

An abstract painting featuring a central figure with a large, wide-eyed, pale face, possibly a child or a person with a mental health condition. The figure is surrounded by vibrant, expressive brushstrokes in red, green, and blue. Above the figure, a basket overflowing with red flowers is visible. The background consists of a grid of small, light-colored squares, creating a textured, woven effect. The overall style is expressive and somewhat chaotic, with heavy black outlines and thick applications of color.

AES-Bulletin
2/14

Der Essanfall

Mit freundlicher Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland

AES
Arbeitsgemeinschaft
Ess-Störungen

Vom Füllen in die Erfüllung

Interview mit der Körpertherapeutin
Judith Gautschi über die Arbeit mit
Frauen mit Essanfällen

Du arbeitest mit vielen Frauen mit Essanfällen. Wie erlebst du sie?

Ich erlebe sie oft als kraftvoll, vital, sinnlich, bewegungsfreudig, kommunikativ und engagiert in ihren Tätigkeiten. In der Körperarbeit begegne ich grosser muskulärer Spannung im Beckenbereich, in den Oberschenkeln und im Nacken-/Schulterbereich. Die körperliche Selbstwahrnehmung ist eher schwach entwickelt. Der Atem ist in seiner natürlichen Bewegung eingeschränkt und meist oben gehalten.

Wie zeigt sich das im Erleben?

Es gibt emotionale Engpässe: Das, was gefühlt werden möchte, kann sich nicht ausbreiten. Die Lust und Initiative aus der Tiefe wären da. Aber beide werden durch die Enge oben zurückgehalten. Der Körper ist nicht derart schwingungsfähig, wie es die Gefühlsintensität erfordern würde –

das kann zu innerem Druck und auch zu Fühllosigkeit führen.

Wie kommt es zum Essanfall?

Die Vitalität, der schöpferische Impuls, die Sexualität, die Wut... da ist Kraft, die sich ausdrücken, befreien und in der Emotion gefühlt werden möchte. Eine oft undefinierte Sehnsucht will genährt werden. Im Essanfall wird der Körper in Spannung versetzt, die dann oft im Erbrechen wieder gelöst wird. Das schafft vermeintliche Erfüllung.

Warum fehlt die wahre Erfüllung?

Nach ihrer Kindheit befragt, beschreiben die Frauen sich oft als



«wilde» Mädchen, temperamentvoll, spielfreudig, sinneswach, mit intensiv ausgelebten Gefühlen. Viele erinnern Situationen, in welchen sie als zu laut, zu schnell, zu unruhig, als unpassend oder störend getadelt wurden. Da reicht die Bemerkung der Grossmutter, um das Drama der Zurückhaltung in Gang zu bringen.

Das Drama der Zurückhaltung?

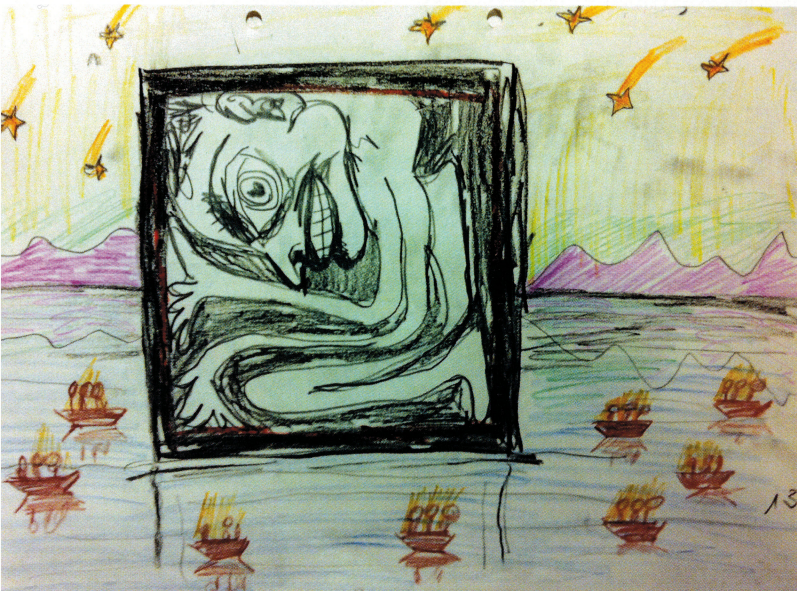
Aus der Sehnsucht, dazuzugehören und geliebt zu werden, fangen sie

an, sich zurückzuhalten. Die ständige Suche nach Anpassung wird zur hinderlichen Gewohnheit. Sie entfremdet das Kind von der Wahrnehmung seiner Gefühle. Auf körperlicher Ebene hemmt die eingeübte Zurückhaltung die Entfaltung des Atems, was sich auf die Entwicklung der Beziehungs- und Erlebensfähigkeit auswirkt.

In wiefern?

Ein Kind, das sich nicht mehr traut, in die Lust hineinzugehen, das anfängt,

sich anzupassen, das leiser wird, sich eng hält, Stereotypen in Bewegung, Haltung und Stimme entwickelt, leidet spätestens in der Pubertät darunter, dass der Körper nicht mit Spannung und Lösung umzugehen vermag. Wenn dieses Kind zur



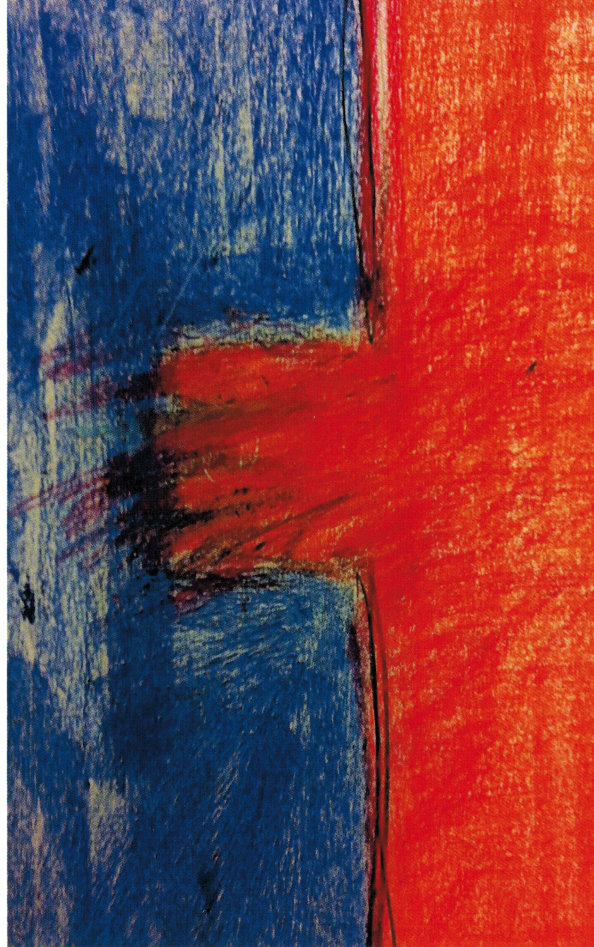
Frau wird, wie will sie Lust erleben, sich zeigen, sich mitteilen, Widerstand fühlen, sich der Welt öffnen, der Begegnung hingeben, Lust, Erregung spüren?

Wie zeigt sich die mangelnde Beziehungsfähigkeit im Körper?

In einer wenig differenzierten Wahrnehmung von Nähe und Distanz und einer reduzierten räumlichen Orientierung – im eigenen Körper wie auch im Umraum. Ich nehme das im Tonus der Muskulatur, in der Atembewegung und im Bewegungsausdruck wahr.

Inwiefern in der Atembewegung?

Jede Person hat ihre ganz individuelle Atembewegung. In jedem Atemzug überlagern sich die Atemgewohnheit und die Antwort aus dem Innern auf das Hier und Jetzt. Das heisst: Alles, was eine Person (nicht) tut, spiegelt sich im Atem. Untrennbar. Wenn die Fülle des Lebens nicht gelebt wird, schrumpft das Ausbreitungsgebiet der Atembewegung im Körper, und die Atemmodulationsfähigkeit ist eingeschränkt.



Atemmodulation – was ist das?

Die Anpassungsfähigkeit der Atembewegung: Das Mitschwingen mit dem, was von aussen kommt, die innere Integration und Reaktion darauf. Das ist ein steter Wandlungsprozess; kein Atemzug ist gleich. Diese Innenbewegung fördert die Elastizität der Muskulatur, in ihr entfaltet sich die emotionale Schwingungsfähigkeit. Bei Frauen mit Essanfällen ist die Modulationsfähigkeit stark reduziert.

Wie können sie das Problem lösen?

Sie können lernen, ihre Atembewegung im Körper wahrzunehmen. Durch ihre Empfindungsfähigkeit lernen sie, mit sich zu sein und in Kontakt mit der eigenen Enge zu treten. Wenn die muskulären Schichten beim Atmen allmählich nachgeben und mitschwingen, lernen sie, den Drang nach Lösung und Entladung zu dosieren. Die Energie des Überfalls, die die Frauen im Essanfall dazu zwingt, sich wegzustellen, kann sich nach und nach wandeln – z.B. in emotionale Öffnung und in Kreativität.

Was meinst du mit sich wegstellen?

Sich von der Selbstwahrnehmung abkoppeln – also das Gegenteil von Erleben. Der Prozess der Körperarbeit ist ein Hineinführen in das Erleben, eine innere Entfaltung. Das nährt ein Bedürfnis, das dann nicht mehr vom Essanfall genährt werden muss. Allmählich kommen die Frauen hinein ins Erleben, in die Lust, in den Strudel, allmählich können sie sich darin niederlassen und teilnehmen, statt immer draussen zu sein.

Wie lange dauert das?

Je nachdem braucht der Prozess viel Zeit. Die zunehmende Modulationsfähigkeit ruft immer auch auf der Gefühlsebene Themen wach.

Wie finden die Frauen die Motivation zu dieser Arbeit?

Der Schlüssel ist die Neugier. In der Neugier darauf, z.B. Lust zu empfinden oder Erregung als Bewegung zu spüren, wird das Gewebe schwingungsfähig. Ein rigider Muskelpanzer kann nicht lustvoll erleben. Der Weg geht über das «Einschmelzen» der Körperschichten von innen nach aussen. Wenn der Atem in die Tiefe schwingt, pflanzt sich die Welle weiter bis in den Beckenboden und das Geschlecht. So spürt eine Frau das Zentrum ihrer Weiblichkeit ständig, ist angeschlossen, darin niedergelassen. So wird sie zur belebten, erfüllten Frau, und muss nicht mehr im Essanfall vergeblich Erfüllung suchen.

lic. phil Judith Gautschi ist Körpertherapeutin und arbeitet in eigener Praxis in Baden