

# Ein Koffer voller Sehnsucht

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION VON ESSSTÖRUNGEN MIT JUGENDLICHEN



  
Lebenshunger

Präventions- und Beratungsstelle  
bei Essstörungen

Hirschauer Straße 1  
72070 Tübingen  
Telefon: 07071- 763006

Fotografin

Rebecca Sampson  
Serie: „Aussehnsucht“  
[www.rebeccasampson.com](http://www.rebeccasampson.com)

Mobile Fotoausstellung - Methodenmanual - Fortbildungen

# Impressum

tima e.V.

*Lebenshunger* - Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen

Hirschauer Straße 1

72070 Tübingen

07071-763006

lebenshunger@tima-ev.de

## Autorinnen

Regine Kottmann

Katharina Zeller

Lisa Vest

## Grafikgestaltung

Charlotte Jahn

Anna Sieger

## Illustrationen

Naomi Lüderitz

## Bilder

Rebecca Sampson, „Aussehnsucht“

[www.rebeccasampson.com](http://www.rebeccasampson.com)

## Konto

KSK Tübingen | BIC SOLADES1TUB

IBAN DE85 6415 0020 0000 8290 30

Alle Rechte sind vorbehalten.

Vervielfältigungen sind nur mit Genehmigung der tima e.V. gestattet.

## Stand

Überarbeitete Neuauflage 2022

# Inhalt

<b>Grußwort</b>	<b>2</b>
<b>tima e.V. stellt sich vor</b>	<b>3</b>
<b>Einführung</b>	<b>4</b>
<b>Themenfelder</b>	<b>5</b>
<b>Grundlagenwissen</b>	<b>6</b>
Riskantes Essverhalten	7
Sensibilisierung für Anzeichen einer Essstörung	8
Prävention von Essstörungen	9
Körperzufriedenheit	11
Sehnsucht	13
Betrachtung von Bildern	15
Das dialogische Selbst	17
Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl	19
Respektvoller Umgang	21
<b>Methoden für den Einsatz in Gruppen</b>	<b>23</b>
Methode für alle Bilder	24
Themenfeld 01: Körperideale	26
Themenfeld 02: Erwachsen werden	29
Themenfeld 03: Körperzufriedenheit	33
Themenfeld 04: Scham und Beschämung	38
Themenfeld 05: Kummer	42
Themenfeld 06: Wecke was in dir steckt	46
<b>Literatur</b>	<b>49</b>
<b>Anhang</b>	<b>51</b>
<b>Arbeitsblätter</b>	<b>57</b>
<b>Die Autorinnen</b>	<b>67</b>

# Grußwort

Essstörungen sind ernst zu nehmende Erkrankungen, die mit ausgeprägtem Leid für die Betroffenen selbst, ihre Familie und Freunde und mit erheblichen Kosten für die Gesellschaft verbunden sind. Vor diesem Hintergrund besteht ein klarer Konsens bezüglich der Notwendigkeit wirksamer Präventionsprogramme mit Beginn im frühen Jugendalter und deren nachhaltiger Verbreitung.

Die Beratungsstelle Lebenshunger (tima e.V.) betreut sehr kompetent seit 15 Jahren junge Betroffene mit Essstörungen und deren Angehörige. Bereits seit 2004 findet zwischen unseren Abteilungen an der Universitätsklinik Tübingen und der tima im Rahmen des Regionalen Arbeitskreises Essstörungen ein bereichernder Austausch statt. Seit 2014 ist die tima verlässlicher Kooperationspartner unseres Kompetenzzentrums für Essstörungen Tübingen (KOMET).

Das aktuelle Präventionsprojekt „Ein Koffer voller Sehnsucht“ entstand aus der Fotoausstellung von Rebecca Sampson mit beeindruckenden Momentaufnahmen von Menschen, die an einer Essstörung leiden oder diese überwunden haben. Anhand der Fotos findet in der Gruppe ein Dialog mit Jugendlichen zu verschiedenen Themen wie z.B. „Der Blick in den Spiegel“ statt. Dies ermöglicht die Auseinandersetzung mit den Anforderungen an das Erwachsenwerden sowie das Erlernen eines respektvollen Umgangs mit Scham, Beschämung und Kummer. Die Entwicklung von Empathie und Selbstmitgefühl wird bei den jungen Menschen gefördert.

Wir wünschen für dieses wichtige Projekt gutes Gelingen und hoffen, dass durch die zukünftige Verbreitung des didaktischen Materials viele Jugendliche von den Inhalten des „Koffers voller Sehnsucht“ profitieren können.



(von links nach rechts)

Prof. Dr. med. S. Zipfel

Prof. Dr. med. T. Renner

Dr. Dipl.-Psych. G. Resmark

für den Vorstand des Kompetenzzentrums  
für Essstörungen Tübingen (KOMET)





tima e.V. wurde 1989 von engagierten Frauen gegründet, die ein gemeinsames Anliegen verband: sich für die Interessen von Mädchen\* und für deren Schutz einzusetzen, Mädchen\* in ihrem Selbstwert und ihrem Selbstbestimmungsrecht zu stärken und sexueller Abwertung und Gewalt entgegen zu wirken.

### **Heute ist tima e.V. Trägerin von drei Fachstellen:**

- **Aufwind** Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\*
- Fachstelle mädchen\*stärkende Gewaltprävention
- **Lebenshunger** Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen

### **Aufwind - Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen\* und Jungen\***

Bei Fragen und Anliegen rund um das Thema (sexualisierte) Gewalt sind Betroffene, deren Freund\*innen sowie Angehörige und Fachkräfte bei uns richtig.

Angehörige und Fachkräfte unterstützen wir dabei, ihrer Verantwortung für den Schutz und die Stärkung von Kindern und Jugendlichen gerecht zu werden.

### **Fachstelle mädchen\*stärkende Gewaltprävention**

Ziel der Arbeit ist es, Gewalt und sexuellen Übergriffen entgegen zu wirken, Jugendlichen Möglichkeiten zur Selbstbestimmung aufzuzeigen und ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Wir unterstützen Jugendliche bei der Gestaltung von wertschätzenden Beziehungen, sei es in Freundschaften, Liebesbeziehungen oder in Schulklassen.

Sowohl bei Aufwind als auch in der Ge-

waltprävention arbeiten wir eng mit der Fachstelle für Jungen\*- und Männer\*arbeit „PfunzKerle e.V.“ zusammen.

### **Lebenshunger - Präventions- und Beratungsstelle bei Essstörungen**

Zunehmend mehr Mädchen\* und Jungen\* machen sich Sorgen um ihre Figur oder darum das „Richtige“ zu essen. Sie experimentieren mit Diäten und Fitnessmaßnahmen und entwickeln nicht selten dadurch riskante Formen des Essverhaltens. Magersucht, Bulimie, Binge Eating und Biggerexie können daraus entstehen. In unseren geschlechtersensiblen Präventionsangeboten leiten wir Jugendliche zu einem sorgsamem Umgang mit dem Körper an und stärken ihre Ressourcen zur Gesunderhaltung. Das niederschwellige Beratungsangebot bietet zeitnahe und frühe professionelle Unterstützung für Mädchen\* und Jungen\* sowie deren Eltern und pädagogische Fachkräfte.

**Die sich wandelnde Lebenssituation** von Jugendlichen haben wir im Blick, wir greifen ihre aktuellen Themen und Fragen auf und setzen sie in pädagogische Konzepte um. Unsere Angebote wenden sich nicht nur an die Jugendlichen selbst sondern ebenso an ihre Bezugspersonen und an die Öffentlichkeit. Die Verantwortung für den Schutz und die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen liegt in den Händen Erwachsener.

*Prävention verstehen wir als eine Erziehungshaltung, die Mädchen\* und Jungen\* ernst nimmt, ihre Gefühle, Rechte und Grenzen achtet und ihnen Orientierung bietet.*

# Einführung

Die Fotografin REBECCA SAMPSON hat in ihrer Arbeit „Aussehnsucht“ Menschen porträtiert, die unter einer Essstörung leiden oder diese überwunden haben. Sie hat Betroffene und Eltern in eindringlichen Bildern festgehalten. In den Porträts stehen weniger die Körper im Vordergrund als vielmehr die Persönlichkeiten. Ihre Gefühle, Ängste und Träume werden sichtbar. Die Auseinandersetzung mit den Bildern regt an zum Dialog untereinander und mit sich selbst.

Die Beschäftigung mit dem Fotomaterial ist Ausgangspunkt, um die Einfühlung und das Mitgefühl für Andere und für sich selbst zu vertiefen und Entstehungshintergründe für riskantes Essverhalten und Essstörungen zu verstehen. Damit sind die Porträts ein Gesprächsanlass für Themen, die uns in der Weiterentwicklung der Prävention ein Anliegen geworden sind.

**Dazu gehören:** eine kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen und die Unterstützung eigener Wege zur guten Körperzufriedenheit, die Förderung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl, eine Auseinandersetzung in der Gruppe mit den Anforderungen an das Erwachsenwerden, sowie der respektvolle und produktive Umgang mit Scham, Beschämung und Kummer.

Im Mittelpunkt stehen dabei stets die Würdigung der Wünsche und Sehnsüchte der Jugendlichen und die Förderung eines respektvollen Umgangs mit sich und Anderen.

Die Bilder –produziert auf Rollups– werden durch das didaktische Manual mit Methoden für die pädagogische Praxis ergänzt. Jedes Rollup behandelt ein eigenes Themenfeld. Das Manual beinhaltet interaktive Methoden, Anregungen für Gruppendiskussionen und Übungen zur

Selbstwahrnehmung. Die Methoden fördern den Austausch über eigene Wertvorstellungen und jene der Peer Group.

**Folgende Themenfelder werden behandelt:**

**Körperideale**– Vielfalt von Körperformen

**Erwachsen werden**– Zur Mutter hin- von der Mutter weg

**Körperzufriedenheit**– Körpererleben zwischen Wohlfühlen und Optimierung

**Scham und Beschämung**– Respektvoller Umgang mit sich und Anderen

**Kummer**– Bewältigung und Peer Unterstützung

**Wecke was in dir steckt**– Ressourcen erkennen und aktivieren

Ein „**Koffer voller Sehnsucht**“ eignet sich für die Arbeit mit Jugendlichen ab 13 Jahren, für den Unterricht als auch für die Qualifizierung von pädagogischen Fachkräften. Er kann direkt vor Ort eingesetzt werden. Hinweise für die Moderation unterstützen Sie in der Begleitung der Gruppe.

## Hinweise für die Moderation

In der Praxis werden vermutlich auch negative Erfahrungen von Jugendlichen, wie beispielsweise abwertende Bemerkungen zur Sprache kommen. Das Gespräch darüber erfordert ein respektvolles Miteinander, das eingefordert und gesichert werden muss. Auf solche Herausforderungen wird in den grünen Kästen „Hinweise für die Moderation“ und im Kapitel „Respektvoller Umgang“ eigens hingewiesen.

# Themenfelder

THEMEN DER PRÄVENTION IN „EIN KOFFER VOLLER SEHNSUCHT“



Illustration: Naomi Lüderitz

# Themenfeld 06: Wecke was in dir steckt

## RESSOURCEN ERKENNEN UND AKTIVIEREN

**Schlagworte** Ressourcen, Stärkung, Orientierung, Kraftquelle, Entfaltung, „Ich-Selbst-Sein“

**Ziel** aufspüren und benennen persönlicher Ressourcen oder Kraftquellen, hilfreiche Bewältigungsstrategien sammeln und besprechen, Selbststärkung

**Methode** angeleitete Bildbetrachtung, Selbstreflexion

**Dauer** mindestens 60min

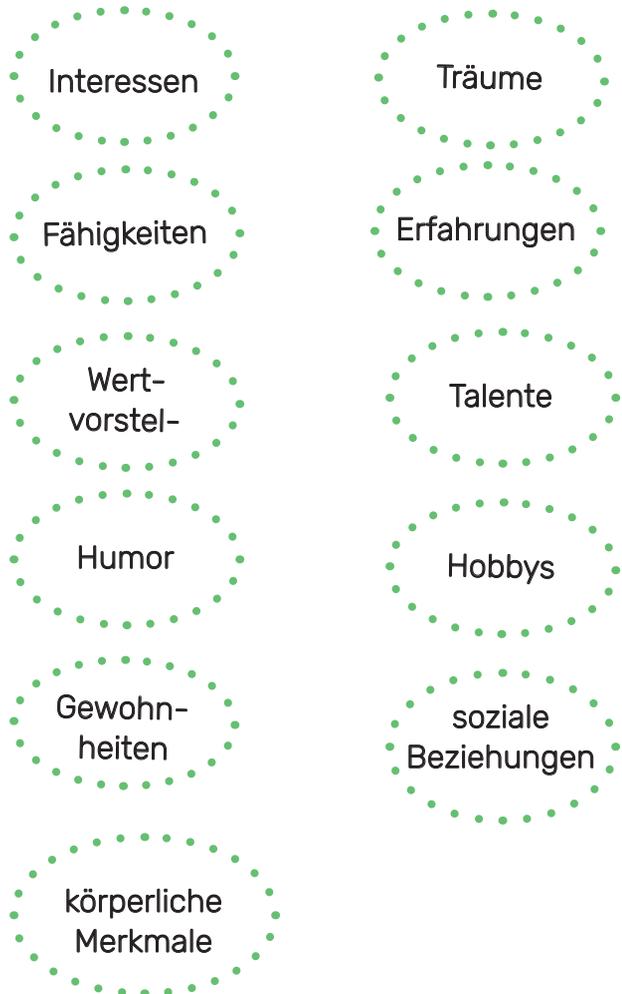
**Material** Rollup Nr. 6 „Mädchen im Licht“, Arbeitsblatt Nr. 8

### Hintergrund zum Rollup

Gelingende Prävention hat die Entfaltung persönlicher Ressourcen im Blick. Die Stabilisierung des Selbstwertgefühls und des eigenen Wohlbefindens sind eng verknüpft mit der Fähigkeit, eigene Ressourcen zu erkennen, zu benennen und zu aktivieren (vgl. BAMBERGER 2015, S. 56f).

Unter *Ressourcen* verstehen wir „**alle** einer Person zur Verfügung stehenden Mittel persönlicher, sozialer und materieller Art, mit deren Hilfe sich gesetzte Ziele erreichen lassen“ (ebd., S. 56). Beim Erkunden der eigenen Ressourcen denken wir deshalb nicht nur an persönliche Stärken, sondern an den Reichtum von *Erfahrungen* und *Bewältigungsstrategien*, die jeder Mensch mitbringt.

### Das könnte zum Beispiel sein:



### Methodeninhalt

Ausgehend von den Phantasien der Jugendlichen, welche Erfahrungen und Fähigkeiten die Person auf dem Foto wohl mitbringt, erschließen sich erste Ideen für Ressourcen. **Wir zeigen**, dass Kraftquellen manchmal dort zu finden sind, wo man sie nicht gleich vermutet.

**Wir besprechen**, wie die Orientierung nach vorne und in die Zukunft zur Lösung von Problemen hilfreicher sein kann, als der Blick in die Vergangenheit.



**Rollup Nr. 7 „Mädchen im Licht“**

## Anleitung

### Schritt-1: Bildbetrachtung

Beschäftigung mit dem Bild über folgende Fragen:

- Was siehst du auf dem Bild? Beschreibe.
- Was denkt die Person wohl jetzt gerade?

### Schritt-2: Kraftquellen wahrnehmen und Zuversicht entwickeln

Die junge Frau war zum Zeitpunkt der Fotografie Patientin in einer Klinik für Menschen mit Essstörungen. Die Ursache für ihr Problem mag in der Vergangenheit liegen. In der Vergangenheit hat sie sicherlich viel erlebt und bewältigt. Auf dem Bild schaut sie nach vorne.

*Was denkst Du welche Kräfte stecken in ihr? Wer oder was hat sie unterstützt?*

*Wonach sehnt sie sich? Was könnte sie Überraschendes tun?*

### Schritt-3: Eigene Ressourcen entdecken

Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Kräfte und Fähigkeiten, die ihm helfen, gut durchs Leben zu kommen. Wir nennen das Ressourcen. Wenn wir im Stress sind, traurig oder ratlos, kann es passieren, dass man seiner Kraft nicht mehr vertraut oder nur noch die Probleme sieht, aber nicht die Möglichkeiten für eine Lösung.

Arbeit mit **Arbeitsblatt Nr. 8**.

## Auswertung und Reflexion

- Mindmap aller Ressourcen der Gruppenmitglieder erstellen
- Sammlung der Wohlfühl- und Kraftquellen

*Beispiele zur Veranschaulichung:*

Ich habe ein Geschenk gebastelt.

Ich habe ein Tor geschossen.

Ich habe ein gutes Referat gehalten.

Ich war joggen.

Ich habe einer/einem Mitschüler\*in meine Meinung gesagt.

Ich habe meinem Bruder geholfen, sein Rad zu reparieren.

Ich habe mich um einen Platz fürs Sozialpraktikum gekümmert.

Ich bin ins Training gegangen, obwohl ich mich aufraffen musste.

Ich hab's mir in meinem Zimmer richtig gemütlich gemacht.

### Hinweise für die Moderation

Durch die Sammlung entsteht ein buntes Bild an Ressourcen in der Gruppe. Der Austausch kann von sehr persönlichen Erfahrungen geprägt sein. Es ist wichtig darauf zu achten, dass jede genannte Ressource mit derselben Wertschätzung notiert und bedacht wird.