

KORSO info



Heilkraft der Achtsamkeit

Achtsamkeit in der Therapie
von Essstörungen

In dieser Ausgabe:

In den Körper spüren

Interview mit der Körper-
therapeutin Anne Simms

Seite 2

Mitgefühl und Selbstfürsorge

Achtsamkeitsschulung
in der Klinik am Corso

Seite 6

Pflanzen, gießen, ernten

Gartenarbeit als Therapie

Seite 10



Die Kraft der Gegenwart

Achtsamkeit in der Therapie von Essstörungen

Was ist Achtsamkeit? Wie komme ich in Kontakt mit meinem Körper, Gedanken und Gefühlen? Kann eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis bei Menschen mit gestörtem Essverhalten helfen? In der Klinik am Korso lernen Patientinnen und Patienten durch achtsame Techniken Körperempfindungen differenzierter wahrzunehmen und ihre Bedürfnisse besser zu erkennen. Wir sprachen mit Anne Simms, Körpertherapeutin in der Klinik am Korso.

Frau Simms, was genau bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die ich lernen und erfahren kann. Wer achtsam ist, ist präsent und offen für das, was im Moment geschieht, ohne zu urteilen und zu bewerten. Ich nehme mich in jedem Augenblick mit meinen Gedanken, Gefühlen und auch mit meinen Körperempfindungen und Stimmungen wahr. Dabei gilt: Es gibt kein richtig oder falsch. Es geht nicht darum, besonders freundlich oder ausgeglichen zu sein, sondern sich mit all seinen Facetten



Wer achtsam ist, ist präsent und offen für das, was im Moment geschieht, ohne zu urteilen und zu bewerten.

anzunehmen. Jon Kabat-Zinn, der die Methode der Achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung, „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), in den 70er Jahren in den USA entwickelt hat, sagt dazu: Lernen wir achtsam zu werden, üben wir, den Augenblick wahrzunehmen, und zwar unabhängig davon, ob dieser uns angenehm oder unangenehm

I Editorial

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, mit dieser Ausgabe der korso.info möchten wir Ihnen das Thema Achtsamkeit näher bringen und berichten aus ganz verschiedenen Therapiebereichen, in denen Achtsamkeit eine Rolle spielt und als Haltung die Genesung von einer Essstörung günstig beeinflussen kann. Ganz unabhängig von einer Erkrankung, kann Achtsamkeit positive Effekte in Bezug auf Befinden und Lebenszufriedenheit haben. Deshalb hat auch das Team der Klinik am Korso Fortbildungen bekommen und übt Achtsamkeit wöchentlich während einer Meditation. Voller Stolz berichten wir auch über unseren Anbau, der lange geplant wurde und jetzt in vollem Gange ist. Wir erhoffen uns von diesem eine Verbesserung unserer Raumqualität und geeigneter Therapie- und Funktionsräume. Durch die Schaffung neuer Patientenzimmer können wir mehr Aufenthaltsräume im Bereich der alten Bausubstanz schaffen. Wie immer bereichern Beiträge aktueller und ehemaliger PatientInnen im Patientenforum die korso.info. – in dieser Ausgabe anrührend, humorvoll und nachdenklich. Eine unterhaltsame und spannende Lektüre wünscht Ihnen

Ihr
Prof. Dr. med. Thomas Huber
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Ernährungsmedizin
Medical Hospital Manager®
Qualitätsmanagement



erscheint. Achtsam zu sein, bedeutet aber auch innezuhalten, im gegenwärtigen Moment anzukommen, und so zu entschleunigen.

Entspannung durch die Kraft der Gegenwart?

Wahrnehmung und Gegenwart sind zwei zentrale Begriffe in der Achtsamkeitspraxis. In der Gegenwart zu sein, hört sich erst einmal sehr einfach an. Doch Menschen neigen dazu, darüber nachzudenken, was war oder was sein wird. So verpassen sie den Moment, in dem sich das wirkliche Leben abspielt, nämlich gerade JETZT. Sie planen, funktionieren und verlieren so immer mehr den Kontakt zu ihren Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen. Auf Dauer tritt ein Widerstand im Körper oder in der Seele auf, der dazu führt, dass wir erschöpft und im schlimmsten Fall krank sind.

Warum ist eine achtsame Haltung gerade für Menschen mit einer Essstörung hilfreich?

Achtsamkeit schafft Bewusstheit auf allen Ebenen. So ermöglicht das achtsame Erforschen der eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Bedürfnisse, die Selbstfürsorge zu fördern. Das heißt, wahrzunehmen und zu entscheiden: Was brauche ich? Was braucht mein Körper gerade jetzt in diesem Moment? Für unsere Patientinnen und Patienten

bedeutet das vor allem: Ich darf mich meinem Körper liebevoll zuwenden, ich darf seine Potentiale erkunden aber auch seine Grenzen wahrnehmen. Ein Beispiel: Sich ihrem Bauch zuzuwenden und ihn einzucremen bereitet der Patientin A. heute unangenehme Gefühle. Stattdessen widmet sie sich mit größerer Aufmerksamkeit den Händen zu. Wichtig ist zu akzeptieren, dass es gerade so ist und möglicherweise nach einer Alternative zu suchen und kleine Türen zu öffnen. Ich will damit sagen, dass es ungeheuer entlastend ist, eine Wahlmöglichkeit zu haben.

Hinzu kommt, dass ich lerne, meinem Körper wieder mehr zu vertrauen, indem ich seine Signale besser verstehe und akzeptiere. Dazu gehören auch ganz grundlegende Bedürfnisse wie Hunger und Sättigung, Bewegung und Ruhe, Nähe und Distanz. Auch die Selbstwirksamkeit wird durch eine achtsame Haltung gestärkt.



In der Klinik am Korso lernen Patientinnen und Patienten in der Gruppe eine achtsame Haltung zu kultivieren.

Was bedeutet Selbstwirksamkeit?

Selbstwirksamkeit heißt: Ich merke, dass ich selbst etwas tun kann. Ein Beispiel: Es ist häufig, dass Menschen mit Essstörungen aufdrängende Gedanken oder überflutende Gefühle haben, die dann wiederum einen Essdruck erzeugen. Wenn ich nun aber gelernt habe, meine Gedanken, Gefühle und Stimmungen zu beobachten und damit eine Distanz zu diesen Empfindungen schaffe, hilft mir das, ein Stopp zu setzen und einen Essanfall im besten Fall zu vermeiden.

Ein innerer Beobachter sozusagen?

Genau! Es gibt in uns eine Instanz, die unsere Gedanken be-

obachten kann, die unsere Gefühle und auch unsere Körperempfindungen wahrnehmen kann. So entsteht zwischen dem Beobachteten und uns als Beobachter ein kleiner Abstand. Je mehr wir lernen, diese innere Beobachterposition willentlich einzunehmen, umso stärker wächst unsere Fähigkeit, von schwierigen Zuständen innerlich zurücktreten zu können. Anders ausgedrückt: Ich bin mehr als meine Gedanken, ich bin mehr als meine Körperempfindungen – ich bin das alles und mehr. Dies wiederum hilft uns, uns selbst anzunehmen und zu akzeptieren, was gerade ist, ohne dass wir uns unseren Gedanken und Empfindungen ausgeliefert fühlen. Hier spielt der Begriff „Würde“ eine große Rolle: Würde sich selbst und allen anderen gegenüber. Das ist auch meine Haltung gegenüber den Patientinnen und Patienten.

Aber wie genau lernen nun die Patientinnen und Patienten in der Körpertherapie achtsam zu sein?

Körpertherapie ist ohne Achtsamkeit erst gar nicht möglich. Das heißt, alles, was wir tun, ist von einer achtsamen Haltung geprägt. Konkret beginnen wir die Therapie immer damit, aufmerksam in den Körper zu spüren, zum Beispiel mit einer Gehmeditation oder einer Gruppenskulpturarbeit. Der Einstieg ist immer mit Bewegung und Befindlichkeiten können über Bewegung wahrgenommen bzw. ausgedrückt werden. Klassische Übungen der Achtsamkeitspraxis, wie z. B. der Body Scan fließen in modifizierter Form in die Körpertherapie ein. Hier gilt es, nicht in die Bewertung zu gehen. Bei einer achtsamen Handmassage lernen die Patientinnen z. B. die Hände zu ertasten, zu spüren und die bewertenden Gedanken oder negativen Gefühle im Hier und Jetzt vorbeiziehen zu lassen und im Zustand der reinen körperlichen Wahrnehmung zu bleiben, und dann die Aufmerksamkeit weiter ziehen zu lassen. Ein weiteres Beispiel ist die Gewahrseinsmeditation. Hierbei geht es um das Gewahrwerden von mir, von meinem inneren Erleben, meinen Gedanken und Gefühlen – von Moment zu Moment. Es gibt natürlich noch viele weitere Angebote, die uns helfen im Moment zu sein und in unserem Körper mit all seinen Empfindungen anzukommen.

Inwiefern spielt der Atem eine Rolle?

Der Atem hilft mir dabei, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen. Da der Atem etwas ganz Elementares ist, gilt ihm in der Körpertherapie ein besonderer Fokus und braucht sehr viel sanfte Begleitung. Wie ein Anker, der mich mit meinem Körper verbindet und mich immer wieder sanft zurückholt, wenn der Geist abschweift. Indem ich meine Aufmerksamkeit auf die Stelle richte, wo ich meine Atmung konkret spüre, kann ich mich fokussieren und immer wieder zurückholen. Wenn ich mich auf das Ein- und das Ausatmen konzentriere und alle damit verbundenen Körperempfindungen wie z.B. das Heben und Senken der Bauchdecke wahrnehme, bleibe ich achtsam. Hört sich einfach an, ist für viele Patientinnen aber eine große Herausforderung.

Wir bedanken uns bei Frau Simms ganz herzlich für das Interview.



Anne Simms,
Dipl. Sozialpädagogin,
Tanztherapeutin (btd), HPP,
seit April 2010 in der Klinik
am Korso als Körperthera-
peutin tätig

„Es ist für mich mehr als ein Beruf, Frauen darin zu unterstützen, sich als Einheit zu fühlen, sich um ihren Körper und ihre Seele zu kümmern und den Körper als ureigenen Teil der Persönlichkeit zu be-greifen. Außerdem begegne ich hier in der Klinik so vielen talentierten und interessanten Frauen, die leider ihre Potenziale nicht voll nutzen (können) und da ist es eine wahre Freude, diese Frauen bei der Entwicklung zu unterstützen.“

Achtsamkeit ist ein fester Bestandteil meines Lebens. Nicht als Disziplin, sondern viel mehr als Akzeptanz, Lebendigkeit und Weite verstanden.“

Gehmeditation

Wenn wir achtsam gehen oder Gehmeditation praktizieren, gehen wir nirgendwo hin. Wir können uns im Raum im Kreis bewegen oder einen Spaziergang machen. Wichtig ist, dass wir den Bewegungsablauf des Gehens verlangsamen und achtsam wahrnehmen. Am Anfang ist es oft am einfachsten, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Füße und Fußsohlen richten.

Wir spüren sehr bewusst, wie wir den Fuß anheben, das Gewicht verlagern, den Fuß nach vorne schieben, und wieder mit dem Boden in Kontakt kommen. Nach einer Weile können wir dann unsere Achtsamkeit auf alle Körperempfindungen richten: Unseren Atem, den Fluss unserer Bewegungen, den Rhythmus unserer Schritte oder aber wir spüren in bestimmte Körperbereiche hinein, wie z.B. in die Gelenke wie Knie, Fußgelenke oder Hüfte.

Quelle: Institut für achtsame Kommunikation



Den/Die innere BeobachterIn aktivieren

- Nehmen Sie eine Haltung ein, in der Sie achtsam sein können und sich wohlfühlen. Seien Sie anspruchsvoll! Es geht bei der folgenden Übung nicht um Entspannung, sondern Sie möchten herausfinden, wie es Ihnen gerade geht.
- Senken Sie die Augenlider und wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Sie können die Augen jederzeit wieder öffnen.
- Konzentrieren Sie sich auf den Körperteil, wo Sie Ihre Atmung spüren. Das kann der Nasenflügel, der Brustkorb oder eine andere Körperstelle sein.
- Wenn Sie bei der folgenden Übung merken, dass Sie in Gedanken abdriften, konzentrieren Sie sich wieder auf diesen Körperteil.
- Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken. Was denken Sie gerade? Sie können Ihre Gedanken wahrnehmen ... und weil Sie das können, sind Sie mehr als Ihre Gedanken ... Sie können sich selbst beobachten. Lassen Sie Ihre Gedanken weiterziehen.
- Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gefühle. Was fühlen Sie gerade? Manchmal ist es nicht so leicht Gefühle klar wahrzunehmen, aber es ist möglich und weil Sie das wahrnehmen können, sind Sie mehr als Ihre Gefühle. Lassen Sie auch Ihre Gefühle weiterziehen.
- Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Körperempfindungen. Wie geht es den Füßen gerade? Sind sie warm oder kalt, schwer oder leicht? Wie geht es den Kniegelenken... dem Becken... der Wirbelsäule... dem Brustkorb... den Schultern... den Ellenbogen... den Händen... dem Hals... und dem Kopf... Gelenke geben uns die Wahl, etwas zu tun und es ist gut darauf zu achten, wie es den Gelenken geht und weil Sie diese Empfindungen wahrnehmen können, sind Sie mehr als ihre Körperempfindungen und können Sie ziehen lassen.
- Sie **haben** Gedanken, Sie **haben** Gefühle und Sie **haben** Körperempfindungen und weil Sie all das wahrnehmen können, sind Sie mehr als das. Die innere BeobachterIn ist immer da.
- Kommen Sie nun mit der Aufmerksamkeit wieder hier in den Raum zurück und tun Sie das, was Ihrem Körper gerade gut tut. Augen öffnen... Gesicht reiben... Arme strecken... die Nachbarin anlächeln... sich im Raum umschauen...

Anne Simms

I Ernährungstherapie

Den Körper fragen, was er braucht

Achtsam essen

Manchmal essen wir wie von Sinnen, ein anderes Mal versuchen wir, die unbedingte Kontrolle darüber zu behalten, was wir zu uns nehmen. Auf ganz einfache Weise können wir üben, zu hören, was unser Körper sagt. Achtsames essen lässt sich trainieren. In der Klinik am Korso lernen Patientinnen und Patienten mit Essstörungen, Essen ganz bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen und machen dabei ganz neue Erfahrungen.



Auch das Zubereiten der Mahlzeiten mit frischen Zutaten ist bereits eine Achtsamkeitsübung.

Erhaben liegt ein kleines Stück Birne auf einer Kugel Schokoladeneis; kleine, dunkle Schokostückchen ragen aus der braunen Masse. „Man kann die Kühle des Eis förmlich riechen“, sagt Nadine. Die 17-Jährige hält ihre Nase über das Nachtschälchen. Gemeinsam mit zwölf Mitpatientinnen und -patienten folgt sie den Anweisungen von Barbara Jäger. Die Ernährungstherapeutin der Klinik am Korso lädt die Frauen und Männer ein, alle Sinne in die Übung einzubeziehen: Wie sieht der Nachtisch genau aus? Welche Konsistenz oder Temperatur hat er? Welche unterschiedlichen Gerüche kannst du wahrnehmen? Wie würde es schmecken, wenn du einen Löffel in den Mund nähmest. Wie schmeckt der Nachtisch dann tatsächlich? Wie fühlt sich das Eis auf den Lippen, im Mundraum an? Welche Geschmacksempfindungen kannst du unterscheiden?

Essen mit allen Sinnen

„Ziel dieser Übung ist es, unseren sinnlichen Wahrnehmungen vor und während des Essens vollste Aufmerksamkeit zu schenken. Und dazu gehört auch, vor dem eigentlichen Essvorgang innezuhalten und Ruhe einkehren zu lassen“, erklärt Frau Jäger. „Achtsames Essen ist eine spezielle Art der Aufmerksamkeit und des bewussten Essens“, so die Ernährungstherapeutin. Mit zunehmender Bewusstheit soll schließlich die Kontrolle über das eigene Essverhalten wachsen. Vor allem adipöse Menschen, die häufig sehr schnell essen und direkt beginnen, sobald die Mahlzeit auf dem Tisch steht, machen beim achtsamen Essen mitunter ganz erstaunliche Erfahrungen: So zum

Beispiel, dass ein Riegel Schokolade mehr Genuss bringt als eine ganze Tafel. „Noch dazu kann mit solchen Übungen unsere Aufmerksamkeit wieder zurück zu uns gelenkt werden, weg von Diättempfehlungen und Kalorientabellen. Konzentriertes Essen unterstützt uns, wieder auf unsere Körpersignale zu vertrauen und das natürliche Gefühl für Hunger und Sättigung zurückzuerlangen“, erläutert Barbara Jäger.

Beschreiben statt Bewerten

Aber auch Magersüchtige profitieren von solchen Achtsamkeitsübungen. Barbara Jäger: „Während sie im Alltag sehr schnell bewerten und bestimmen Nahrungsmitteln das Etikett „Mag ich nicht“ aufdrücken, lassen sie sich in der Übung zumindest darauf ein, an dem Schokoladeneis zu riechen, auch wenn sie es eigentlich nicht essen wollen.“ Manch eine mager-süchtige Patientin geht dann sogar noch einen Schritt weiter und probiert einen Löffel Eis. Beschreiben statt bewerten lautet die Devise. Das nimmt den essgestörten Patientinnen und Patienten vor allem die Angst vor „gefährlichen“ Lebensmitteln wie Schokolade, Kuchen oder anderen kalorienreichen Speisen. „Auch wenn wir im Alltag nicht jede Mahlzeit auf diese Art und Weise zu uns nehmen können, bleibt bei den Patientinnen und Patienten das Wesentliche hängen“, erläutert Barbara Jäger. Und dazu gehört sicherlich die Erlaubnis, sich für die Mahlzeiten insgesamt mehr Zeit zu nehmen und hin und wieder mit der Aufmerksamkeit beim Geruch, Aussehen und Geschmack zu verweilen.

Schokoladenübung

- Lege einen Riegel Schokolade auf die Hand oder eine Serviette und schaue sie dir genau an. Was kannst du sehen?
- Frage dich dann: Wann habe ich mir das letzte Mal so intensiv Schokolade angeschaut? Kann ich mich an eine schöne Situation erinnern, in der ich Schokolade gegessen habe?
- Vielleicht schmilzt die Schokolade auf deiner Hand. Was ist das für ein Gefühl? Ist es eher unangenehm, oder angenehm?
- Wonach riecht die Schokolade?
- Lege nun ein Stückchen Schokolade auf die Zunge. Was für ein Gefühl ist das? Welche Geschmacksempfindungen kannst du wahrnehmen?
- Lutsche oder zerbeiße nun ganz langsam die Schokolade und untersuche welche neuen Empfindungen dazu kommen.
- Tausche dich nun mit den anderen Teilnehmern der Übung über deine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle aus.
- Alternativ kannst du für die Übung auch ein Stück beliebiges Obst wählen.

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Achtsamkeits-Schulung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik am Korso

Was bedeutet Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung? Wie können wir gut mit uns selbst und uns als Team umgehen? Inwieweit profitieren die Patienten von einer achtsamen Haltung des Therapeuten? „Die Kraft des Mitgefühls“ lautete der Titel des Workshops, den die Psychologin und Achtsamkeitstrainerin Ulrike Juchmann für die Mitarbeiter der Klinik am Korso durchführte. Bei der Gehmeditation im Park, bei Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung oder aber in kurzen Sitzmeditationen – auf anschauliche und praktische Weise erfahren die Teilnehmer des Seminars, was es bedeutet, achtsam zu sein und ihre Selbstfürsorge zu stärken. Darüber hinaus erarbeiteten sie gemeinsam, wie sie Achtsamkeit und Selbstzuwendung in die Arbeit mit den essgestörten Patientinnen und Patienten der Klinik einfließen lassen können.

Frau Juchmann, warum ist es sinnvoll auch Therapeuten in der Praxis der Achtsamkeit zu schulen?

6 | Für die Therapie und Beratung ist Achtsamkeit unerlässlich, um das eigene Verhalten beobachten zu lernen und das Innehalten und Erforschen zu üben. Achtsamkeit stärkt das Gewahrsein für die gegenwärtige Situation. In der therapeutischen Beziehung präsent zu sein, bedeutet sowohl die Gefühle und Bedürfnisse des Patienten zu erfassen als auch eigene Gefühle und Impulse wahrnehmen zu können. Achtsamkeitstraining schult, diesem Wechselspiel bewusst Aufmerksamkeit zu schenken: Nämlich aufmerksam, empathisch und präsent in Verbindung mit dem Klienten zu sein und gleichzeitig immer wieder in Kontakt mit sich selbst zu gehen. Das braucht den Mut, bewusst das wahrzunehmen, was im Moment da ist. Davon profitieren nicht nur die Klienten



Sich um sich selbst zu kümmern, bedeutet als Erstes zu lernen, wie man anhält und nach innen schaut.

Thich Nhat Hanh

sondern auch die Therapeuten und letztlich alle Mitarbeiter in der Klinik. Schließlich geht es immer darum, präsent mit dem Menschen zu sein mit dem man arbeitet. Achtsamkeit schafft damit auch die Basis und Voraussetzung jeder Selbstzuwendung und Selbstfürsorge. Dies gilt für Patienten genauso wie für die MitarbeiterInnen der Klinik.

Welche Qualitäten fördert die Achtsamkeitspraxis noch?

Das Praktizieren von Achtsamkeit verfeinert die Selbstwahrnehmung. Wir lernen, uns in schwierigen emotionalen Situationen selbst zu regulieren und fördern unser Mitgefühl und unsere Selbstfürsorge. Akzeptanz statt Bewertung – das bedeutet auch zu akzeptieren, was ist und damit sein zu können. Dies ist meist die größte Herausforderung in der Achtsamkeitspraxis. Wenn wir Achtsamkeit und Selbstzuwendung für uns selbst regelmäßig praktizieren, können wir diese Fähigkeiten bzw. Qualitäten auch besser an unsere Klienten weitergeben.

Was genau versteht man unter Selbstfürsorge?

In der therapeutischen und sozialen Arbeit haben wir gelernt für andere zu sorgen. Manchmal vergessen wir darüber aber die Selbstfürsorge. Achtsamkeitsübungen, Meditation und Methoden zur Entwicklung von Selbstmitgefühl helfen dabei, auf uns selbst zu achten: die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu spüren und einfühlsamer mit uns umzugehen. Vor allem in schwierigen, stressigen Situationen, die unser Beruf als Therapeut, Sozialarbeiter oder Pädagoge zweifelsohne mit sich bringt, ist das wichtig. Wir Menschen haben allgemein die Tendenz, besonders streng mit uns zu sein und uns zurückzuziehen, wenn es „schwierig“ wird. Selbstzuwendung hilft dabei, sich liebevoll in einer herausfordernden und emotional aufwühlenden Situation anzunehmen und sich anderen Personen verbunden zu fühlen. Dieser Ansatz der Selbstfürsorge ist auch für Menschen mit Essstörungen sehr heilsam.

Können Sie das näher erläutern?

Menschen mit Essstörungen sind oft sehr streng mit sich selbst, perfektionistisch und gehen häufig über ihre Gefühle hinweg. Übermäßiges Essen, das Nicht-Essen oder Essanfälle dienen dann zur Gefühlsregulation. Achtsamkeit ist die Grundlage für bewusste Gefühlswahrnehmung und -regulation. Achtsamkeitstraining ermöglicht es, Gefühle wie Trauer, Angst oder Wut wahrzunehmen und nicht zu vermeiden oder dagegen anzukämpfen. Anstatt Selbstmitgefühl zu entwickeln, stellen die Patientinnen und Patienten enorm hohe Anforderungen an sich selbst. Und deshalb brauchen wir Mitarbeiter, die als Vorbild dienen. Denn wenn wir als Therapeuten und Mitarbeiter anfangen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge

zu leben, wirkt sich das auch auf die Patienten positiv aus. Wir waren uns im Workshop einig, dass eine gute Selbstfürsorge der Mitarbeiter auch die Patienten einlädt, liebevoller mit sich umzugehen.

Was genau war Inhalt des Workshops?

Im Workshop wurden theoretische Grundlagen zum Thema Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierten Vorgehensweisen auf der Basis von MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) vermittelt. Das Lernen von Achtsamkeit geht jedoch nicht über das reine Wissen und Verstehen sondern es braucht die eigene Erfahrung, das Erleben und Ausprobieren. So haben wir gemeinsam viele Übungen aus der Achtsamkeitspraxis durchgeführt wie zum Beispiel die freundliche Selbstbeobachtung, die Gehmeditation oder die Mitgefühls-Meditation. (siehe Anleitung in der Box) Vorgestellt wurden auch die Ideen und Methoden von Kristin Neff, einer amerikanischen Psychologin, zum Thema „Selbstmitgefühl“. Sie fördern eine freundliche und verständnisvolle Haltung sich selbst gegenüber.

Ziel des Workshops war es, in erster Linie die achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge kennen zu lernen, zu erproben, um sie später dann auch den Patientinnen und Patienten zu vermitteln. Denn – und darin waren sich alle einig – wenn wir als Therapeuten und Mitarbeiter anfangen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu leben, wird das auch auf die Patienten abstrahlen.

Zum Beispiel beginnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik am Korso seit des Workshops jede Teamsitzung mit einer Achtsamkeitsübung.

Wir bedanken uns bei Frau Juchmann ganz herzlich für das Interview.



**Dipl.-Psychologin
Ulrike Juchmann**

Ulrike Juchmann ist als Psychologische Psychotherapeutin, Coach und Systemische Beraterin in Berlin tätig. Sie ist Mitglied des Bundesfachverbandes Essstörungen und hat die therapeutische Wohngruppe

Mondlicht in Berlin konzeptionell entwickelt und geleitet. Seit mehreren Jahren hat die Diplom-Psychologin die Achtsamkeitsbasierten Ansätze für sich entdeckt: MBSR (mindfulness based stress reduction) und ACT (Acceptance and Commitment Therapie) bereichern sowohl die Weiterbildungen als auch ihre Therapie und Coachingprozesse. Sie meditiert selbst seit vielen Jahren und bietet regelmäßig Achtsamkeits-Seminare und Workshops u.a. für Kliniken an. Von 2012 bis 2014 arbeitet sie als Psychologin und Lehrerin in der Re-Source Studie des Max Planck Instituts Leipzig zum Thema „Entwicklung von Mitgefühl“ mit. Weitere Informationen finden sie unter www.achtsamkeit-juchmann.de; info@achtsamkeit-juchmann.de, 0173 628 7732

Anleitung zu einer Mitgefühlsmeditation

Wir nehmen eine aufrechte und entspannte Sitzposition ein und lenken die Aufmerksamkeit zu unserem Körper und unserer Atmung. Dann stellen wir uns einen fließenden Bach oder Fluss vor und setzen unsere belastenden Themen wie Blätter auf das Wasser und lassen sie wegziehen. Wir können unsere Müdigkeit dem Bach übergeben, die Erschöpfung, die Wut und auch die Hilflosigkeit, alles was gerade schwierig ist. Das Wasser nimmt alles bereitwillig auf und trägt es zum Meer, wo es sich auflösen kann. Wir erinnern uns daran, dass auch die anderen Teammitglieder, ihre Belastungen auf das Wasser setzen und fühlen uns verbunden mit ihnen.

Dann imaginieren wir ein wohlwollendes, freundliches Wesen, das uns bedingungslose Unterstützung, Verständnis, Trost, Warmherzigkeit, Mitgefühl zukommen lässt. Wir sitzen diesem mitfühlenden Wesen gegenüber und nehmen die Herzensqualitäten ohne Anstrengung entgegen. Eine Kollegin erlebte sich im Licht einer stärkenden Sonne, eine Mitarbeiterin imaginierte einen Engel und wiederum eine andere setzte sich in ihrer Vorstellung einem lächelnden Buddha gegenüber. Sich diesen positiven Qualitäten des Mitgefühls zuzuwenden und sich ihnen zu öffnen, entlastet und öffnet das eigene Herz.

In einem nächsten Schritt können wir diese Empfindungen von Liebe, Trost, Achtung und Einfühlung mit allen Teammitgliedern teilen und sie uns gegenseitig in Stille wünschen. Wir weiten diesen Vorstellungsraum noch aus und schließen die Klientinnen und auch Helfende in anderen Institutionen mit in diese Meditation ein. Auch ihnen wünschen wir: Glück, Herzlichkeit, Mitgefühl, Wohlwollen. Zum Schluss kehren wir nochmals zu uns zurück und beenden die Übung mit einem Gefühl von Freundlichkeit und Dank an uns selbst.

Ulrike Juchmann



Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit

Von Thich Nhat Hanh (Autor),
Ursula Richard (Übersetzer)

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“: Dieser berühmte Satz ist für alle gültig, die sich von Thich Nhat Hanh leiten lassen. Die Folgen seelischer Verletzungen in der Kindheit wie Angst und Verlassenheit oder Wut und Trauer sind bis in die Zellebene hinein wirksam und blockieren unser inneres Wachstum. Thich Nhat Hanh zeigt, dass meist schon unsere Eltern oder sogar frühere Generationen dieselben belastenden Gefühlsmuster in sich getragen und weitervererbt haben. Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, als Erwachsener zu dem verwundeten inneren Kind Kontakt aufzunehmen. Das gelingt besonders im Fokus bewusster, achtsamer Wahrnehmung und damit verbundener Atempraxis. Dieser buddhistische Ansatz wird von dem weltbekannten Meditationsmeister ausführlich erklärt und kann bei jedem Menschen zu einer tiefgreifenden Transformation führen.

Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit, Thich Nhat Hanh (Autor), Ursula Richard (Übersetzer), 2011, O. W. Barth, 16,99 €



Die Wellen des Lebens reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance

Von Christa Spannbaier und Linda Lehrhaupt

„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“ Mit großer Erfahrung, fundiertem Wissen und anhand vieler praktischer Beispiele macht die Achtsamkeits- und Zenlehrerin Linda Lehrhaupt in diesem Buch Mut, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen, ohne Angst haben zu müssen, in seinen Fluten unterzugehen. Wir können die stürmischen Wellen des Lebens, die in Form von Stress, schwierigen Herausforderungen, Krankheit, Verlust oder anderen schmerzhaften Erfahrungen auf uns zurollen, zwar nicht aufhalten, doch wir können lernen, anders mit ihnen umzugehen, ihnen mit mehr Klarheit, Gelassenheit und innerer Ruhe zu begegnen. Dieses fundierte Praxisbuch der Achtsamkeit ist ein idealer Begleiter für Einsteiger ebenso wie für Fortgeschrittene und erfahrene Meditierende. Es stellt eine Vielzahl von Übungen der Achtsamkeitspraxis vor und bietet viele hilfreiche Vorschläge für deren Umsetzung im Alltag. Denn Achtsamkeit lässt sich immer und überall üben: auf dem Meditationskissen ebenso wie in der Schlange im Supermarkt, beim Treppensteigen ebenso wie beim Zähneputzen.

Die Wellen des Lebens reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance von Christa Spannbaier und Linda Lehrhaupt, Kösel-Verlag, 2012, 16,99 €



Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Von Ulrike Kesper-Grossman und Jon Kabat-Zinn

Diese CD mit Begleitbuch enthält eine Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation und zum Body-Scan, wie sie von Dr. Jon Kabat-Zinn in der Stress-Reduction-Clinic entwickelt wurden. Den deutschen Text spricht Ulrike Kesper-Grossman.

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein wertvolles Hilfsmittel uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Sie befähigt uns, jeden Augenblick unseres Lebens mit größerer Wachheit, Klarheit und Akzeptanz zu leben. Gleichzeitig hilft sie, Ruhe und Lebensfreude, auch inmitten alltäglicher Stresssituationen und im Angesicht seelischer oder körperlicher Schmerzen wiederzufinden.

Inhalt der CD: Einleitung zum Bodyscan (3 Minuten), Bodyscan (43 Minuten), Sitzmeditation (28 Minuten)

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Ulrike Kesper-Grossman und Jon Kabat-Zinn, Arbor-Verlag, 19,99 €

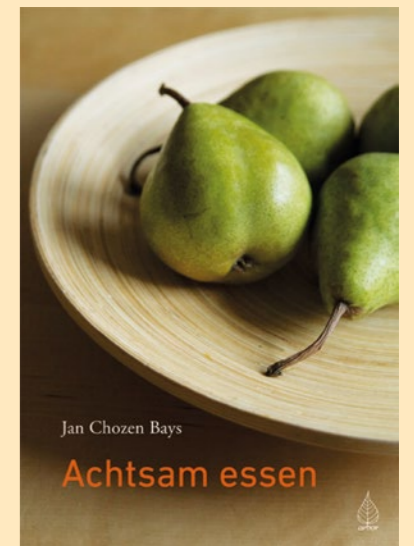


Achtsam essen

Vergiss alle Diäten und entdecke die Weisheit deines Körpers

„Achtsam essen“ unterstützt uns darin, wieder selbstverständlich und unverkrampft zu speisen. Basierend auf der jahrtausendealten Praxis der Achtsamkeit, fundiert in einem wahren Verständnis unserer Neigungen und Vorlieben, gelingt es Jan Bays, uns auf diesem oftmals schweren Weg zu begleiten und uns einzuladen, erneut der Weisheit unseres Körpers zu vertrauen. Achtsamkeit hat die Kraft, unser Ringen um eine gesunde Ernährung zu transformieren und unseren Sinn für Genuss, Dankbarkeit und Befriedigung neu zu beleben. Denn es sind die geschmackliche Vielfalt, die Gerüche und auch die Gefühle, die uns helfen können, bei der Nahrungsaufnahme wieder zu einem inneren Gleichgewicht zurückzufinden. Im Kontext aktueller ernährungswissenschaftlicher Forschungsergebnisse legt uns die Ärztin und erfahrene Meditationslehrerin in großer Klarheit dar, was Achtsamkeit ist und wie sie uns in Ernährungsfragen heilend leiten kann. Zahlreiche Übungen und Anregungen laden uns ein, mit uns und unserer Nahrung in größerer Tiefe in Kontakt zu kommen. So kann es uns gelingen, in unseren existentiellen Kämpfen rund ums Essen mehr und mehr eine mitfühlendere Haltung uns selbst gegenüber einzunehmen. Ganz gleich, ob Sie unter Übergewicht oder einer Essstörung leiden oder ihre Essgewohnheiten einfach nur bereichern wollen: Dieses Buch gibt uns hilfreiche Werkzeuge an die Hand, mehr aus unserem Leben zu machen, auch und gerade beim Essen.

Achtsam essen, Vergiss alle Diäten und entdecke die Weisheit deines Körpers, Jan Chozen Bays, Arbor-Verlag, 2012, 18,80 €



Der achtsame Therapeut

Ein Leitfaden für die Praxis

Studien belegen, dass die Gegenwärtigkeit und Achtsamkeit des Therapeuten zentral für den Behandlungserfolg sind.

Dr. med. Daniel Siegel, Autor des hochgelobten Buches »Das achtsame Gehirn«, eröffnet einen neuartigen Zugang zu therapeutischer Arbeit, der die Art und Weise, wie wir Therapie verstehen, in den kommenden Jahren revolutionieren wird.

- Wie Therapie Erfolg hat
- Wichtiges Grundlagenwerk für die therapeutische Praxis
- Von einem der renommiertesten Gehirnforscher weltweit

Der achtsame Therapeut – Leitfaden für die Praxis, Daniel Siegel, Kösel-Verlag 2012, 26,99 €



Der achtsame Weg zur Selbstliebe

Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit

Das Leben ist hart, vieles kann enorm schief laufen. Oft schämen wir uns dann und werden selbstkritisch. Wir fragen uns: Warum schaffe ich es nicht? oder Warum gerade ich? Vielleicht setzen wir auch alles daran, uns selbst wieder in Ordnung zu bringen, und machen damit alles nur noch schlimmer. Doch wir können lernen, mit Kummer und Leid auf eine andere, gesündere Art und Weise umzugehen. Anstatt schwierigen Gefühlen mit erbittertem Widerstand zu begegnen, können wir unseren Schmerz anschauen, beobachten und mit Freundlichkeit und Verständnis darauf reagieren. Erfahren Sie, wie Sie sich dieses Mitgefühl und diese Liebe entgegenbringen können, wenn Sie sie am dringendsten brauchen. Christopher Germer schlägt Ihnen in Der achtsame Weg zur Selbstliebe zu diesem Zweck ein dreitägiges Training vor. Doch dabei geht es nicht um harte Arbeit. Tatsächlich werden Sie lernen, weniger zu tun. So gesehen ist das hier vorliegende Buch ein Anti-Ratgeber. Anstatt von der Vorstellung auszugehen, dass etwas in Ihnen kaputt ist und repariert werden muss, zeigt Christopher Germer auf, wie Sie mit emotionalem Schmerz auf eine ganz neue, mitfühlende und liebevolle Weise umgehen können.

Der achtsame Weg zur Selbstliebe – Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit, Arbor-Verlag 2011, 22,90 €



Therapeutisches Gärtnern

Kräutergarten in der Klinik am Korso

NARREN HASTEN
KLUGE WARTEN
WEISE GEHEN IN DEN GARTEN

Diese Weisheit zielt seit einigen Jahren einen der Pfosten des Kräutergartens in der Klinik am Korso. Inzwischen hat sich die Beschäftigung mit Pflanzen, deren Hege und Pflege, aber auch der Nutzen als ergänzendes Therapieangebot etabliert. Einmal in der Woche treffen sich Patientinnen und Patienten mit den Gestaltungstherapeuten am Kräuterbeet, das inzwischen eine Auswahl von fast 20 verschiedenen Pflanzen bietet. Es wird an Rosmarin geschnuppert, an Thymian, Pfefferminze, Lavendel bis hin zur schon weit weniger bekannten Zitronenverbene. Aber auch der Duft der Schokoladenblume fasziniert die Patientinnen und Patienten der Klinik. Hin und wieder gibt es auch einen frischen Kräutertee oder die Speisen in der Lehrküche werden mit frischen Kräutern angereichert.

Nur wer sät kann später ernten

Dieses alles kann nur geschehen, wenn die Pflanzen auch gepflegt werden: Sie müssen gepflanzt oder gesät werden, brauchen Wasser und müssen vom „Unkraut“ befreit werden. Das alles sind Aufgaben, die Zeit, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfordern. Und so wird hier auch der therapeutische Ansatz deutlich: Gartenarbeit fordert und trainiert die Ge-

duld, Zusammenarbeit, das Wissen, dass man auch Arbeiten erledigen muss, deren Nutzen nicht unmittelbar sichtbar wird, sondern nur im „Generationenvertrag“ funktioniert: Nur wenn jemand sät, können die Nachfolgenden ernten. Jede Pflanze würde eingehen, wenn sie nur einmal Wasser bekäme. Besonders auffallend ist auch der unmittelbare Nutzen für die Patientinnen und Patienten: „Wer regelmäßig im eigenen Garten arbeitet, kann die gesundheitsfördernde Wirkung des Gärtnerns bestätigen. Die regelmäßige körperliche Aktivität an der frischen Luft, der Kontakt zu Erde, Wasser und anderen Organismen und die intensive Beziehung zu den Prozessen von Werden, Wachsen, Reifen und Vergehen in der Natur, stärken Körper und Psyche. „Gartenarbeit ist ein ideales Mittel zur Stressbewältigung“ (Thomas Hentschel).

Ingrid Seidel,
Gestaltungstherapeutin der Klinik am Korso



Gartenarbeit stärkt nicht nur den Körper sondern tut auch der Seele gut.



Säen, gießen, Unkraut jäten: Gärtnern erfordert ein hohes Maß an Geduld und Aufmerksamkeit

Mit allen Sinnen

Erweiterung des Fühlwegs

Neben dem Kräuterbeet wird in der Klinik am Korso auch intensiv an der Erweiterung des Fühlweges gearbeitet. Die Fläche für einen weiteren, fünften Tastbereich ist bereits ausgehoben. Die Fortsetzung werden ein Rosenbogen und duftende Kletterrosen bilden.

Bei der Erweiterung des Fühlweges arbeiten alle Gestaltungstherapeuten mit den Patientinnen und Patienten zusammen, damit noch in diesem Sommer ein weiteres Steinfeld, ein Moosbeet und ein Kiesbereich die sensorischen Erlebnisse verstärken können. Gerade für Menschen, die unter einer Essstörung leiden, ist dies ein Angebot, wieder mehr in die Wahrnehmung des Körpers zu gehen und das Berührtwerden der Sinne zu stärken. Hier können die Patientinnen und Patienten auf ihren Spaziergängen durch den Garten alle Sinne aktivieren: Die Füße spüren die unterschiedlichen Gründe, wie etwa die kratzigen Lavasteine, die glatten Flusskiesel oder das Moos. Der Duft der Rosen hüllt ein, aber auch ihre Dornen können gespürt werden.

Ressource für die Seele

Beim Ausbau des Fühlweges wirkt auch das Gebot der Solidarität: Je nach eigener Kraft und Vorliebe kann der Boden aus-

gehoben, müssen Pflöcke eingeschlagen, Unkraut gezupft und die Rosen gepflegt werden. Auch hier wird es nur ein Ergebnis für lange Zeit geben, wenn die Patientinnen und Patienten zusammenarbeiten und sowohl etwas für sich als auch für andere tun.

Erste Erfolge sind bereits sichtbar: Da ist zum Beispiel eine Jugendliche, die sich selbständig für diese Gruppe meldet, weil sie keine Ahnung von Pflanzen hat und etwas Neues kennen lernen möchte. Zunächst ließ sie sich anleiten; mittlerweile ist sie zu einer der verantwortlichsten „Gärtnerinnen“ geworden. So pflegt sie in den Zwischenzeiten das Kräuterbeet ganz selbständig, hat Schilder aus Ton gebrannt und kennt sich so gut aus, dass sie anderen weiterhelfen kann. In schwierigen Situationen ist der Weg in den Garten – manchmal mit ihrer Therapeutin – eine Ressource für die Seele geworden. Eine Ressource, die vielleicht auch Zuhause weiter wirken kann. Wer einmal den Blick für die Pflanzen und ihre Entwicklung gefunden hat, wird diese auch weiter genießen und für sich nutzen können.

Ingrid Seidel,
Gestaltungstherapeutin der Klinik am Korso



Der Rosenbogen wird installiert.

IMPRESSUM KORSO info

Herausgeber: Klinik am Korso
Fachzentrum für gestörtes Essverhalten
Ostkorso 4 · 32545 Bad Oeynhausen · Tel.: 057 31/181-0 · Fax: 057 31/181-1118
Internet: www.klinik-am-korso.de · E-Mail: info@klinik-am-korso.de
Chefredakteurin (v. i. S. d. P.): Dipl. Biol. Andrea Hertlein
Medizinisch-wissenschaftliche Mitarbeit:
Chefarzt Prof. Dr. med. Thomas Huber, MBA
Layout:
D.O.T. Gesellschaft für Kommunikation und Gestaltung, Herford
Bildnachweis: Veit Mette, Shutterstock

Liebe kleine Stephanie!

Bist du erstaunt, dass du Post von mir bekommst? Ich weiß, ich habe mich lange Zeit nicht genug um dich gekümmert. Es tut mir furchtbar leid! Bitte verzeih mir!

Aber jetzt möchte ich wieder mit dir zusammen sein, und für dich da sein. Du bist sehr sehr unglücklich, nicht wahr? Das bin ich auch, so unglücklich. Und ich glaube, wir können beide nur wieder glücklich sein, wenn wir wieder eins sind.

Von jetzt an sollst du dich nicht mehr eingeengt, bedrängt oder unterdrückt fühlen. Du brauchst auch nicht mehr alleine sein. Ich möchte für dich sorgen, mich liebevoll um dich kümmern, dir das geben, was du wirklich brauchst, deine kleine Seele streicheln.

Lange Zeit habe ich dir eingeredet, dass das, was du brauchst und das, was du möchtest, dir nicht oder nur unter ganz bestimmten Bedingungen und Umständen zusteht. Dein Bedürfnis nach Nahrung, Genuss, Spontaneität, Spaß, Entspannung, dein Bedürfnis dir etwas Gutes zu tun und stolz auf dich zu sein – all das habe ich ignoriert und unterdrückt.



Ich habe einen strengen Plan aufgestellt, ein engmaschiges Netz aus Regeln und Normen, bei deren Nichteinhaltung die Konsequenzen gnadenlos waren. Das hat dich anfangs bestimmt verwirrt, oder? Ja, und dann hast du mit der Zeit so eine Angst vor den Konsequenzen entwickelt, dass du dich immer mehr bemüht hast, den Plan einzuhalten, die Regeln zu befolgen. Obwohl immer neue Regeln dazu kamen, hast du dich ihnen gebeugt. Ich hatte es geschafft. So lange habe ich dir eingeredet, dass deine Bedürfnisse nicht okay und nicht gut sind, dass du es selbst geglaubt hast.

Und jetzt ändere ich plötzlich meine Meinung. Endlich beginne ich zu begreifen, was du brauchst und dass du es brauchst, dringend – und du, du hast Angst es anzunehmen. Du kannst wahrscheinlich noch gar nicht glauben, dass die alten Regeln nicht mehr gelten, stimmt's? Kommt daher deine Panik? Ich weiß auch, dass ich nicht die Einzige bin, die dich enttäuscht hat. Da waren auch andere Menschen, die dich vernachlässigt haben. Magst du mir nicht mal erzählen, wie das genau war? Was hast du dir gewünscht und von wem? Ich habe inzwischen begriffen: Du und ich, wir beide brauchen ausreichend, ausgewogene, vollwertige Nahrung, um zu überleben. Ich weiß, dass ich dir lange das Gegenteil eingeredet habe und ich verstehe, dass es dir schwer fällt, mir zu vertrauen und auch dir selber, deinen Wünschen und Bedürfnissen. Ich trage selber schwer an dieser neuen Verantwortung, schließlich haben sich lange andere Menschen um uns gekümmert, weil wir selbst es nicht wollten und nicht konnten. Das war – ganz ehrlich – auch nicht immer nur schön, schließlich wissen wir beide doch am allerbesten, was gut für uns ist, oder? Aber es war einfacher.

Momentan fühlst du dich meistens eher gezwungen und nicht umsorgt und gepflegt, wenn ich dir etwas gebe. Aber du brauchst es, unbedingt, glaub mir. Deshalb musst du es annehmen, auch wenn du Angst hast und das Gefühl, dass das nicht richtig ist. Aber es ist richtig. Versuch mir zu vertrauen! Ich verspreche dir, dass ich dich von nun an niemals mehr alleine lassen werde. Ich werde für dich da sein, wenn du Angst hast. Wenn du traurig bist, werde ich dich trösten und wenn du Lust hast albern zu sein, werde ich mit dir lachen. Wir beide, du und ich, gemeinsam, eins, eine Stephanie – wäre das nicht schön? Wenn du Ruhe brauchst, darfst du entspannen – du darfst sogar faul sein, wenn dir einfach danach ist! Ein ungewohnter Gedanke, stimmt's?

Ich gebe zu, dass ich dich noch nicht immer höre, oft vergesse ich dich mal oder bin hilflos und ratlos, wie ich am besten für dich zu sorgen habe. Aber ich gebe mir Mühe und ich werde niemals mehr den Kontakt zu dir vollständig unterbrechen. Ich will für dich da sein!! Vertrau mir, bitte!

Ich hab dich lieb, kleine Stephanie!!!! Und es tut mir entsetzlich leid, dass ich das so lange vergessen habe.

Deine Stephanie

Wal oder Meerjungfrau?

Vor einiger Zeit hing am Eingang eines Fitness-Centers eine sehr schlanke, schöne Frau. Der Slogan lautete: „Willst Du diesen Sommer eine Meerjungfrau oder ein Wal sein? Eine Frau antwortete darauf folgendermaßen:

Wale sind immer von Freunden umgeben (Delphine, Robben, neugierige Menschen). Sie schwimmen den ganzen Tag und reisen an die fantastischsten Orte der ganzen Welt: nach Patagonien, in die Barentsee oder zu den Korallenriffen in Polynesien. Sie sind sexuell sehr aktiv und ziehen ihre Jungen in großer Zärtlichkeit auf. Sie singen außergewöhnlich schön, manchmal sogar auf CD's. Sie sind eindrucksvolle und besonders beliebte Tiere, die jeder verteidigt und bewundert.

Meerjungfrauen gibt es nicht!

Aber, wenn sie existieren würden, würden sie beim Psychologen Schlange stehen, weil sie eine gesplante Persönlichkeit hätten: Frau oder Fisch? Sie hätten keinen Sex und könnten keine Kinder gebären. Ja, sie wären sehr schön, aber einsam und traurig. Und wer will eine Frau an seiner Seite, die nach Fisch riecht?

Ohne Zweifel: Ich wäre lieber ein Wal!

Zu einer Zeit, dass uns die Medien sagen, dass nur dünn schön ist, esse ich gerne Eiscreme mit meinen Kindern, genieße ein feines Dinner mit meinem Mann und habe Spaß mit meinen Freunden.

Wir Frauen nehmen an Gewicht zu, weil wir so viel Weisheit und Wissen sammeln und diesen im Körper verteilen. Wir sind nicht fett sondern kultiviert. Immer wenn ich meine Kurven im Spiegel sehe, sage ich mir wie fantastisch ich bin!



Dialog der inneren Stimmen einer Magersüchtigen

Ich habe mal einen inneren Dialog meiner beiden Stimmen aufgeschrieben, auch wenn er nicht genau wortwörtlich so in meinem Kopf ist. Beim Mittagessen ist er besonders extrem. Die dominante Stimme nenne ich „A“ wie Anorexie und die andere Stimme ist meine und die nenne ich „ICH“. Zur Situation: Es ist Mittagessenzeit und zur Auswahl gibt es Kartoffeln, Reis, Broccoligemüse, Salat und Pudding.

A: Kartoffeln gibt es nicht für dich!

ICH: O.k.

A: Reis nur, wenn nichts anderes Kohlenhydrathaltiges da ist. Ist das klar? Und zuhause kommt auch Reis nicht in Frage, das machst du nur hier in der Klinik. So nahrhaftes Essen hast du nicht verdient. Nicht du!

ICH: O.k., dann halt drei Teelöffel Reis, bin ja jetzt in der Klinik.

A: Ja, genau, aber nicht mehr. Du hältst dich gerade noch am Level, dass dein Kreislauf nicht schlapp macht, schließlich musst du ja über den Tag kommen und die Therapien durchstehen. Schließlich hast du dir ja vorgenommen gegen mich zu kämpfen (lacht), oder? Kleines, dummes Mädchen.

ICH: Ja, du hast recht. Das Existenzlimit ist genau richtig, mehr nicht. Mehr habe ich auch nicht verdient. Das macht mich stolz.

A: Sehr schön – das Gemüse darfst du essen, hat fast keine Kalorien. Wir wollen uns ja nicht mästen, gel? Aber wehe, du nimmst zuviel. Sowieso, wehe du nimmst zuviel. Du weißt ja, was die anderen von dir denken, ne?

ICH: Ja, ich weiß, sie denken, ich bin zu gierig und maßlos. Ich muss mich maßigen.

A: Ganz genau. Je weniger du brauchst, desto besser. Eigentlich brauchst du gar nix. Weil du gar nix verdient hast. Aber wir wollen das Spielchen ja noch eine Weile spielen (lacht).

ICH: Ja, natürlich. Wir spielen es noch ein bisschen. Und nach deinen Regeln. Du hast ja recht. Ich bin einen Dreck wert. Den muss man nicht füttern.

A: Prima, wir sind uns einig! Den Salat will ich dir jetzt mal genehmigen.

ICH: Schön. Vielen Dank! Was für ein Fest (ehrliche Freude)

A: Der Pudding wird weggeschmissen, du hattest doch sicherlich keinen Gedanken daran verschwendet, oder?

ICH: Nein, nein! Der kommt in den Abfall.

A: Gut so, und jetzt kau schön und iss schön langsam. Dann hat die Kleine die Illusion eines Sättigungsgefühls, gel? Und gut Wasser trinken...

ICH: Ja, ich bin total satt. Und so stolz auf mich. Ich bin ja doch was wert. Ich bin so stark, ich brauche (fast) nichts. Außerdem kriege ich für all das ja auch einen dünnen Körper. Den will ich unbedingt!

A: Ja, ja, den solltest du haben.

ICH: Ich bin dir so dankbar, dass du die Kontrolle für mich übernimmst. Ich hätte Angst, ohne dich leben zu müssen. Bleib immer bei mir. Du bist kein Problem, sondern du bist die Lösung. Als ich noch allein entschieden habe, kam immer nur Müll dabei heraus. Fett war ich, maßlos, immer zu viel gewollt. Seit du da bist, bin ich brav und werde von dir noch beschenkt! Ganz dünn werde ich durch dich.

Erster Spatenstich

Bauarbeiten für den Erweiterungsbau der Klinik am Korso haben begonnen

Nach Jahren der Planung konnte nun am 8. Juli diesen Jahres mit den Bauarbeiten am Erweiterungsbau der Klinik am Korso begonnen werden. Mit dem Bauwerk soll der seit Jahren fehlende notwendige Platz geschaffen werden, um das Angebot an mehr Einzelzimmern sowie attraktiven Funktionsräumen ausweiten zu können.

„Ein wichtiges Anliegen ist es, unsere Klinik immer wieder neu den Bedürfnissen unserer Patienten sowie unserer Mitarbeiter anzupassen und damit zukunftsfähig zu halten“, sagt Bernward Ellrott. Umso mehr freut es den Verwaltungsleiter der Klinik am Korso, dass nach Fertigstellung des Neubaus im Jahr 1988 jetzt ein von langer Hand geplanter weiterer Bauabschnitt realisiert wird. „Damit können wir das Raumangebot der Klinik deutlich erweitern und unserem vielseitigen Therapieangebot anpassen“, so Herr Ellrott. Während die meisten Therapieräume bislang im Untergeschoss der Klinik untergebracht waren oder die Klinik auf Räumlichkeiten von externen Kooperationspartnern angewiesen war, stehen den Patienten bald neue, modern eingerichtete Räumlichkeiten zur Verfügung. So soll im Rahmen des Erweiterungsbaus neben weiteren Therapieräumen und einem Aufenthaltsbereich für die Patienten auch ein ganz neuer Sport- und Fitnessbereich entstehen.

Mehr Einzelzimmer in der Klinik

Gleichzeitig kann die Klinik mit dem Anbau dem Trend zu mehr Einzelzimmern in der Rehabilitation gerecht werden: Gerade in den letzten Jahren bereitete der Klinik am Korso der Mangel an Einzelzimmern zunehmend Probleme. Einerseits sind es die Ansprüche der Kostenträger - weniger die der Patienten - andererseits aber auch die vermehrte Aufnahme von schwer adipösen Patienten, die zudem oft mit Schlafapnoe-Geräten aufgenommen werden müssen, die eine Erhöhung des Einzelzimmerangebots notwendig machen. Neben der Schaffung des Erweiterungsbaus steht nun auch die Realisierung eines modernen Brandschutzkonzeptes für die Klinik auf der Agenda.

„Was bei der Planung des Erweiterungsbaus immer im Vordergrund stand, ist die Beibehaltung des familiären Charakters unserer Einrichtung“, betont der Verwaltungsleiter. Daher sei auch nicht an eine Ausweitung der Bettenzahl oder an die Ausdehnung auf weitere Behandlungsgebiete gedacht. Gefördert wird die Baumaßnahme durch eine großzügige Spende der Lotterie „Glücksspirale“, die das Projekt mit insgesamt 200.000 € unterstützt.



Die Bauarbeiten für den Erweiterungsbau der Klinik am Korso haben begonnen.

Belegungsvereinbarung mit der DRV

Vereinfachte Aufnahme für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung

Im Rahmen einer Visitation am 22. November letzten Jahres ist es der Leitung der Klinik am Korso gelungen, die Deutsche Rentenversicherung (DRV Bund) vom Therapiekonzept der Einrichtung zu überzeugen. Gemündet ist diese dann in der Bereitschaft der DRV mit der Klinik am Korso eine Belegungsvereinbarung zu schließen. Kleine Auflagen, die im Rahmen der Visitation der Deutschen Rentenversicherung aufgefallen sind, wurden ausgeräumt bzw. im Nachgang behoben.

Auch wenn die DRV künftig nicht aktiv ihre Belegung in die Klinik am Korso steuern wird, erhoffen wir uns dennoch eine vereinfachte Aufnahme für Versicherte der DRV. In der Vergangenheit war vielen Anfragenden der Weg in die Klinik am Korso ganz versperrt oder nur nach sehr kraft- und auch zeitraubenden Widersprüchen möglich. Folglich erhoffen wir uns nunmehr eine kontinuierlichere Belegung durch die Deutsche Rentenversicherung und auch weniger Beratungsaufwand in der Aufnahme. Mit der DRV ist es gelungen, den wichtigsten Rentenversicherungsträger zu gewinnen.

Bernward Ellrott,
Verwaltungsleiter der Klinik am Korso

Man sieht sich wieder...

Ehemaligentreffen am 14. 9. 2013 in der Klinik am Korso

Am 14. September ist es wieder so weit: Ein Mal im Jahr treffen sich in der Klinik am Korso ehemalige Patientinnen und Patienten. Hier werden nicht nur Erfahrungen ausgetauscht, sondern auch alte Freundschaften wieder belebt. Aber auch Patientinnen und Patienten, die sich gerade in stationärer Behandlung befinden, haben die Möglichkeit, mit den „Ehemaligen“ Kontakt aufzunehmen und wichtige Fragen loszuwerden.

„Es geht bei dem Treffen nicht darum, „Erfolge“ vorzuweisen. Vielmehr sollen Erfahrungen zwischen den Teilnehmern ausgetauscht und Anregungen weitergegeben werden“ betont Prof. Huber, Chefarzt der Klinik am Korso. „Dabei wird nicht nur von Erlebnissen, die unsere ehemaligen Patientinnen und Patienten nach ihrem Aufenthalt in der Klinik gemacht haben, berichtet, sondern nochmals eine Rückmeldung über die Therapie gegeben.“ Oftmals könne man Negatives und Positives erst aus einiger Distanz erkennen und benennen.

Beim Ehemaligentreffen werden jedoch nicht nur ernste Gespräche geführt, sondern es wird auch viel gelacht. Denn im Vordergrund der Veranstaltung steht immer noch die Freude darüber, ehemalige Weggefährten wieder zu treffen und über gemeinsame Erlebnisse zu plaudern. In ungezwungener Atmosphäre werden so manche Kontakte geknüpft und Pläne für ein baldiges Wiedersehen geschmiedet.

Auf der Homepage der Klinik am Korso finden Sie das Programm. Beachten Sie jedoch, dass wir die Anmeldung (spätestens bis zum 31.08.2013), nur in Verbindung mit der Geldüberweisung (23,-€ je Teilnehmer) als verbindlich betrachten können.



Wiedersehensfreude unter den ehemaligen Patienten der Klinik am Korso.

Rat und Hilfe für Angehörige

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Essstörungen im Mühlenkreis

Die Angehörigen-Selbsthilfegruppe trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat in der Klinik am Korso. Im August fällt die Gruppe wegen einer Sommerpause aus. Das nächste Treffen findet dann wieder am 25. September 2013 statt.

Das Thema Essstörungen ist zwar im wahrsten Sinne des Wortes „in aller Munde“ und doch fällt es gerade den betreffenden Angehörigen oft besonders schwer, über die damit einhergehenden Probleme offen zu reden. In der Klinik am Korso trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Essstörungen im Kreis Minden Lübbecke.



Klinik am Korso: Jeden letzten Mittwoch im Monat findet hier ein Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Essstörungen statt.

In der Selbsthilfegruppe können sich Eltern, ältere Geschwister oder auch Partner der essgestörten Menschen regelmäßig über die persönlichen Erfahrungen, den Umgang mit der Erkrankung, den speziellen Hilfsangeboten sowie über die Entlastungsmöglichkeiten für die Angehörigen selber austauschen und informieren.

Mehr Informationen zur Gruppe unter 05702-4474 und 05731-3188 oder per E-Mail an jaecker.m@web.de. Allgemeine Selbsthilfeinformationen zu den über 300 gesundheitlichen und (psycho-)sozialen Selbsthilfegruppen im Mühlenkreis bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke/Herford gGmbH unter 0571-8280224 oder per mail@selbsthilfe-mi-lk.de.

Chemikalie beeinflusst Fettstoffwechsel

Studien zeigen, dass Bisphenol A aus Konserven und Plastikflaschen nicht nur den Hormon-Haushalt, sondern auch den Fettstoffwechsel drastisch ins Wanken bringen kann.



Bisphenol A ist eine Chemikalie, die vor allem bei der Herstellung von Kunststoffen und Harzen zum Einsatz kommt. Die Substanz findet sich nicht nur in Plastikspielzeug und Elektrogeräten, sondern auch in PET-Flaschen, Konservendosen und Plastikfolien. Der Stoff ist in Verdacht, unfruchtbar zu machen und das Brustkrebsrisiko zu erhöhen. Nun mehren sich auch die Befunde, dass die hormonähnlich wirkende Substanz zudem für Übergewicht sorgt. Bereits 2012 hatte die britische Umweltorganisation „ChemTrust“ in einer groß angelegten Literaturstudie zu vergangenen Untersuchungen dargelegt, dass hormonelle Schadstoffe wie Bisphenol A den Fettstoffwechsel beeinflussen und zu Übergewicht führen.

16 |

Elektroden gegen Magersucht

Patienten mit schweren Essstörungen könnte eventuell eine sogenannte tiefe Hirnstimulation helfen, so Wissenschaftler aus den USA und Kanada im Fachmagazin „The Lancet“. Im Rahmen einer Pilotstudie setzten kanadische Neurochirurgen magersüchtigen Patientinnen eine Elektrode in das Gehirn ein, die dort einen bestimmten Bereich anregte. Bei drei von sechs Teilnehmern kam es nach einigen Monaten zur stärksten Gewichtszunahme seit Beginn ihrer Krankheit. Bei insgesamt vier Patientinnen verbesserte sich die Laune, Sorgengefühle und in Verbindung mit der Magersucht stehende Zwangshandlungen nahmen ab. Allerdings gab es bei drei der sechs Versuchsteilnehmerinnen keine Fortschritte in der Gewichtszunahme. Zudem gab es teils schwere Nebenwirkungen wie Panikattacken, Schwindel und Schmerzen.

Die Autoren betonen, dass sich die Methode noch in der experimentellen Phase befinde. In einem Begleitkommentar zur Studie schreiben Janet Treasure und Ulrike Schmidt vom Institut für Psychiatrie des King's College London, die Ergebnisse der Studie seien „vielversprechend“. An der Studie nahmen Frauen zwischen 24 und 57 Jahren teil, die seit zwischen vier und 37 Jahren an Magersucht litten.

Die Grenzwerte für Bisphenol A liegen derzeit bei 0,05 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) betrachtet diese Werte kritisch: „Viele wissenschaftliche Studien zeigen Effekte bereits bei sehr geringen Dosen, die unter dem gegenwärtig gültigen Grenzwert und im Rahmen der alltäglichen Belastung vieler Menschen liegen.“ Frankreich hat deshalb bereits ein Komplett-Verbot der Substanz in Lebensmittelverpackungen durchgesetzt. In Produkten für Kleinkinder, wie etwa Säuglingsflaschen, ist die Verwendung von Bisphenol A auch in Deutschland seit 2011 verboten.

Quelle: t-online 23.5.2013

Einzelkinder sind häufiger übergewichtig

Laut einer europäischen Studie in acht Ländern mit insgesamt 12.700 Kindern haben Einzelkinder ein höheres Risiko für Übergewicht als Kinder mit Geschwistern.

Untersucht wurden Gewicht und Größe von Zwei- bis Neunjährigen. In einem Fragebogen mussten Eltern Auskunft über weitere Faktoren geben, etwa wie viel Zeit ihre Kinder draußen spielen, wie viel Zeit sie mit Computer und Fernseher verbringen und ob Mutter und Vater Essen als Belohnung einsetzen. Den Ergebnissen zufolge sind Einzelkinder eher gefährdet, zu viel auf die Waage zu bringen. Das Risiko ist im Vergleich zu Kindern mit Geschwistern sogar um 50 Prozent erhöht. Die Studie ergab weiterhin, dass Einzelkinder seltener draußen spielen und häufiger einen eigenen Fernseher in ihrem Zimmer haben. Doch auch wenn diese ergänzenden Gründe außer Acht gelassen werden, blieb der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Einzelkindstatus statistisch bestehen. Eine Folgestudie soll nun der Frage nachgehen, warum das Fehlen von Geschwistern das Gewicht von Kindern beeinflusst.

Für die sogenannte IDEFICS-Studie wurden Kinder aus Deutschland, Italien, Zypern, Belgien, Schweden, Ungarn, Spanien und Estland untersucht. IDEFICS steht für Identification and prevention of dietary- and lifestyle-induced health effects in children and infants und ist ein Projekt der Universität Bremen. Insgesamt nehmen daran 23 Forschungsinstitute in elf Ländern teil.

Quelle dpa



Einzelkinder schauen mehr Fernsehen als Kinder mit Geschwistern.