

THEA RYTZ
SILVIA WIESMANN
Herausgeberinnen

ESSSTÖRUNGEN UND ADIPOSITAS: AKZEPTANZ VERKÖRPERN

FORMEN KÖRPERORIENTIERTER GRUPPENTHERAPIEN



«WAS HAT DAS DENN MIT ABNEHMEN ZU TUN?»

KÖRPERWAHRNEHMUNG UND ACHTSAM ESSEN: EIN AMBULANTES GRUPPENANGEBOT IM INTERDISZIPLINÄREN ADIPOSITASPROGRAMM AM BERNER INSELSPITAL

«Achtsam Essen und Körperwahrnehmung helfen dabei, die Zusammenhänge zwischen Stress und Essverhalten oder unangenehmen Gefühlen, Gedanken und Essverhalten zu erkennen. Achtsames Essen eröffnet die Möglichkeit, Genuss und Freude am Essen wieder zu entdecken, statt in einem ständigen inneren Kampf um erlaubtes, gesundes, richtiges, falsches und figurbewusstes Essen gefangen zu sein. Es gibt keine Rezepte oder spezielle Diäten, die es zu befolgen gibt. Durch den Fokus auf das achtsame Essen lernen die Teilnehmerinnen, ihr Essverhalten bewusster wahrzunehmen und wieder vermehrt auf die Signale ihres Körpers zu hören. Es ist hilfreich herauszufinden, weshalb, was, wann und wie wir essen, auf eine mitfühlende und freundliche Art genauer hinzusehen und Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Essverhaltensmustern auszuprobieren. Es geht auch darum, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge zu entwickeln: wichtige Grundlagen, um ein individuell «gesundes» Essverhalten und Körpergewicht langfristig halten zu können.»

Auszug aus der Ausschreibung für Körperwahrnehmung – Achtsam Essen (Wiesmann-Fiscalini, 2009)

Seit 2003 biete ich im Rahmen des Adipositasprogramms am Berner Inselspital Körperwahrnehmung und Achtsam Essen für adipöse Männer und Frauen an. Diese Körperwahrnehmungstherapie umfasst zehn zweistündige Treffen in der Gruppe mit maximal zwölf Patientinnen (ich verwende der Einfachheit halber die weibliche Formulierung; die ca. 20% männlichen Kursteilnehmer sind darin eingeschlossen). In diesem Beitrag stelle ich den Ablauf, den Inhalt sowie einige Übungen aus diesem Angebot vor, das ich in den letzten neun Jahren entwickelt, erprobt und immer wieder angepasst habe. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu Motivationsforschung, Achtsamkeit und Neurowissenschaft wurden laufend in die Arbeit integriert. Ich beschreibe die Grundstruktur und die Kernthemen, die sich herauskristallisiert haben, mit Schwerpunkt auf Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation und Selbstfürsorge.

«In asiatischen Sprachen wird Bewusstsein (Geist) und Herz mit dem gleichen Wort benannt. Wenn wir also Achtsamkeit auf einer ganz grundlegenden Ebene nicht auch als Herzensangelegenheit verstehen, haben wir nicht wirklich begriffen um was es dabei geht. Mitgefühl und Freundlichkeit gegenüber sich selbst und anderen, sind auf's Engste damit verbunden. Achtsamkeit bedeutet somit auf eine liebevolle und weise Art aufmerksam zu sein.»

Jon Kabat-Zinn, 2007, 2

DIE TEILNEHMERINNEN

Die Kursteilnehmerinnen sind mit mindestens 20 kg Übergewicht stark übergewichtig. Die meisten haben einen langen Leidensweg hinter sich: oftmals mit viel Scham und Entmutigung verbundene Versuche, Gewicht zu reduzieren, erfolglose oder abgebrochene Therapien, verschiedenste Diäten, kurzfristige Erfolge und erneute Gewichtszunahmen. Die Motivation für eine Gewichtsabnahme steht häufig im Zusammenhang mit gesundheitlichen Problemen wie Gelenkbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Rückenschmerzen, Erschöpfung usw. Viele Patientinnen leiden zusätzlich an einer Essstörung wie Binge Eating und anderen psychischen Komorbiditäten wie Depression, Angst- und Zwangsstörungen, Suchterkrankungen oder den psychischen Folgen körperlicher oder sexueller Gewalt. Die soziale Herkunft und das soziale Umfeld spielen eine weitere signifikante Rolle. Eine Studie des Deutschen Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel aus dem Jahr 2008 zeigt, dass Menschen der unteren sozialen Schichten sich weniger gesund ernähren und mehr Fett und Zucker zu sich nehmen. Der ausführliche Bericht von McLaren, Universität Calgary in Kanada, über mehr als 300 Studien zu sozioökonomischem Status und Übergewicht kommt zu dem Schluss, dass Übergewicht auch als soziales Phänomen gesehen werden muss. Diese Faktoren müssen demnach auch in der Behandlung von Übergewicht Beachtung finden.

Das Adipositasprogramm am Inselspital beruht mit seiner individuellen und umfassenden Behandlung der Adipositas auf einem modernen Therapiekonzept (Fairburn & Brownell, 2002). Voraussetzung für die Teilnahme ist ein BMI ab 30 kg/m² bzw. 28 kg/m², sofern weitere somatische Risikofaktoren gegeben sind. Um eine langfristige und nachhaltige Verminderung des Körpergewichts zu erreichen, konzentriert sich die Behandlung auf eine Veränderung des Lebensstils, die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, die Steigerung der körperlichen Aktivität, das Angehen emotionaler Probleme und – falls erwünscht – Unterstützung bei sozialen Problemen. Zur Auswahl stehen sowohl ein Gruppen- als auch ein Einzelprogramm; beide Angebote erstrecken sich über einen Zeitraum von drei Jahren. Die Patientinnen im Gruppenprogramm erhalten in verschiedenen Modulen eine zeitlich und therapeutisch intensivere Begleitung, im Einzelprogramm können zusätzlich zu Ernährungsberatung und medizinischer Begleitung verhaltenstherapeutisches Coaching und die hier beschriebene Gruppe Körperwahrnehmung – Achtsam Essen besucht werden. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit eines Teams aus den Fachbereichen Medizin, Chirurgie, Psychiatrie, Psychologie, Ernährungsberatung, Physiotherapie, Körperwahrnehmungstherapie und Sozialarbeit gewährleistet eine sorgfältige Begleitung und Behandlung. Klare Abmachungen und die Bereitschaft der Patientinnen zur Selbstverantwortung sind die ersten wesentlichen Schritte und wichtige Aspekte der gemeinsamen zukünftigen Arbeit.

STRUKTUR UND ABLAUF EINES GRUPPENTERMINS

Alle zehn Termine folgen einem ähnlichen Aufbau: Zu Beginn kommen wir auf bequemen, stabilen Stühlen ohne Seitenlehne – das ist wichtig, da leider viele Stühle für adipöse Menschen völlig ungeeignet sind – in einem Kreis zusammen. Ich leite eine kurze Körper- bzw. Selbstwahrnehmungssequenz an:

Setzen Sie sich bequem, aber mit geradem Rücken hin; schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen. Wie ist Ihr körperliches Befinden? Welche Empfindungen können Sie wahrnehmen? Beginnen Sie bei den Füßen und wandern Sie von dort aus langsam durch den ganzen Körper: Beine, Gesäß, Rücken, Schultern, Arme, Hände, Nacken, Kopf, Gesicht, Hals, Brustkorb, Bauch, Becken. Nehmen Sie sich Zeit, den körperlichen Empfindungen nachzuspüren. Versuchen Sie, nicht zu bewerten oder zu verändern, sondern erst einmal nur zu spüren und wahrzunehmen.

Achten Sie nun einen Moment auf Ihre Stimmung, Ihre Laune, jetzt gerade. Wie sieht Ihr persönlicher Wetterbericht für diesen Moment aus?

Danach erkundige ich mich nach dem gegenwärtigen Befinden der Patientinnen: Was waren ihre Körperempfindungen, was haben sie gespürt? Welche Stimmungen und Gefühle nehmen sie wahr? Hier beginnen die systematische Schulung der Körper- und Selbstwahrnehmung sowie das Identifizieren des emotionalen Befindens, die während der gesamten Therapie eine zentrale Rolle spielen. Forschungsergebnissen zufolge weisen adipöse Menschen oft Schwierigkeiten mit der Bedeutungsbestimmung und Identifikation von emotionalen Zuständen sowie Differenzierungsprobleme im Zusammenhang mit körperlichen Sensationen auf (Whiteside et al., 2007). Das erschwert unter anderem, Hunger als körperliche Empfindung zu erkennen (Bruch, 1993).

Einer allgemein anerkannten pädagogischen Vorgehensweise zufolge kann ein Sachverhalt in Einzelteile zerlegt, die einzelnen Teile trainiert und am Ende die gelernten Teilfertigkeiten zu einem neuen Ganzen zusammengefügt werden. Im unserem Fall sind das neue Fertigkeiten der Selbstwahrnehmung und des Umgangs mit Auslösern für unerwünschte Essverhaltensmuster, die meist im Zusammenhang mit Stress und als schwierig empfundenen emotionalen Zuständen stehen. Zu Beginn der Gruppentherapie liegt der Fokus auf der Schulung der schlichten Wahrnehmung von Körperempfindungen wie Temperatur, Kribbeln, Druck, Leere, Jucken etc. Ziel ist zu lernen, die Körperempfindungen an sich, also ohne Interpretation und Wertung, wahrzunehmen; wir erarbeiten die Grundlage, das Herz dieser Arbeitsweise: urteilsfreie wohlwollende Aufmerksamkeit oder schlicht Achtsamkeit.

«Die meisten von uns leben in einer Art existenziellen Suppe, in der sich innere Körperimpulse, physiologische Vorgänge, Träume, Sehnsüchte, Erinnerungen, Herzgefühle und Emotionen und alle anderen Mitteilungen unseres Gefühlsapparates zu einer großen Unklarheit vermischen. Das lässt sich nicht in kurzer Zeit ändern. Aber man kann anfangen Klarheit zu schaffen. Zum Beispiel indem man sich zuallererst über die Inhaltsstoffe der Suppe bewusst wird. Das allein hat schon, wenn man diesem Unterfangen genügend Raum gibt, einen vorteilhaften Effekt.»

Jesper Juul et al., 2012, 90

Nach der kurzen Gesprächsrunde leite ich eine Bewegungsimprovisation zu rhythmischer Musik an, bei der sich die Patientinnen frei im Raum bewegen können. Mit Rücksicht auf die körperliche Verfassung leite ich ein spielerisches, freies Aufwärmen an, das mit dem Bewegen der Füße beginnt und über die Knie, Hüften etc. langsam durch den gesamten Körper nach oben wandert. Ich mache Vorschläge, lade zu Bewegung ein und ermutige gleichzeitig dazu, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und mögliche körperliche Einschränkungen zu beachten. Ich mache selbst mit, zeige Bewegungen vor und achte darauf, dass alle in Bewegung kommen, ohne sich zu überfordern. Anfangs sind viele etwas befangen. Manchmal spreche ich das direkt an und sage, dass es völlig in Ordnung und auch normal ist, sich bei dieser vielleicht neuen und ungewohnten Erfahrung etwas unsicher und gehemmt zu fühlen. Beim zweiten oder dritten Termin ist das oft schon anders und eine spielerische und vergnügte Stimmung entsteht. Die Erfahrung, sich in einer Gruppe von anderen Menschen mit ähnlichen Problemen ohne Leistungsdruck zu bewegen, nicht beurteilt zu werden, mit dem Rhythmus der Musik zu spielen und die natürliche Beweglichkeit des Körpers, selbst mit der Einschränkung durch das Gewicht, zu erleben, ist ein weiteres zentrales Element meiner Arbeit. Es fördert die Anwesenheit im Körper und unterstützt die Eigenwahrnehmung in Bewegung und im Kontakt mit Anderen. Zudem wirkt Tanzen oder Bewegen zu Musik für viele Menschen belebend und wohltuend; es regt die Kreativität an und löst Anspannungen und Blockierungen. Wieder Freude an der Bewegung zu finden, hilft den Patientinnen auch ganz pragmatisch dabei, ihr Ziel der Gewichtsreduktion unbeschwerter und leichter zu erreichen. Eine Studie zur Körperwahrnehmungstherapie im Adipositasprogramm ergab, dass Patientinnen sich vitaler fühlten, das Gefühl der Stimmigkeit im Körper zunahm und sich die Einstellung dem eigenen Körper gegenüber ebenfalls verbesserte (Messerli et al., 2009).

«Das Bewegen in der Gruppe hat mir so gut getan. Ich fühlte mich dabei luftig, locker und unbeschwert. Ich konnte spielerisch sein, mich richtig gehen lassen. Ich genoss, dass ich mich so frei nach Lust und Laune bewegen konnte. Auch war es eine ganz neue Art, sich mit jemandem zu bewegen, und ich hatte beim Bewegen viele freudige und lustige Begegnungen mit anderen aus der Gruppe.»

Zitat einer Patientin

Kann oder will jemand eine bestimmte Sequenz nicht mitmachen, biete ich Alternativen an, die auch im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt werden können. Mir ist wichtig, dass niemand ausgeschlossen wird, dass alle ihren Möglichkeiten gemäß teilnehmen können und sich auf diese Weise Vertrauen und ein Gefühl der Sicherheit in der Gruppe entwickeln: Jede ist willkommen, so wie sie im Moment gerade da sein kann. Danach erarbeiten wir in Körperwahrnehmungssequenzen für die ganze Gruppe, Partnerübungen oder Einzelarbeit das Thema des jeweiligen Abends. Auf jede Übungssequenz folgt ein verbaler Austausch. Je nach Gruppengröße ist es oft einfacher, sich erst zu zweit auszutauschen und die Erfahrungen danach in der ganzen Gruppe zu sammeln. Diese Austauschrunden sind ein wichtiger Teil der Therapie. Die Patientinnen lernen – manchmal zum ersten Mal – respektvoll über sich und ihr Erleben zu sprechen, ihre Erfahrungen in Worte zu fassen und gehört zu werden. In diesem Austausch steht nicht die Gruppendynamik im Vordergrund; jede kann von sich und der eigenen Erfahrung erzählen, ohne dass dies von jemandem bewertet wird. Alle finden respektvolle Beachtung in der Gruppe; sie lernen zudem, aufmerksam zuzuhören und den eigenen Erfahrungen und den Erfahrungen der Anderen wohlwollende Aufmerksamkeit zu schenken. Diese Gruppengespräche geben mir auch Gelegenheit, Fragen zu klären oder auf Leistungsdenken, Selbstzweifel und Unsicherheit der Patientinnen einzugehen. Manchmal wiederhole ich, dass es nicht um Leistung oder um «richtig und falsch» geht; ich erläutere wertfreies Beobachten, aber vor allem lebe oder verkörpere ich meine eigene innere wohlwollende Haltung gegenüber den Erfahrungen und persönlichen Geschichten der Patientinnen. Gestützt werde ich dabei vom Vertrauen in die innere Weisheit und heilsame Kraft, die sich durch das Erforschen und Üben von Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Körperwahrnehmung und In-Bewegung-Sein entwickeln.

«Es hat mich sehr unterstützt, dass ich einfach ich selbst sein durfte, Platz hatte und ernst genommen wurde. Dass man mir so zugehört hat, sich Zeit genommen hat in der Gruppe für mich, das war am Anfang ganz ungewohnt. Ich habe dann langsam gemerkt: Ich bin es ja auch wert, dass man mir zuhört, genau wie alle andern auch – das hat mich auch traurig gemacht, weil ich das so selten erlebt habe.»

Zitat einer Patientin

Gegen Ende des Termins verteile ich Arbeitsblätter mit Anleitungen; die Patientinnen machen sich während der darauf folgenden Woche stichwortartig Notizen, die sie zum nächsten Treffen mitbringen. Ich kläre mit der Gruppe, dass die Arbeitsblätter als Orientierung für zuhause gedacht sind: Sie sollen die Teilnehmerinnen darin unterstützen, sich Zeit zu nehmen und zu lernen, auch im gewohnten und alltäglichen Umfeld auf sich zu achten. Das ist für viele eine schwierige Aufgabe; sie sind es nicht gewohnt, sich Zeit für eigene Bedürfnisse einzuräumen. Viele berichten, dass sie zuerst für andere Menschen in ihrem Um-

feld sorgen und dann oft keine Energie für sich selbst übrig haben. Diese Energielosigkeit führt häufig zu vermehrtem Essen als einer Art Trost oder Ersatz für andere Formen der Selbstfürsorge. Mir ist die Auseinandersetzung mit den Themen der Gruppe zwischen den Therapiesitzungen sehr wichtig; ich lege großen Wert darauf, dass die Patientinnen sich diese Zeit für sich nehmen und unterstütze sie durch allgemeine Ermutigung, persönliche Gespräche und individuell angepasste Anleitungen. Dabei erkenne ich zwar die Schwierigkeiten an, die sie vielleicht damit haben, doch ich bleibe auch standhaft und stelle klar, dass es sich dabei um einen essentiellen Teil unserer gemeinsamen Zeit handelt. Ganz bewusst werde ich für die Dauer des Kurses zu einer Anwältin für diese Selbstzuwendung und diesen Freiraum, für das Menschenrecht der Selbstfürsorge. Die Rückmeldungen der Patientinnen zeigen mir, dass diese dadurch beginnen, eine wichtige und gesunde Selbstwertschätzung zu verinnerlichen.

«Ich habe gelernt, mir Zeit zu nehmen für mich. So sein zu dürfen, wie ich bin. Es ist mir klar geworden, dass ich früher nicht gewagt habe, für mich selbst zu sorgen, weil ich dachte, die andern mögen mich dann nicht mehr. Ich war ständig ausgelaugt und ein bisschen unzufrieden und habe dies sehr häufig mit Süßem heruntergeschluckt.»

Zitat einer Patientin

Wir schließen den Abend im Kreis mit einem Moment des Innehaltens ab. Ich lese ein Gedicht oder eine Geschichte vor, die zum Thema des Abends passt. Diese Geschichten oder Gedichte dienen den Patientinnen oftmals als Erinnerungshilfe und Unterstützung während der kommenden Wochen.

KURSÜBERBLICK UND VEREINBARUNGEN

Du musst anwesend sein, um zu gewinnen.

Schild über einem Roulettetisch

Überblick über die Themen der zehn Termine:

- 1 | Achtsamkeit für Körperempfindungen – im Körper anwesend sein
- 2 | Den Körper wahrnehmen, ohne zu urteilen
- 3 | Atem als Anker
- 4 | Achtsam Essen
- 5 | Körpersignale wie Hunger und Sättigung
- 6 | Wahrnehmen von Emotionen
- 7 | Umgang mit unangenehmen Gefühlen
- 8 | Was ist eigentlich Stress? Wie beeinflusst er das Essverhalten?
- 9 | Den Teufelskreis durchbrechen: auf das innere Wissen hören
- 10 | Rückblick und «dranbleiben»

Wir treffen gemeinsame Abmachungen zu Vertraulichkeit, Pünktlichkeit und Abmelden im Falle von Verhinderung. Zudem schlage ich vor, dass wir uns in aufmerksamem Zuhören üben, einander keine Ratschläge erteilen, in einer respektvollen Sprache sprechen (auch über uns selbst). Es ist wichtig, Grundregeln zu klären, damit in einer sorgfältigen und sicheren Atmosphäre gearbeitet werden kann. Zudem wird damit transparent, dass auf der gemeinsamen Reise, die wir vor uns haben, jede für sich selbst die Bereitschaft entwickeln muss, Schritte zu tun und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Viele adipöse Menschen fühlen sich ausgeliefert und ohnmächtig – sei es den eigenen Essverhaltensmustern oder den zahlreichen Herausforderungen auf dem Weg zur Verhaltensänderung, respektive Gewichtsabnahme, gegenüber (Pudel, 1984). Es ist zentral, bereits zu Beginn ein tragfähiges Arbeitsbündnis herzustellen (Cooper, Fairburn, Hawker, 2008). Die Patientinnen unterschreiben daher die folgende Vereinbarung:

Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die Verantwortung für dein Tun übernimmst.

Dante Alighieri

Abmachungen zur Körperwahrnehmungstherapie Achtsam Essen:

- Regelmäßige Teilnahme
- Im Verhinderungsfall abmelden (24 Std. vorher unter ... oder persönlich bei Silvia Wiesmann-Fiscalini ...)
- Sich mit den Themen des Kurses zwischen den Terminen auseinandersetzen, Übungsblätter ausfüllen und beim nächsten Termin mitbringen
- Dabei sein, mitmachen, profitieren, Erfolg haben, die eigenen Ziele erreichen – so gut wie möglich!
- Datum, Unterschrift:

ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPEREMPFINDUNGEN – IM KÖRPER ANWESEND SEIN

In den ersten Therapiestunden heiße ich die Patientinnen willkommen: mit ihren Hoffnungen, Erfahrungen, Ängsten, Hemmungen und vor allem auch mit ihren zahlreichen negativen Erfahrungen im Zusammenhang mit ihrem Körper. Oft wird der Körper als Last oder als Feind empfunden, mit dem man schon jahrelang in einer Art Kriegszustand lebt. Bereits in der Anfangs- und Vorstellungsrunde berichten die Gruppenmitglieder über äußerst schmerzliche Erfahrungen.

«Ich habe alle Ganzkörperspiegel aus meiner Wohnung entfernt. Wenn ich meinen Körper auf einem Foto oder in einem Schaufenster sehe, bin ich total geschockt. Ich denke: Das bin ich doch nicht. Ich verabscheue meinen Bauch, am liebsten würde ich ihn wegschneiden lassen. Ich schäme mich so, ich gehe im Sommer nie baden. Ich traue mich nicht, mich im Bus hinzusetzen, aus Angst, zu viel Platz zu brauchen. Wenn ich mit meinen Kindern zum Schwimmkurs gehe, schaue ich, dass ich vor allen anderen da bin und schon im Wasser bin, bevor die andern kommen, so sieht mich niemand.»

Zitate von Patientinnen

Den Körper wieder zu spüren, Empfindungen wahrzunehmen und zu üben, wieder im Körper anwesend zu sein, ihn sich zurückzuerobern, steht im Mittelpunkt. Damit Patientinnen überhaupt wagen, ihren Körper so, wie er gerade ist, wahrzunehmen, ist es notwendig, die Aufmerksamkeit zu schulen und sie in einer bestimmten Art und Weise zu nutzen. Die Qualität der Aufmerksamkeit in achtsamkeitsbasierten Verfahren ist sowohl ein Prozess als auch ein Ergebnis (Shapiro & Carlson, 2011). Wir können diese Qualität zum einen systematisch entwickeln und üben; zum anderen stellt Achtsamkeit schlicht die universelle Fähigkeit der Präsenz und des Gewährseins für den gegenwärtigen Augenblick dar.

«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewährsein 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 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.»

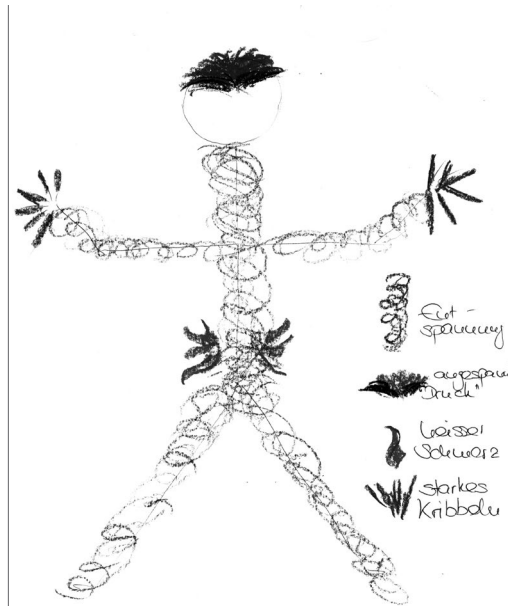
Jon Kabat-Zinn, 2010

Grundlage der achtsamkeitsbasierten Interventionen ist die universelle, jedem Menschen innewohnende Fähigkeit zur Aufmerksamkeit, die mit Hilfe systematischer Schulung im Zusammenhang mit relevanten Themen (achtsamer Umgang mit Stress, Sucht, Schmerz, Angst, depressivem Grübeln usw.) geübt wird. Lernen bedeutet in diesem Kontext: entdecken, forschen, experimentieren und spielerisch ausprobieren. Es geht weder darum, es richtig zu machen bzw. besser zu werden noch um eine neue Technik, die als eine Art Zaubermittel alle Probleme löst. Geübt wird Achtsamkeit als Herzensangelegenheit: sich auf freundliche und wohlwollende Art und Weise dem Hier und Jetzt zuzuwenden. Zahlreiche

wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass sich diese Art der Geistesgegenwärtigkeit und Präsenz positiv auf das psychische und physische Wohlbefinden von Menschen mit den unterschiedlichsten gesundheitlichen und psychologischen Schwierigkeiten auswirkt (Grossman et al., 2004). Diese berichten u.a. von weniger Stressempfinden und Ängstlichkeit, mehr Gelassenheit, weniger psychosomatischen Symptomen, mehr Lebensfreude und gesteigerter Lebensqualität. Im Zusammenhang mit Essstörungen und Adipositas ist Achtsamkeit ein Weg, die Wirkung von emotionalem Erleben, insbesondere von Stress, auf das Essverhalten bewusst wahrzunehmen. Die Möglichkeit, auch in schwierigen Situationen wach und aufmerksam handeln zu können, stärkt die Fähigkeit der Emotionsregulation; sie eröffnet neue Perspektiven – auch in Bezug auf Essverhalten, Bewegung, das Erfüllen von Bedürfnissen und den Umgang mit Stress und anderen unangenehmen Erfahrungen (Wiesmann-Fiscalini, 2009).

Die erste Achtsamkeitsübung, die wir in der Gruppe üben, ist eine angeleitete Reise durch den Körper: der sogenannte Body-Scan. Dabei lässt man die Aufmerksamkeit langsam und systematisch durch die verschiedenen Regionen des Körpers wandern – von den Füßen bis zum Scheitel – und nimmt dabei bewusst die körperlichen Empfindungen wahr. Diese Übung wird, wenn möglich, in Rückenlage ausgeführt. Es geht darum, sich dem Körper mit Interesse und wertfreier Aufmerksamkeit zu widmen, so gut das im gegenwärtigen Moment möglich ist. Es gibt kein vorgegebenes Ziel und keine richtigen oder falschen Körperempfindungen. Es geht weder um Leistung noch um Entspannung, es geht darum, den eigenen Körperempfindungen die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Es

ist wichtig, immer wieder daran zu erinnern, dass es nichts zu verbessern oder zu korrigieren gibt. Viele Patientinnen haben jahrelang geübt, ihren Körper zu ignorieren, oder ihn konstant kritisiert, abgewertet und sich bemüht, ihn mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln so zu bearbeiten, dass er endlich «passt». Es ist daher für viele eine große Herausforderung, ihren Körper aufmerksam und wertfrei wahrzunehmen, so wie sie ihn zu diesem Zeitpunkt erfahren.



«Ich kann meinen Körper nicht ausstehen, wenn ich könnte, würde ich ihn austauschen, ihn loswerden. Ich schaue nicht in den Spiegel, das verursacht bei mir richtige Ekelgefühle.»

Zitat einer Patientin

Den Körper bewusst wahrnehmen:

Wählen Sie einen Zeitpunkt und einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Schalten Sie das Telefon aus. Legen Sie sich bequem hin, wenn möglich auf den Rücken, und schließen Sie die Augen, wenn das für Sie angenehm ist.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Körper. Spüren Sie den Kontakt des Körpers zum Boden. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Füße und wandern Sie von dort aus langsam durch den ganzen Körper: Beine, Gesäß, Rücken, Schultern, Arme, Hände, Nacken, Kopf, Gesicht, Mund, Hals, Brustkorb, Bauch, Becken. Geben Sie sich Zeit, den körperlichen Empfindungen nachzuspüren. Versuchen Sie, nicht zu bewerten, sondern wahrzunehmen und zu beobachten, so gut es geht. Falls Sie durch Gedanken, Geräusche oder Empfindungen abgelenkt werden, ist das nicht schlimm oder falsch. Sie müssen dies nicht kommentieren oder bewerten; bringen Sie die Aufmerksamkeit einfach wieder zum Körper zurück.

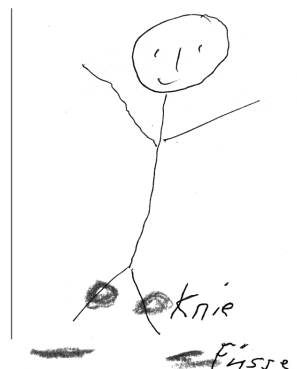
Wie ist Ihr körperliches Befinden? Welche Empfindungen nehmen Sie wahr (z.B. kalte Füße, heißer Körper, zappelige Beine, Kribbeln, Kontakt zur Unterlage oder zur Kleidung etc.)?

Was spüren Sie? Sie können nichts falsch machen – es geht darum zu bemerken, wie es Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt geht, wie es sich gerade jetzt in Ihrer Haut anfühlt.

Bei dieser Reise durch den Körper wird die Aufmerksamkeit zeitweise von Gedanken, Geräuschen etc. abgelenkt. Dies ist Teil der Übung und wichtig, um zu lernen, die Aufmerksamkeit wieder und wieder zum Körper zurückzubringen. Die Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu lenken und absichtlich auf etwas zu richten, ist eine Grundvoraussetzung für das bewusste Wahrnehmen von Körperempfindungen, Körpersignalen und der allgemeinen körperlichen Befindlichkeit. Es kann als belastend und bedrohlich erfahren werden, den Körper wahrzunehmen. Die Patientinnen kommen in direkten Kontakt mit belastenden Gefühlen, Schmerz und Angst. Körperwahrnehmung verlangt bisweilen viel Mut und gleicht eher einer sorgfältigen Stressexposition als einer Entspannungsübung.

Bild einer Patientin nach einem Body-Scan. Die rot markierten Stellen sind Schmerzen, die sie während dieser Reise durch den Körper wahrgenommen hat.

Meine Aufgabe als Therapeutin ist es, solchen Erfahrungen mit



einer offenen und wohlwollenden Haltung zu begegnen und den Gruppenmitgliedern die Möglichkeit vorzuleben, sich der gegenwärtigen Erfahrung zuzuwenden und Dinge so, wie sie sind, wahrzunehmen. Mit meiner eigenen wohlwollenden Präsenz und authentischen Verkörperung der Therapieinhalte schaffe ich einen offenen, akzeptierenden, respektvollen und freundlichen Raum, der in der Psychotherapie nach Carl Rogers als unconditional presence bezeichnet wird. Meine eigene langjährige Übung und Kultivierung von Achtsamkeit und meine kontinuierliche Praxis und Selbsterfahrung mit Körperwahrnehmung sind hierbei zentral.

Als weitere Erfahrung zu Beginn der Therapie essen wir ganz bewusst eine Rosine. Diese Übung zeigt, dass es sich bei Achtsamkeit nicht um etwas Fremdes und Abgehobenes handelt, sondern um eine grundlegende menschliche Fähigkeit. Wir essen eine Rosine langsam und mit voller Aufmerksamkeit und sind bei dieser Erfahrung bewusst und mit allen Sinnen anwesend. Danach tauschen wir in der Gruppe Beobachtungen und Erfahrungen aus.

«Ich habe noch nie etwas so bewusst gegessen ... ich wusste gar nicht, wie süß eine einzige kleine Rosine ist ... ich mag Rosinen eigentlich gerne, aber ich mochte sie jetzt grad gar nicht ... ich mag eigentlich keine Rosinen und war erstaunt, dass ich sie jetzt ganz gerne gegessen habe ... ich hatte den Impuls, ganz viele davon zu essen ... ich war fast satt nach einer einzigen kleinen Rosine ... wenn ich so essen könnte, hätte ich viel mehr Genuss ... ich esse sonst nie so aufmerksam ... meist weiß ich gar nicht so genau, wie etwas schmeckt ... diese Erfahrung erinnert mich an meine Kindheit, das Staunen und Ausprobieren.»

Aussagen von Patientinnen nach dem achtsamen Essen einer Rosine

In den ersten Gruppenterminen gehe ich nicht weiter auf achtsames Essen ein, sondern lade die Patientinnen lediglich ein, in den folgenden Wochen ab und zu an diese Übung zu denken und zu versuchen, ein Mal am Tag eine Sache aufmerksam zu essen. Achtsames Essen wird erst zu einem späteren Zeitpunkt wirklich thematisiert; es ist wichtig, zuerst die Fähigkeit zu stärken, mit freundlicher und wohlwollender Aufmerksamkeit von Moment zu Moment wahrzunehmen. Bei Menschen mit Adipositas und Essstörungen könnte der Teufelskreis von druckerzeugenden Ansprüchen an sich selbst sonst noch verstärkt werden: Ich müsste achtsam essen, richtig essen, richtig achtsam sein ... Ich kann nicht achtsam essen etc. Das Anliegen dieses Kurses ist es, dem ständigen Kampf um richtig und falsch eine neue Perspektive gegenüberzustellen: die Möglichkeit, auf der Grundlage von eigenem inneren Wissen auf wohlwollende Art und Weise andere Verhaltensweisen zu wählen. Deshalb lernen und üben die Patientinnen zuerst, auf freundliche und interessierte Weise zu beobachten und wahrzunehmen, was im jeweiligen Moment geschieht, auch in herausfordernden Situationen (Wolever, 2009).

WERTFREIE AUFMERKSAMKEIT – ATEM ALS ANKER

Grundlegende Voraussetzung für wohlwollende und freundliche Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit immer wieder, ohne zu urteilen bzw. ohne den Urteilen nachzugehen, auf die Ebene der Körperempfindungen zu lenken; absichtlich, klar und gleichzeitig freundlich und geduldig immer wieder zur gegenwärtigen Erfahrung zurückzukehren. Obwohl das an Konzentrationsübungen erinnert, unterscheidet sich diese Art der Bewusstseins-schulung doch durch ein wichtiges zusätzliches Element: Wir beobachten auch, wohin der Geist gewandert ist. Dadurch werden wir uns von Moment zu Moment der wechselnden Natur jeder Erfahrung bewusst – einem weiteren Merkmal dieser Art von Achtsamkeitstraining (Kabat-Zinn, 1992).

Oft tauchen bei den Patientinnen Fragen auf:

«Was hat das denn mit Abnehmen zu tun? Weshalb soll ich überhaupt freundlich zu mir sein? Ich muss mich doch zwingen und mit mir kämpfen, damit ich erfolgreich abnehmen kann.»

Hier wird meine Arbeits- und Sichtweise – die Überzeugung, dass Freundlichkeit und Wohlwollen wichtig sind, um eine nachhaltige Veränderung umzusetzen – durch neuere Ergebnisse der Motivations- und Hirnforschung unterstützt. Ich erkläre das anhand verschiedener Beispiele und versuche, die Behutsamkeit und Freundlichkeit, von der ich immer wieder spreche, durch verschiedene Körper- und Bewegungsübungen direkt erfahrbar zu machen.

Das Herz spüren: Legen Sie Ihre Hand einen Moment auf Ihre Herzgegend. Vielleicht spüren Sie Ihren Herzschlag? Beobachten Sie, wie Sie Ihr Herz wahrnehmen, wenn Sie an etwas Schönes, etwas Erfreuliches denken. Vielleicht denken Sie an eine schöne Landschaft, an einen lieben Menschen, ein Tier, eine schöne Blume. Wie fühlt sich Ihr Herzraum an? Was spüren Sie? Öffnen Sie dann die Augen und schauen Sie sich einen Moment lang gegenseitig an, blinzeln oder nicken Sie den anderen in der Gruppe zu. Wie ist das für Sie? Wie fühlt sich Ihr Herzraum dabei an?

«Was sich durch Achtsamkeit auf der Ebene der Wahrnehmung und Verarbeitung an grundsätzlichen Erweiterungen der Nutzung des Gehirns erreichen lässt, kann auf der Ebene der für unsere Entscheidungen und für unser Handeln verantwortlichen neuronalen Verschaltungen durch eine Haltung erreicht werden, die wir Behutsamkeit nennen. Mit mangelnder Behutsamkeit, also mit Rücksichtslosigkeit, lässt sich ein bestimmtes Ziel vielleicht besonders rasch erreichen. Komplexe Verschaltungen braucht man, benutzt man und festigt man mit dieser Haltung jedoch nicht.»

Um langfristig unser Verhalten zu ändern, brauchen wir neben äußerer Unterstützung vor allem inneres Durchhaltevermögen. Selbstsabotage, niedriges Selbstvertrauen, Resignation, die ständige Einladung zum Konsum und gleichzeitig weit verbreitete, oft durchaus bössartige Vorurteile dicken Menschen gegenüber machen es diesen nicht gerade leicht, ein solches Durchhaltevermögen zu entwickeln. Ohne eine freundliche, wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber ist es noch schwieriger, mit Rückschlägen, Hindernissen und Herausforderungen umzugehen und dem Teufelskreis aus Druck, Kontrolle, Kontrollverlust zu entkommen. Adipöse Menschen versuchen häufig, negative Erfahrungen mit Essen zu bewältigen (Macht & Simons, 2000). Interessiert – anstatt selbstverachtend und selbstkritisch – zu beobachten, wie gestörtes Essverhalten abläuft, nicht zu verurteilen, sondern herauszufinden, wie man sich selbst freundlich begleiten könnte, und zugleich Schritt für Schritt kleine Verhaltensänderungen auszuprobieren, ist eine wesentlich erfolgreichere Strategie und führt bereits auf dem Weg zum Ziel zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität. Sich in einer Gruppe geborgen und willkommen zu fühlen, ist für den Prozess von Verhaltensänderungen zusätzlich förderlich und hilfreich.

«Wenn man sich nur auf das Ergebnis fokussiert, dann hat man ständig vor Augen, wie weit man noch davon entfernt ist. Das führt zu negativen Emotionen. Wenn man sich aber auf den Weg konzentriert, dann kann man jeden einzelnen Schritt Richtung Ziel als einen Fortschritt erkennen, und das führt zu positiven Emotionen, die sehr viel motivierender sind» (Freund, 2011).

Ein weiteres Element der Achtsamkeitsentwicklung ist der Atem. Solange wir leben, können wir uns am Prozess des Atems orientieren; er hilft uns, in den gegenwärtigen Moment zurückzufinden. Mithilfe von sorgfältiger Anleitung und Übung lernen die Patientinnen, mit der Atmung Kontakt aufzunehmen. Sich der eigenen Atmung bewusst zu werden, ist in allen körperorientierten Methoden wichtig; in der achtsamen Körperwahrnehmung hilft uns der Atem, immer wieder – von Atemzug zu Atemzug – präsent zu sein und uns im gegenwärtigen Moment zu verankern.

Als vitale Kraft hält unser Atem die körperlichen und geistigen Prozesse in uns in Gang. Je nach Befinden ändert er seinen Rhythmus, mal ist er dynamisch, mal ruhig, mal hektisch. Die Qualität unseres Atems gibt Aufschluss über unsere emotionale und geistige Verfassung. Wenn wir Angst haben, atmen wir anders, als wenn wir wütend oder entspannt und zufrieden sind. Das Beobachten der Atmung ist daher auch eine gute Möglichkeit, mit der eigenen emotionalen Befindlichkeit in Kontakt zu kommen. Wahrzunehmen, dass wir flach atmen, kann uns zum Beispiel darauf hinweisen, dass wir angespannt sind. Anspannung bewusst wahrzunehmen eröffnet die Möglichkeit, bewusster mit ihr umzugehen. Eine Patientin schilderte ihre Erfahrung folgendermaßen:

«Ich habe gemerkt, dass ich in einer Auseinandersetzung mit meinem Sohn ganz flach, eigentlich kaum atmete. Ich habe dann einen Moment versucht, die Füße auf dem Boden zu spüren, und einige Male tief durchgeatmet. Komisch, dass ich das vorher nie gemacht habe! Es hat mir so geholfen, nicht gerade anzuspriegen auf die Provokation und den Kontakt mit mir nicht ganz zu verlieren. Ich konnte dann auch etwas ruhiger weiterdiskutieren.»

Zitat einer Patientin

Die folgende Anleitung unterstützt die Patientinnen darin, sich der Atmung als Anker bewusst zu werden; sie verdeutlicht zudem, dass uns der Körper kontinuierlich mit lebenswichtigem Sauerstoff oder Lebensenergie versorgt.

Den Körper bewusst wahrnehmen:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, den Körper wahrzunehmen und sich im Liegen so bequem wie möglich auf der Matte einzurichten. Richten Sie dann die Aufmerksamkeit auf den Kontakt zum Boden und lassen Sie sich vom Boden tragen. Sie müssen nichts leisten, sich nicht bemühen, etwas richtig zu machen. Achten Sie nun darauf, wo Sie Ihren Atem besonders angenehm und deutlich spüren können, und folgen Sie dort einfach, so gut es geht, den Empfindungen beim Ein- und Ausatmen: dem Heben und Senken der Bauchdecke, der Bewegung im Brustkorb oder den Empfindungen bei den Nasenlöchern. Geräusche und Gedanken geschehen weiter; sobald Sie merken, dass diese Ihre Aufmerksamkeit vom Atem ablenken, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück. Es ist normal, dass Sie abgelenkt sind, und es genügt, die Aufmerksamkeit immer wieder so geduldig und so freundlich wie möglich zum Atem zurückzubringen. Es geht nicht um Leistung oder um richtig und falsch.

Werden Sie sich nun bewusst, wie jeder Atemzug frischen Sauerstoff oder frische Lebenskraft bringt und bei jedem Atemzug verbrauchte Luft, von Ihnen nicht mehr Benötigtes, ausströmt. Der Atem nährt jede Zelle Ihres Körpers, in jedem Moment Ihres Lebens. Erlauben Sie sich einen Augenblick der Wertschätzung für die Tatsache, dass dies vom Anfang bis zum Ende des Lebens von selbst geschieht, Ihr Körper dies einfach tut. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf das Ein- und Ausströmen des Atems. Einatmen, was der Körper braucht, und loslassen, was Sie nicht mehr brauchen. Wenn Sie möchten, können Sie auch einatmen, was Ihnen gut tun würde, z.B. Unterstützung oder Freundlichkeit, und ausatmen, was Ihnen nicht gut tut, z.B. Selbstzweifel, Mutlosigkeit. Sie können auch einfach bei der Tatsache bleiben, dass frischer Sauerstoff einströmt und verbrauchte Luft ausströmt. Achten Sie dann wieder auf Ihre Körperempfindungen und fangen Sie an, sich langsam zu räkeln und zu bewegen.

Die Patientinnen üben in den folgenden Wochen, im Alltag ab und zu auf den Atem und die Körperempfindungen zu achten. Diese Beobachtung unterstützt sie darin, auch in ihrer gewohnten Umgebung auf sich zu achten. Sie üben, klarer zu erkennen, was ihnen gut tut, wie sie in verschiedenen Situationen reagieren und was sie belastet. Sie werden immer wieder dazu angeleitet, dies auf freundliche Art zu tun, so wenig wie möglich zu bewerten bzw. die Bewertung wahrzunehmen. Bei besonders hartnäckigen Urteilen oder selbstabwertenden Gedanken ist es manchmal hilfreich, sich konkret zu fragen: Ist dies wirklich so? Urteile und Abwertungen zu hinterfragen, kann eine andere Sichtweise eröffnen. Durch kontinuierliches Üben von Achtsamkeit entwickeln die Patientinnen ein Verständnis dafür, wie sie «ticken». Ganz allmählich kann sich eine mitfühlende und freundliche Haltung sich selbst gegenüber entwickeln, die durch den gegenseitigen respektvollen und freundlichen Umgang in der Gruppe und die therapeutische Begleitung unterstützt wird.

«Das innere Wachstum ist in vielerlei Hinsicht genau so konkret und kann ebenso präzise formuliert werden wie das äußere Wachstum. Und es kann – wie auch das äußere Wachstum – in die Wege geleitet werden. Man ist nicht gezwungen, einfach abzuwarten. Man kann das Verständnis für sich selbst und andere und somit die Fähigkeit, angemessener auf sich und seine Umwelt zu reagieren, so exakt trainieren wie alle Disziplinen oder Fächer, die unseren Körper trainieren.»

Jesper Juul et al., 2012, 57

ACHTSAM ESSEN

Den Abend, an dem wir auf achtsames Essen eingehen (meist der vierte oder fünfte Termin), beginne ich oftmals mit einer ausgedehnten Bewegungssequenz. In einer Art Kreistanz zeigt jede Patientin eine Geste, die ihre momentane Stimmung und ihr Befinden ausdrückt. Die ganze Gruppe wiederholt diese Geste; nach und nach entsteht eine kleine Choreographie. Die Aufmerksamkeit wird spielerisch und in Bewegung auf die emotionale Befindlichkeit gerichtet.

Wir widmen uns nun dem Thema Achtsam Essen. Nachdem in den vorhergehenden Wochen die Grundwerkzeuge der wertfreien Aufmerksamkeit und der Körperwahrnehmung geschult wurden und eine sichere, wohlwollende und freundliche Atmosphäre in der Gruppe entstehen konnte, ist es möglich, direkt auf das Essverhalten einzugehen – auf die Bewältigungsstrategie bzw. die Ursache für die Adipositas, die häufig auch Ausdruck einer Essstörung ist (Wilfley et al., 2003). Es ist essentiell, in der gezielten Auseinandersetzung mit dem Thema Essen und Achtsam Essen die Grundhaltung des freundlichen, offenen Wahrnehmens beizubehalten und sich dem Essverhalten auf diese Weise zuzuwenden. Es geht nicht darum, gestörtes Essverhalten sofort zu ändern und mit aller Kraft zu kontrollieren. Emotionale Esser zeigen bei der Konfrontation mit negativen

Emotionen beispielsweise weniger adaptive Emotionsregulationsstrategien (Wolfe & Best, 2009). Es ist deshalb wichtig, dass die Patientinnen versuchen, erst einmal ein klares Bild davon zu bekommen, was sie beim Essen eigentlich erfahren. Sie werden dazu angeleitet, vor dem Essen auf ihre Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen zu achten, während des Essens mit allen Sinnen dabei zu sein – zu riechen und zu schmecken – und nach dem Essen nachzuspüren, was sie in ihrem Körper wahrnehmen, wie sie sich fühlen und was sie denken.

Achtsamkeitsübung vor dem Essen:

Halten Sie einen Moment inne. Vielleicht möchten Sie die Augen schließen, atmen, ankommen, eine Pause machen. Erlauben Sie sich, einen Augenblick lang nichts zu verändern. Wie fühlt sich Ihr Körper an, jetzt gerade? Nehmen Sie Gefühle, Gedanken oder Bilder wahr. Gönnen Sie sich einen Moment, um innezuhalten und in sich zu horchen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Befindlichkeit wahrzunehmen und auf die körperlichen Empfindungen (Körpersignale) zu achten. Es gibt keine richtigen oder falschen Empfindungen; nehmen Sie das, was gerade ist, wahr, so gut Ihnen das im Moment möglich ist, ohne irgendetwas wegschieben zu müssen. Öffnen Sie die Augen und schauen Sie den Teller an; nehmen Sie den Geruch des Essens wahr. Achten Sie auf Körperempfindungen, Gedanken und dann, wenn Sie zu essen beginnen, auf den Geschmack, die Konsistenz: Wie ist es, in die Speise zu beißen, wie empfinden Sie die Temperatur etc.? Beobachten Sie die Reaktionen im Magen. Wie fühlt sich der Körper an, was denken Sie, was fühlen Sie? Nehmen Sie sich für das Essen Zeit; beobachten Sie, wie Sie sich fühlen, wenn Sie die Mahlzeit beendet haben. Haben Sie noch Hunger, sind Sie satt, oder ist das gar nicht so klar spürbar? Möchten Sie aus Lust mehr essen, oder «isst es» einfach weiter? Versuchen Sie, erst einmal nur bewusst wahrzunehmen und einen Moment nachzuspüren. Notieren Sie dann auf Ihrem Arbeitsblatt, was Sie erfahren haben.

In der Therapiesitzung tauschen sich die Patientinnen zu zweit über ihre Erfahrungen mit achtsamem Essen während der letzten Wochen aus. Dann unternehmen wir einen weiteren gemeinsamen Versuch: Wir essen ein kleines Stück Schokolade und erforschen, welche Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen vor, während und nach dem Essen wahrgenommen und beschrieben werden können. Wir üben, auf mitfühlende und freundliche Art hinzusehen und die ablaufenden Reaktionen zu erkennen und zu beobachten. Achtsamkeit wird zu einer Art Keil, der automatisch und unbewusst ablaufende Muster unterbricht. Ein Spielraum entsteht, der uns ermöglicht, zu wählen und bewusst zu entscheiden. Vielleicht erkennen die Patientinnen, dass sie mit Essen versuchen, eine ganz andere Art von Hunger zu stillen (Sehnsucht, Einsamkeit), körperliche Anspannung loszuwerden oder sich in einer Angst machenden Situation zu be-

ruhigen. In diesen Momenten ist es sehr hilfreich, Raum zu haben, um bewusst, freundlich interessiert und wohlwollend zu beobachten, ob es anstelle des automatisch ablaufenden Musters eine andere Möglichkeit gibt. Die fürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber, die bei jeder Achtsamkeitsübung zentral ist, ermöglicht den Patientinnen, in der Konfrontation mit schwierigen Gefühlen präsent zu bleiben. Viele von ihnen haben bisher vor allem geübt, schwierige Emotionen zu vermeiden; häufig, indem sie gegessen haben und damit eine als weniger bedrohlich empfundene Situation kreieren konnten (Blackburn et al., 2006). Sich von einer direkten Erfahrung abzuwenden und das körperliche Befinden nicht zu beachten, ist der Beginn jeder Sucht (Caldwell, 1997). Patientinnen nehmen bei achtsamem Essen oft zum ersten Mal bewusst wahr, was bei Sattsein im Körper passiert und wie sich Essen aus Frust oder Angst anfühlt und auf ihr Erleben und ihr Selbstwertgefühl auswirkt. Es wird klar, dass achtsam zu essen keine einfache Technik, kein Zaubermittel ist, um schnell Gewicht zu verlieren. Doch es bringt die Patientinnen in Kontakt mit sich selbst: nicht nur mit ihren negativen Emotionen, sondern zunehmend auch mit ihren Ressourcen und ihrem inneren Wissen um das, was ihnen wirklich gut tut.

KÖRPERSIGNALE – EMOTIONEN – UMGANG MIT SCHWIERIGEN GEFÜHLEN

Um die Wahrnehmung von Körpersignalen weiter zu trainieren, lernen die Patientinnen nun, ihre Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen im Zusammenhang mit Hunger und Sättigung zu richten. Häufig ist das Sättigungsgefühl für sie gar nicht mehr spürbar; viele essen ohne ein körperliches Empfinden von Hunger, das sie zum Teil gar nicht mehr kennen (Orbach, 2003). Das Thema muss daher sorgfältig eingeführt werden. Äußerste Behutsamkeit ist angesagt, da jahrelanges Erfahren von Versagen und Scham das Vertrauen in die Fähigkeit, mit diesen Empfindungen umgehen zu können, zerstört hat.

Zuerst trinken die Patientinnen ein wenig kühles Wasser, damit sie spüren können, wo ihr Magen ist. Manchmal zeige ich Bilder zur Anatomie der Verdauungsorgane und erkläre grob, wie Verdauung funktioniert. Mit Hilfe einer kurzen Körperwahrnehmungsübung spüren die Patientinnen dann folgenden Fragen nach: Woran merke ich, dass ich Hunger habe? Wie fühlt sich mein Magen an? Wie sind meine Empfindungen im Mund oder in anderen Bereichen des Körpers vor, während und nach dem Essen? In welcher Gemütsverfassung bin ich vor, während und nach dem Essen (Bruch, 1983). Mithilfe einer Skala wird die Wahrnehmung der körperlichen Zeichen von Hunger und Sättigung zuhause weiter erforscht. Die Skala sieht auch die Bereiche «voll» und «überevull» vor; damit ist klar, dass vor allem anfangs möglicherweise nur extreme Empfindungen, z.B. die schmerzhafteste Ausdehnung des Magens oder gar Übelkeit, und nicht ein wohlige Gefühl von Sättigung erfahren werden. Auch hier lade ich die Patientinnen ein, mit einer wohlwollend, freundlichen Einstellung zu experimentieren, ohne ein bestimmtes Ziel zu verfolgen. Eine weitere Anregung für die nächste Zeit ist, sich

etwas Gutes zu gönnen, das nichts mit Essen und Trinken zu tun hat. Wie kann ich mich nähren, mir etwas Gutes tun, mir Zeit nehmen, fürsorglich mit mir umgehen? Was tut mir gut? Mit diesen Fragen machen sich die Patientinnen auf die Suche nach weiteren Möglichkeiten, sich selbst zu nähren und zu unterstützen.

SKALA VON HUNGER UND SÄTTIGUNG

gar nicht hungrig		etwas hungrig		sehr hungrig		satt		voll		übertoll									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Beim nächsten Gruppentermin thematisieren wir die Erfahrungen mit der Skala von Hunger und Sättigung. Es wird deutlich, dass es für viele sehr herausfordernd ist, auf diese Körpersignale zu achten, und vielfach Gefühle von Scham, Ohnmacht, schlechtem Gewissen und Unvermögen mit dieser Übung verbunden sind. Im Alltag sind gerade diese Gefühle oft Auslöser für die Copingstrategie Essen. Die Patientinnen haben häufig Mühe, die Bedeutung emotionaler Zustände zu identifizieren (Whiteside et al., 2007). Das Sättigungsempfinden ist zudem ein komplexes, von verschiedensten Körpersystemen gesteuertes Signal; bis heute ist nicht eindeutig geklärt, wie viele Faktoren dabei eine Rolle spielen. Wir wissen, dass es ungefähr zwanzig Minuten dauert, bis im Kortex (bewusste Wahrnehmung) Sättigung registriert wird. Diese Information hilft den Patientinnen, geduldiger weiterzuerforschen, wie sich Hunger und Sättigung bei ihnen zeigen. Viele beginnen, aus eigener Initiative ihre Beobachtungen und Wahrnehmungen in einen Zusammenhang mit ihrem Essverhalten zu setzen. Wenn sie bemerken, dass sie bereits nach dem ersten Teller satt sind oder oft essen, obwohl sie nicht hungrig sind, versuchen sie, ihr Verhalten dementsprechend anzupassen. Es ist wichtig, immer wieder zu betonen, dass es nicht darum geht, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern dass jede auf ihre Art und Weise, so gut es geht, versuchen sollte, in kleinen Schritten andere Handlungsmöglichkeiten zu erforschen. Auf diese Weise kann sich Verhalten realistisch, selbstverantwortlich und mit wesentlich weniger innerem Kampf, Scham und Schuldgefühlen ändern. Selbst wenn es nicht allen gelingt, ihr Essverhalten sofort und konsequent zu ändern, so verbessert sich im Allgemeinen doch die Wahrnehmungsfähigkeit von Körpersignalen, was sich langfristig günstig auf das Essverhalten auswirken kann. Die Patientinnen sind nicht mehr nur in ihren unbewusst und automatisch ablaufenden Essmustern gefangen; sie können besser entscheiden, ob sie wirklich weiter essen wollen, wenn sie sich z.B. körperlich bereits satt fühlen. Eine Patientin, die an Essattacken litt, beschrieb ihre Erfahrung folgendermaßen:

«Wenn ich achtsam esse, kann ich gar keinen Essanfall ausleben – ich muss dazu ausblenden, nicht anwesend sein. Wenn ich Unmengen von Esswaren in mich hineinstopfe und mir dabei noch aufmerksam zusehe, ist das viel

zu schmerzhaft. Ich habe jetzt versucht, mir jeden Tag bei einer Mahlzeit zuzusehen, und mit viel Trauer festgestellt, wie leer ich mich innerlich fühle, bevor ich esse, aber auch wie es ist, wieder einmal satt zu sein und nicht übervoll, mit schmerzdem Bauch und Schamgefühlen.»

Durch solche Beobachtungen und Erfahrungen wächst die Chance, zu wählen und sich vor einer Essattacke zu bremsen. Diese neue Perspektive und die damit verbundene Fähigkeit, emotionale Zustände wie innere Leere, Traurigkeit, Angst etc. wahrzunehmen, auszuhalten und zu regulieren, sind wichtige Themen der letzten Wochen. Viele Patientinnen haben nie gelernt, mit schwierigen Emotionen umzugehen: Sie bauen emotionalen Druck vor allem mit Essen ab (Macht & Simons, 2000). Nun erhalten die Teilnehmerinnen den Auftrag, sich täglich einer unangenehmen Begebenheit bewusst zu werden, wenn möglich noch während sie geschieht, und ihre Beobachtungen zu notieren (Tagebuch nach Kabat-Zinn, 1992):

Zeitpunkt/ Situation:	Welche Erfahrung haben Sie gemacht?	Waren Sie sich der un- angenehmen Erfahrung bewusst, als sie geschah?	Wie fühlte sich der Kör- per während der Erfah- rung an? Beschreiben Sie alle Emp- findungen.	Welche Gedanken und Gefühle steigen jetzt beim Nieder- schreiben der Erfahrung in Ihnen auf?

«Seit ich auf meine Körperempfindungen achte, merke ich, dass in meinem Bauch Druck entsteht, wenn ich mich ärgere, manchmal schmerzt es richtig. Ich habe mit der Zeit herausgefunden, dass ich – wenn ich meinem Ärger Aufmerksamkeit schenke und diesem Gefühl erst einmal Raum gebe, sobald ich diese Zeichen spüre – 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.»

Zitat einer Patientin im Tagebuch unangenehmer Empfindungen

Wir beginnen, gezielter mit dem Thema Emotionen zu arbeiten. Ich leite z.B. eine kurze Körperwahrnehmungsübung an und lasse die Patientinnen danach beobachten, welche Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken sie wahrnehmen, wenn sie sich an eine unangenehme Erfahrung erinnern. Sie versuchen, sich in die Situation zurückzusetzen, und beobachten, an was sie sich im Zusammenhang mit dieser Situation erinnern und wie sie sich jetzt dabei fühlen; sie üben, sich auch in schwierigen Situationen der eigenen Erfahrung zuzuwenden. Da-

nach notieren sie auf einem Blatt ihre Körperempfindungen, ihre Gefühle und ihre Gedanken. So kann sich ordnen, was beängstigend und überfordernd wirkte, und die Patientinnen erleben, dass sie schwierige Gefühle dosieren, sich ihnen zuwenden und dadurch besser aushalten können (Wolever, 2009). Die Metaebene der achtsamen Wahrnehmung schafft dabei den notwendigen inneren Raum. Im Austausch in der Gruppe zeigt sich, dass die Patientinnen ihre Körpersignale jetzt bereits besser wahrnehmen können als zu Beginn der Therapie. In den eigenen Körper zurückzukehren unterstützt die Verbundenheit mit sich, ein inneres Wissen des gegenwärtigen körperlichen, sinnlichen, geistigen und sozialen Befindens kann wachsen. Die Patientinnen entdecken zunehmend Flexibilität im Umgang mit ihren Gefühlen und gewinnen dadurch oft Selbstvertrauen und Wertschätzung zurück. Ein morbid adipöser junger Mann beschrieb nach dieser Übung, wie er seine innere Leere spürte, seine Sehnsucht und Traurigkeit sich wie ein großes inneres Loch anfühlten und er den starken Wunsch nach einer Beziehung spürte:

«Wenn ich jetzt nicht in dieser Gruppe wäre, hätte ich deswegen einen kolosalen Fressanfall und würde mich nachher furchtbar schämen und vielleicht sogar wünschen, ich wäre tot. Jetzt bin ich so aufgewühlt, und gleichzeitig fühle ich mich so lebendig und wage es, überhaupt diesen Wunsch und diese Sehnsucht zu spüren und darüber zu sprechen.»

WAS IST EIGENTLICH STRESS? EINFLUSS VON STRESS AUF DAS ESSVERHALTEN

Wieder erhalten die Patientinnen ein Blatt mit Fragen für die Auseinandersetzung zuhause: Was empfinden Sie in Ihrem Leben als Stress? Wie fühlt sich Ihr Körper an, wenn Sie gestresst sind? Welche Gedanken und Gefühle haben Sie, wenn Sie gestresst sind? Wie reagieren Sie allgemein auf Stress? Wie und was essen Sie bei Stress?

In einer Partnerübung zum Thema Nähe und Distanz erleben die Patientinnen ihren Umgang mit einer leichten Stresssituation; die Partnerinnen stehen sich gegenüber, eine gibt simple Anweisungen: vorwärts, rückwärts, stopp; die andere folgt dieser Anleitung. Die anleitende Person dirigiert ihr Gegenüber dorthin, wo sie es als zu nahe oder zu weit entfernt erlebt. Sie experimentiert mit und ohne Augenkontakt und findet zum Schluss die Distanz, die für sie selbst in diesem Moment genau richtig ist. Nachdem beide Rollen ausprobiert wurden, tauschen sich alle zuerst zu zweit und dann in der Gruppe über ihre Erfahrungen aus.

«Ich habe so deutlich meinen Atem gespürt, dieses intensive Gefühl: Da hat jemand meine Grenze überschritten ... ich bin innerlich zurückgegangen ... ich wollte die andere Person nicht verletzen und habe mich gefragt, wie es für sie angenehm wäre ... es war mir ohne Augenkontakt sehr unangenehm ... es war mir peinlich ... ich lasse mir nicht gerne sagen, was ich zu tun habe ... ich war

irritiert, machen zu müssen, was jemand befiehlt ... ich sage nicht gerne, was jemand machen soll.»

Rückmeldungen nach der Übung

Ein informativer Teil darüber, was bei Stress im Körper passiert (Stressreaktion), schließt sich an. Ich gehe hier vor allem auf die Folgen von Dauerstress auf den Organismus ein (McEwen, 2002). Dann untersuchen wir gemeinsam den Einfluss auf das Essverhalten: Alle berichten von ihren Beobachtungen zu ihrem Verhalten bei Stress. Sie erzählen, wie sie bei Stress fast automatisch zum Essen greifen, wie ihnen das hilft, das Gefühl der inneren Unruhe, Angespanntheit und Ängstlichkeit zu ersticken. Essen ist für viele eine Taktik, negative emotionale Zustände zu vermeiden (Wolever & Best, 2009). Die Patientinnen lernen, mithilfe achtsamer Wahrnehmung zu erkennen, wann sie gestresst sind und welche körperlichen Empfindungen sie dabei wahrnehmen. Sie versuchen, Stress in den nächsten Wochen bewusster zu erleben, ihre Körperempfindungen im Zusammenhang mit Stress zu beobachten und andere Strategien als Essen im Umgang mit Stress zu erproben:

Achten Sie auf innere Zeichen, insbesondere den Atem, die signalisieren, dass eine Situation stressvoll ist.

Erlauben Sie sich ganz einfach innezuhalten, wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden. Werden Sie sich Ihrer Wahrnehmung bewusst, Ihres Atems, Ihrer Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle, und versuchen Sie, nichts zu verändern, und alles so, wie es in diesem Augenblick gerade ist, sein zu lassen.

Versuchen Sie, sich selbst so oft wie möglich mit Freundlichkeit und Wohlwollen zu begegnen.

Wenn Gedanken und Gefühle der Wertlosigkeit aufkommen, wie z.B. das Gefühl, «nicht gut genug zu sein», das uns alle von Zeit zu Zeit überkommt, untersuchen Sie, ob diese Art des Denkens wirklich korrekt ist. Fragen Sie sich selbst z.B.: «Ist das wirklich so?»

Werden Sie sich bewusst, wie oft sich Ihre Gedanken in Erinnerungen an Vergangenes verlieren oder die Zukunft vorwegnehmen.

Verankern Sie die Aufmerksamkeit immer wieder im Atem und damit im gegenwärtigen Augenblick.

Wenn Sie erst nach einer Essattacke innehalten können, versuchen Sie trotzdem, so freundlich und mitfühlend wie möglich zu beobachten, was Sie im Moment wahrnehmen. (Anleitung: Kesper-Grossman, adaptiert von Wiesmann, 2011)

Binge Eating wird häufig durch Stress ausgelöst (Didier & Fitzgibbon, 2005); die Befreiung aus der automatischen Reaktionsweise, beispielsweise dem Versuch, durch Essen Druck abzubauen, geschieht zuerst durch bewusstes Wahrnehmen dessen, was normalerweise unbewusst abläuft. Achtsamkeit kann einen inneren Spielraum eröffnen, einen Raum zwischen dem Auslöser und der Reaktion darauf.

«Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.»

Viktor Frankl, 1985

Innehalten, Pausieren und ein Wahrnehmen dessen, was geschieht, noch während es geschieht, ermöglichen ein aktives Mitgestalten der Situation.

«Ein menschliches Gehirn ist in der Lage selbst ein tief verwurzeltes inneres Defizit auszugleichen.»

Gerald Hüther, 2007

Eine weitere günstige Option zur Bewältigung von Stress ist körperliche Aktivität. Ich leite eine Bewegungssequenz mit einfachen Schrittabfolgen an, bei der sich die Patientinnen 15 Minuten lang ohne Unterbrechung bewegen sollen. Das Tempo und die Intensität der Bewegung können der eigenen Befindlichkeit angepasst werden. Mit Hilfe rhythmischer Musik und Ermutigung gelingt es, das Vorurteil, dass Bewegung anstrengend und mühsam sei – eine Überzeugung, die viele dicke Menschen manchmal ein Leben lang mit sich tragen – etwas ins Wanken zu bringen. Jedes kleine Kind ist ein Bewegungskünstler; diese Erfahrungen von Freude und Kreativität im Zusammenhang mit Bewegung schlummern in jedem Menschen und können in einem angepassten, liebevollen Rahmen geweckt und gefördert werden. Ich ermutige die Patientinnen, verschiedene Bewegungsangebote auszuprobieren und sich etwas auszusuchen, das sie in Zukunft regelmäßig tun können und – wenigstens meistens – gerne machen.

AUF DAS INNERE WISSEN HÖREN – «DRANBLEIBEN»

Am Ende der Gruppentherapie erörtern wir gemeinsam die neuen Fähigkeiten, die während der zehn Wochen trainiert wurden:

- Bewusstes Wahrnehmen von Körperempfindungen wie Hunger und Sättigung
- Identifizieren von Gefühlen wie Wut und Angst und welche Körperempfindungen die Patientinnen in Verbindung damit spüren
- Beobachten von Ess-Verhaltensmustern
- Möglichkeiten der Selbstfürsorge
- Freundlicher, mitfühlender Umgang mit sich selbst
- Belebende Wirkung von Tanzen und Bewegen
- Auf die eigenen Bedürfnisse hören und dementsprechend handeln lernen

Die Patientinnen haben sich ein persönliches Verständnis für ihr Verhalten im Zusammenhang mit schwierigen Gefühlen, Stress und Essen erarbeitet. Sie haben begonnen, ihre eigene Expertin im Zusammenhang mit ihrem persönlichen Essverhalten zu werden.

Ich lade sie ein, die letzten zehn Wochen Revue passieren zu lassen und sich zu notieren, was sie gelernt haben und was sie unbedingt weiter beibehalten wollen. Wir tauschen uns in der ganzen Gruppe darüber aus, und es wird sehr deutlich, dass die Patientinnen einen freundlicheren Umgang mit sich selbst geübt haben. Manche berichten von mehr Selbstvertrauen und einem gesteigerten Selbstwertgefühl. Andere erzählen, dass sie viel früher satt werden. Manche berichten auch von den Schwierigkeiten, die neu entdeckten Möglichkeiten der Selbstfürsorge umzusetzen, oder vom Widerstand ihrer Umgebung auf ihre Bedürfnisse.

Wir üben noch einmal den Body-Scan und machen einen letzten Kreistanz, bei dem jede mit einer Geste ihre Gefühle im Zusammenhang mit dem Ende der Gruppentherapie und dem Abschied ausdrückt. Wir würdigen so die gemeinsam verbrachte Zeit.

Danach richten sich alle auf einer Matte oder einem Stuhl bequem ein. Sie erhalten ein vorgewärmtes kleines Sandkissen, das sie auf eine Körperstelle ihrer Wahl legen können. Ich lade sie ein, darüber nachzudenken, welche Körperwahrnehmungsübung oder Erfahrung sie nicht vergessen möchten, an was sie weiterhin «dranbleiben» möchten und wie sie Achtsamkeit weiter üben könnten. Jede Teilnehmerin schreibt sich selbst einen ermutigenden, motivierenden und freundlichen Brief, den ich ihr einige Wochen nach Abschluss der Gruppe per Post zusende.

«Ich werde mir jeden Tag etwas Zeit für mich nehmen.

Ich will mehr zu mir schauen.

Ich will mindestens zwei Mal pro Woche bewusst auf meine Gefühle, Gedanken und Empfindungen achten.

Ich werde einmal pro Woche achtsam spazieren gehen.

Ich werde mindestens einmal pro Tag etwas Freundliches, Unterstützendes, Positives, Respektvolles zu mir selbst sagen.

Ich werde weiterhin mindestens einmal am Tag achtsam essen.

Ich gebe meine Ruhepausen nicht mehr auf.

Ich habe mich für einen Bauchtanzkurs angemeldet.

Ich mache täglich den Body-Scan weiter.»

Zitate aus den Briefen der Patientinnen

Natürlich müssen Verhaltensänderungen über längere Zeit geübt werden und eine zehnwöchige Therapiegruppe ist lediglich ein Anfang – und dennoch: Jeder Weg zum Ziel beginnt mit dem ersten Schritt.

LITERATURLISTE

- BLACKBURN S. et al. (2006). An Application of Escape Theory to Binge Eating. *Eur. Eat. Disorders Rev.* 14, 23–31.
- CALDWELL, C. (1997). *Hol dir deinen Körper zurück*. Braunschweig: Aurum Verlag.
- COOPER, Z. et al. (2008) Kognitive Verhaltenstherapie der Adipositas: Ein Manual in neun Behandlungsmodulen. Stuttgart: Schatthauer Verlag.
- FAIRBURN C., BROWNELL, K. D. (2000). *Eating Disorders and Obesity*. Second Edition, New York: Guilford Press
- FRANKL, V. E. (1985), *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper.
- FREUND, A. M., & HENNECKE, M. (2011). Changing eating behaviour vs. losing weight: The role of goal focus for weight loss in overweight women. *Psychology and Health*. Advance online publication. doi:10.1080/08870446.2011.570867
- GROSSMANN, P. et al. (2004). Mindfulness-based Stress Reduction and Health Benefits. A Meta-Analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–45.
- HÜTER, G. (2007). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- JUUL, J. et al. (2012). *Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht*. Basel: Beltz Verlag.
- KABAT-ZINN, J. (1991). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt: Fischer Verlag.
- KABAT-ZINN, J. (2007). *Arriving at your own door*. New York: Hyperion.
- KABAT-ZINN, J. (2010). *Im Alltag Ruhe finden*. München: Knaur Verlag.
- MACHT, M., SIMONS, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35, 65–71. doi:10.1006/appe.2000.0325.
- MESSERLI, N. et al. (2009). Emotionsregulation und Essverhalten bei Adipositas während einer 12-wöchigen Gruppentherapie. *Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis*, 41. Jg., 851–860.
- ORBACH, S. (2003). *Lob des Essens*. München: Goldmann Verlag.
- PUDEL, V. (1984). *Adipositas*. Göttingen: Hogrefe.
- RYTZ, T., FISCALINI, S. (2007). Achtsame Körperwahrnehmung. *Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung*, 2–5.
- RYTZ, T. (2010). *Bei sich und in Kontakt*. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung. 3. überarb. Aufl., Bern: Hans Huber.
- SHAPIRO, S., CARLSON, L. (2011). *Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit*. Freiburg im Breisgau: Arbor.
- SIEGEL, DANIEL (2007). *Das achtsame Gehirn*. Freiburg: Arbor Verlag.
- WHITESIDE et al., (2010). *Mood emotion and eating disorder*. Oxford Handbook of Eating disorder. New York: Oxford University Press.
- WILFLEY, D. E. et al. (2003). The clinical significance of binge eating disorder, in: *Int J Eat Disord*, 34 Suppl, 96–106.
- WOLEVER, R., BEST, J. L. (2009). *Mindfulness-base approaches to eating disorders*. Clinical handbook of mindfulness. New York: Springer Verlag, 259–287.
- WOLEVER, R. (2010). Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder, in: *The Journal of Treatment & Prevention*, 19 (1), 49–61.



SILVIA WIESMANN-FISCALINI, M.A. DTR

Master of Art, Dance Movement Therapist
Registered, Somatic Psychologist

Geboren 1958, lebt mit ihrem Mann in Bern.

MBSR – Lehrerin, Dozentin am MBSR-Lehrerinnen-Fortbildungslehrgang Freiburg i. Breisgau, U. Kesper-Grossman

Entwicklung und Leitung der Therapiegruppen: Körperwahrnehmung und Achtsam Essen, Universitätsspital Insel, Bern seit 2003

Co-Leitung der einjährigen Fortbildung für Fachpersonen: Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation in der Therapie von Menschen mit Essverhaltensstörungen und Adipositas

Dozentin für Hospizarbeit, Gesundheitsvorsorge, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit

Dozentin im Dance Movement Therapy Bachelor Programm, Naropa University, Boulder Colorado USA, 1989–1992

Studium Körperwahrnehmungstherapie Naropa University, Boulder Colorado USA mit Master of Arts Abschluss, Dance Therapist Registered seit 1989

Langjährige Tätigkeit in der Hospizarbeit – Resident Manager Zen Hospice Project San Francisco, Santa Cruz Hospice und Betriebsleiterin Berner Hospiz 1990–2002

- ▶ www.achtsamsein.ch
- ▶ info@achtsamsein.ch