandem ausgehen. Danach habe ich vorher überhaupt nicht gefragt.»

Aus: Rytz, 2010, 71-72



aus: Rytz Thea (2010) Rytz (2010), 55.

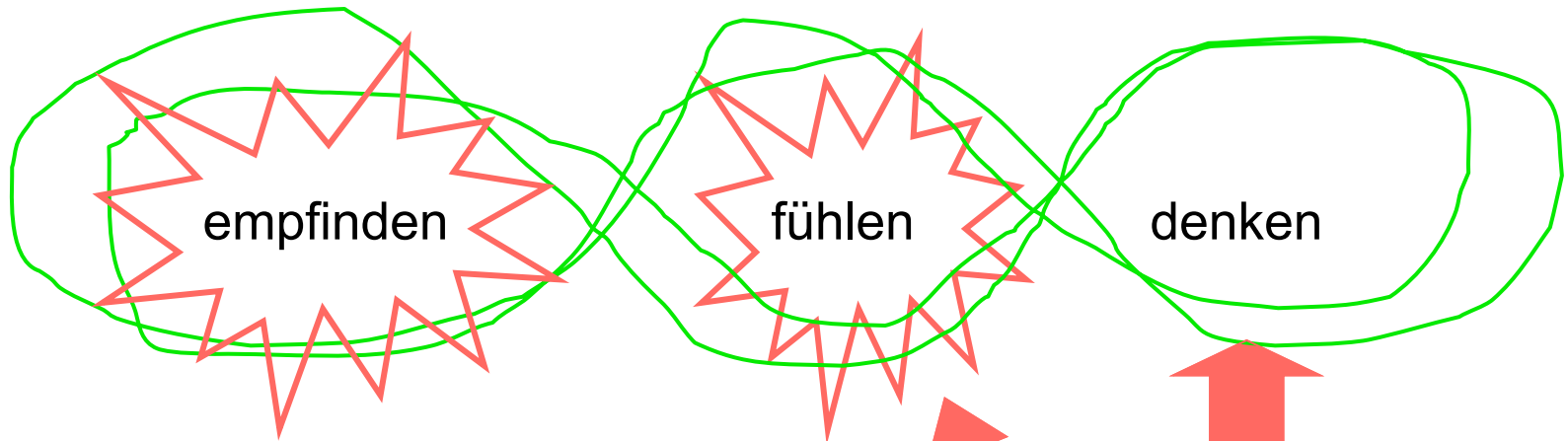
«Ich frage mich, ob ich meinem Freund gegenüber einfach Nein sage, um Nein zu sagen oder weil ich es nicht will. Und dann denke ich nicht nur, sondern frage mich im Körper oder im Herzen oder wo auch immer, was ich fühle und worauf ich Lust habe, gerade jetzt, nicht rückblickend, was vor zwei Jahren war oder in einem Jahr sein wird. Ja, und versuchen den Kopf abzuschalten, aber das ist sehr schwierig, also den Körper versuchen ein bisschen zu beruhigen und den Atem zu spüren und dann wieder vielleicht den Kopf ein bisschen einschalten.»

gerade jetzt und
nicht rückblickend
oder was sein wird

.....und dann wieder
vielleicht den Kopf ein
bisschen einschalten

den Atem
spüren

Ich frage mich,
was ich wirklich will



empfinden

fühlen

denken

Ich frage mich, im Körper oder im Herzen,
was ich fühle und worauf ich Lust hätte

Den Kopf ein
bisschen
ausschalten
beruhigt

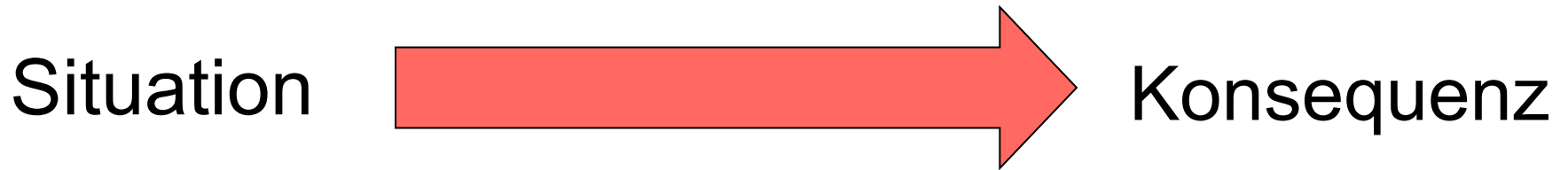
stimmig
reagieren können



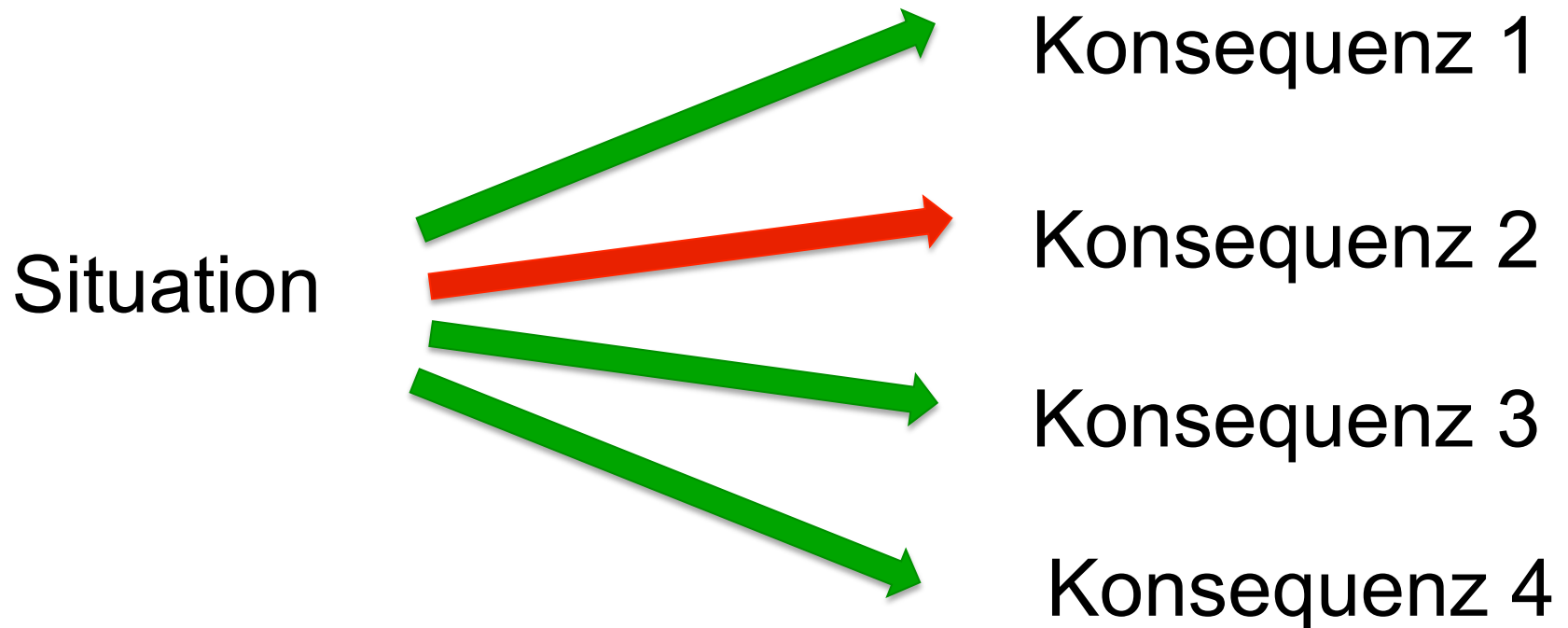
«Also es gab Abende, da bin ich gekommen und hatte null Lust, mich zu fühlen. Nach einer halben Stunde habe ich dann doch Sachen gefühlt, die ich nicht fühlen wollte, aber es war irgendwie in diesem Rahmen viel einfacher, als wenn ich alleine mit dem zu Hause war. Es war normaler in diesem Rahmen, dass ich mich nicht fühlen wollte, mir es nicht wohl war.»

Zitat einer Patientin aus: Rytz 2010, Bei sich und in Kontakt, S. 72.

automatische Reaktion



Spielraum in der Reaktion



«Als ich so gefangen gewesen bin in meinem: Ich sollte abnehmen, ich sollte turnen, ich sollte, ich sollte, ich sollte... Da habe ich gerade in meinem Bekanntenkreis von vielen gehört, ich solle dies machen, das ausprobieren und das noch machen gehen. Und eigentlich die wenigsten – es kommt mir jetzt niemand in den Sinn – haben gefragt: «Worauf hättest du denn überhaupt Lust?» Man sollte und nicht, «was würde dir denn gefallen?»».

Ich habe neulich eine Frau joggen sehen und hatte so ein befreiendes Gefühl dabei, ihr von weitem zuzuschauen und das Gefühl zu haben, ich muss nie mehr joggen, wenn ich nicht will. Einfach zu wissen, ich muss nicht mehr. Ich muss weder in ein Achtunddreißig passen, noch muss ich gesund und schlau und geschickt kochen, sondern es ist alles in einem Satz zu fassen:

Ich will mehr zu mir schauen, dann ergibt sich der Rest. Ich habe so vieles müssen, damit ich nicht auffalle: schlank sein müssen, lustig sein müssen, leistungsfähig sein müssen, nicht beleidigt sein müssen, eine gute Mutter sein müssen, gute Ehefrau, Schwiegertochter...ja, und manchmal nicht mehr gespürt, wer ich eigentlich bin. Ich möchte noch ein wenig mehr so sein, wie ich bin.»

Zitat einer Patientin, aus: Rytz, (2010), S. 75.