

Thema: Sich berühren lassen III

Autor: Felix Scherrer

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

Vorliegend der dritte und letzte Teil zur Themenreihe «Sich berühren lassen». In diesem Aufsatz werden ergänzende Aspekte und Übungen zur *Körperwahrnehmung*, Entwicklung des *Körperbildes*, eine Vertiefung bei der Thematik *Magersucht* und daraus *Folgerungen* resp. *heilwirkende Elemente* dargestellt.

Inhaltsübersicht

- 1 Körperwahrnehmung: Sich selber berühren und sich berühren lassen. Beobachtung des eigenen Körpers. Andere beobachten uns.
Übungen: Wechselwirkungen und Rückkoppelungseffekte, durch Beeinflussung aus dem Beziehungsumfeld und durch sich selbst.
- 2 Entwicklung und Prägung des eigenen Körper- und Selbstbildes.
 - 2.1 Exkurs: Einfluss von *Models in der Werbung*.
 - 2.2 Beispiel: Frauen die ihre *Brüste* als *zu klein* empfinden.
Positive und negative Rückkoppelungseffekte in Mann–Frau Beziehungen.
- 3 Bemerkungen zu Körperbild, Figur und Aussehen. Aussagen, Begriffe und Wertungen im alltäglichen Reden.
- 4 Vertiefung bei der Thematik *Magersucht*. Gedanken zum Hintergrund von auffälligem Essverhalten.
- 5 Folgerung und Ansatz zu Heilwerdung.

Ankündigung: Dokumentation Magersucht und Bulimie

Die Dokumentation zum Thema Magersucht (Anorexia nervosa) und Bulimie, in überarbeiteter und erweiterter Ausgabe, ist in Vorbereitung und kann vorbestellt werden.

1 Körperwahrnehmung:
Sich selber berühren – Beobachtung des eigenen Körpers.
Sich berühren lassen – Andere beobachten uns.

Eine Übung zum Einstieg soll an die Thematik heranführen und helfen, die Sache nicht nur theoretisch vom Kopf her zu betrachten:

Ü Übung: Wirkungen bei der Betrachtung des eigenen Körpers

Betrachten Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuss. Hilfsmittel dazu sind Wand- und Handspiegel, Fotoapparat oder Videokamera. Gehen Sie schrittweise vor. Beginnen Sie mit den Körperteilen, welche Sie ohnehin täglich sehen, bis Sie dann Ihren Körper vollständig ohne Kleidung betrachten.

Punkt c. der vorgehenden Übung ist weiterführend, die Heilwerdung betreffend von Bedeutung. Nicht primär *was* wir äusserlich sehen, ist entscheidend, sondern *wie* wir dieses beim Betrachten

Ü Übung: Beobachtung bei andren Menschen im Umfeld. Wechsel zwischen Selbst- und möglicher Fremdwahrnehmung.

Greifen Sie aus der ersten Übung ein Körpermerkmal heraus, welches Sie bei sich als unschön oder unattraktiv empfinden. Gehen Sie jetzt in einer Stadt durch die Strassen oder besuchen Sie ein Frei- oder Hallenbad. Achten Sie auf Menschen, welche dieselben Körpermerkmale haben. Beispielsweise eine Frau, welche ähnlich breite oder schmale Hüften hat wie Sie usf.

- a. Im Besonderen achte ich nun darauf, wie diese Personen nach aussen wirken, ihre Ausstrahlung. Ich mache mir Gedanken darüber, wie wohl diese Frau oder dieser Mann zu sich selbst steht, speziell zu dem beobachteten Körperteil.
- b. Nun vergleiche ich beim jeweiligen Punkt meine eigene Körperwahrnehmung und die mögliche Selbstwahrnehmung anderer Menschen.
 - b.1 Ich bewege bei mir selbst: Wieweit bin ich auf meine eigene Wahrnehmung fixiert? Ich sehe spontan so, wie ich gewohnt bin zu fühlen. Das *was* ich sehe und *wie* ich gewohnt bin dieses zu werten, beeinflusst mein Empfinden.
 - b.2 Erlaube ich mir die Möglichkeit einer anderen Sicht, eines anderen Empfindens?
 - b.3 Wie empfinde ich den *Wechsel* von meiner eigenen hin zu einer anderen möglichen Wahrnehmung? Was begegnet mir bei diesem Wechsel?

Folgerung und Reflektion

2 Entwicklung und Prägung des eigenen Körper- und Selbstbildes

Aus der Arbeit mit vielen Frauen mit Körperbildstörungen, oftmals auftretend in Kombination mit Essstörungen, beobachte und leite ich ab: Den gewichtigsten Einfluss auf die Bildung des eigenen Körperbildes haben Kommentare und Einflüsse aus dem nahen Beziehungsumfeld und innerhalb der Gruppierungen, in welchen die Frauen sich bewegen. Diese Einflüsse, genauer die eigene Interpretation derer, wirken prägend.

Dabei gewichtet die Art und Weise, wie *nahe Beziehungspersonen* (Eltern und weitere einflussreiche Personen in der Familie oder dem nahen Umfeld) selber mit der eigenen Körperwahrnehmung umgehen. Darin im Speziellen mit damit verknüpften Gefühlen von Unsicherheit, Minderwertigkeit und Scham, aber auch im Umgang mit positivem Wahrnehmen und Empfinden.

Weiter prägend ist die *Zeit der Pubertät*, der Altersbereich von 10–17 Jahren. Darin die Kommentare von Gleichaltrigen, von Personen mit Einfluss und die daraus resultierenden Erfahrungen.

Der Einfluss der *Werbung* hingegen wird zwar oft zuerst erwähnt, beim vertieften Thematisieren dann aber als wesentlich unbedeutender als die anderen Faktoren empfunden. Dies ist nachvollziehbar daher, weil es viel einfacher ist, das Problem ausserhalb von sich selbst zu lokalisieren. Das Thema Werbung und Models dient dann als Schutz, nicht tiefer auf ein persönliches, oft unangenehmes, peinliches und mitunter schmerzliches Thema eingehen zu müssen. Das Diskutieren über die Werbung und die Model–Thematik lenkt dann vom eigentlich Wesentlichen ab.

2.1 Exkurs: Scheinbar magersüchtige Models in der Werbung

Die immer wieder entfachte *Diskussion über* scheinbar magersüchtige Models in der Werbung, hat bedeutend mehr negative Wirkung – thin-spirierende Wirkung –, als die abgebildeten *Models als solche*.

Dabei wird die Diskussion über Magermodels in der Werbung nicht selten von Frauen angeregt, welche selber mit ihrem Körperbild unversöhnt sind. Die Models aktivieren in diesen Frauen bezüglich ihrer eigenen Figur und eigenem Körperbild Empfindungen von minderwertig, unschön und peinlich. Das eigene Minuserleben wird auf die Models übertragen und bei diesen thematisch fokussiert. Was sie bei sich selbst ablehnen oder zu überspielen versuchen, verlagert sich auf und drückt sich in Ablehnung der Bilder von Models aus.

Das tragische dabei: Die *Wirkung* dieser Haltung gegen scheinbar magersüchtige Modelbilder in der Werbung, überträgt sich auf in ihrer Selbstwahrnehmung verunsicherte Frauen. In diesen wird der Eindruck von Attraktivität induziert: Dünne Models geben offenbar Anlass um über sie zu reden, ziehen also Aufmerksamkeit auf sich, wirken interessant und speziell. Also genau das, was sich im Selbstbild verunsicherte Frauen zutiefst wünschen.

Hier begegnet uns eine folgenschwere *negative Rückkoppelung*. Die Diskussion über Models und Werbung kreist an der Oberfläche. Tieferliegende Ebenen der eigenen Persönlichkeit werden ausgeklammert. Als Folge die negativ verstärkende Wirkung auf in ihrer Selbstwahrnehmung irritierte Menschen im Umfeld.

Dabei könnten dieselben Bilder von Models positiv genutzt werden. Sie dienen dann hierhin, zu kontaktieren was diese *in einem selber aktivieren*. Diese eigenen Wahrnehmungen werden dann zum Gesprächsthema, indem sie mitgeteilt werden. In der Wirkung ein positiver Effekt, welcher zwischenmenschliche Nähe und Tiefgründigkeit entstehen lässt. In ihrer Selbstwahrnehmung verunsicherte Menschen erhalten Einblick in unsere Empfindungen. Und werden dadurch selber angeregt und ermutigt, bei sich dasselbe zu tun.

Nebenbei bemerkt ist dies eine praktische Anwendung dessen, wenn Jesus Christus sagt, dass wir uns mit dem Feind auf den Weg begeben sollen. Der Feind, hier die Models – welche in den meisten Fällen vorschnell und zu Unrecht als magersüchtig betitelt werden – helfen uns auf dem Weg dabei, uns selbst auf einer tieferen Ebene begegnen zu können.

2.2 **Beispiel: Frauen die ihre Brüste als zu klein empfinden.**

Eine Veranschaulichung von Wechselwirkungen und Rückkoppelungseffekten im nahen Beziehungsumfeld.

Ich greife hier die Empfindungen bezüglich der Wahrnehmung der Brustgrösse heraus, weil in den Sitzungen, im Rahmen der Körperbild-Therapie, Frauen häufig berichten, dass sie ihre Brüste als zu klein empfinden. Ich frage nach, wie sie denken, dass bei ihnen diese Wertung zustande gekommen sei. Der häufigste Kommentar: „*Den Männern gefallen grosse Brüste, meine Freundinnen sagen dasselbe. Kleine Brüste sind nicht fraulich, so mädchenhaft eben. Meine Freundinnen sagen, trage doch einfach einen füllenden BH, das wirke positiv und gebe ein gutes Gefühl.*“

Wenn ich mich in gewissen Männergruppen aufhalte – respektive aufhalten musste, denn heute kann ich darauf Einfluss nehmen, in welchen Gruppierungen ich mich aufhalte –, verkündeten die dort hörbaren Stimmen oft genau dieses Bild: „*Die hat Megatitten, da hast du etwas in der Hand.*“ „*Die ist flach wie ein Mädchen.*“ So wie solche Männer nicht selten mit der eigenen Schwanzgrösse protzten, so prahlten sie mit dem Busen ihrer Freundinnen. Freundinnen, die zudem real selten vorhanden waren.

Eine persönliche Anmerkung: Wenn ich Männer so denken und reden höre, dann schäme ich mich des eigenen Mannseins sehr. Und es verwundert mich nicht, dass viele Frauen Männer deswegen abschätzig betrachten. Recht haben sie.

In meinem Beruf habe ich das Privileg, die leisen Stimmen dieser Welt zu vernehmen. Da höre ich von einzelnen Männern (die Arbeit mit Männern bildet etwa 10 % meiner Klienten), dass ihnen kleine Brüste gefallen, dass sie eher flache Frauen als anziehend und sehr erotisch empfinden. Das bemerkenswerte dabei: Sie getrauen sich nicht, dazu zu stehen. Sie verbergen ihr spontanes Empfinden, aus Angst in der Männergruppe belächelt oder ausgeschlossen zu werden. Sie haben den Eindruck, mit diesen Empfindungen nicht ganz Mann zu sein. Andere haben Angst, als pädophil zu gelten, wenn sie solche Frauen mögen. Sie sind bezüglich ihrer eigenen Wahrnehmung verunsichert, irritiert und als Folge wird eigenes Empfinden unterdrückt.



Wiederum begegnet uns eine Form von *negativer Rückkoppelung*. Diese beschreibt auf der Oberflächen- resp. Verhaltensebene: Frauen verbergen ihre Natürlichkeit, indem sie ihre Brüste stopfen und formen. Und Männer ihrerseits unterdrücken ihre natürlichen Empfindungen, indem sie sich selber und anderen etwas vormachen. Das ist sehr traurig. Viele persönliche seelische Nöte könnten gelindert und neue Pärchen gebildet werden, würden die betroffenen Männer zu ihren Empfindungen stehen und die Frauen ihre Push-up-, Schalen- und sonstwie die natürliche Brustform verunstaltenden BH's entsorgen. Und dafür zu ihrer Natürlichkeit stehen.

3 Bemerkungen zu Körperbild, Figur und Aussehen. Aussagen, Begriffe und Wertungen im alltäglichen Reden.

Sensibilisieren wir uns auf Wortwahl und Aussprüche, welche wir im Alltag verwenden. Diese haben Wirkung, zurück auf uns selbst und auf die Menschen in unserer Umgebung. Begriffe und Aussagen können positiv und negativ konnotiert sein.

Ü Übung: Sensibilisierung bezüglich Verwendung von Begriffen und Aussprüchen im alltäglichen Reden

Schnell werden im Alltag Aussagen betreffend Körper, Aussehen und Figur gemacht: „Ist der dünn“ oder etwa „Die ist magersüchtig“. Der Schreibende erlebt dies persönlich. Gemäss BMI-Zuordnung ist er mit 17.6 stark untergewichtig. In der Wahrnehmung mancher Ernährungsberater und Ärztinnen gilt er gar als krank. Wissenschaftliche Studien werden dabei als Beleg herangezogen. Dass er sich dabei seit Jahrzehnten in bester Gesundheit findet und zudem sportlich leistungsfähig ist, interessiert diese Leute kaum. Der menschliche Körper, sowie die diesem innewohnende Persönlichkeitsstruktur ist nun mal viel raffinierter konstruiert. Der Mensch ist daher in seiner physischen und psychischen Ganzheit individueller zu betrachten, als einfache Zuordnungs-Schemata es erlauben.

4 Vertiefung bei der Thematik Magersucht: Hintergründe, welche zu auffälligem Essverhalten führen können

Das Krankheitsbild Magersucht (Anorexia nervosa) entwickelt sich aufgrund von Selbstzweifel, Unsicherheiten, Ängsten. Die geschlechtsspezifische Identität, das Frau-/Mann sein und werden, ist beeinträchtigt. Eigene Fähigkeiten, der Selbstwert und das Körperbild können in der Wahrnehmung negativ besetzt. Ursächlich sein können auch Irritationen und Verletzungen aus frühen nahen Beziehungen.

Wie oben beschrieben, sind es zu einem grossen Teil das Selbst- und Persönlichkeitsbild prägende Wirkungen aus dem nahen Beziehungsumfeld, welche prägenden Einfluss haben.

Es ist eine Chance für alle im System Beteiligten, an sich zu arbeiten. Die Symptomträgerin mit der Magersucht gibt dazu den Anstoss. Auch bei diesem Aspekt kommt zum Ausdruck: Die Magersucht ist nicht ein Problem, welches bekämpft werden muss. Vielmehr will sie uns einen Weg weisen. Die Magersucht ist ein Indikator und ein Zeiger hin auf bei allen im System Beteiligten tieferliegende persönliche Themen, welche behandelt werden möchten.

Als schwach, defizitär, verletzt und minderwertig empfundene Elemente werden unterdrückt. Nach aussen wird eine Fassade aufgerichtet. In der Vorphase, vor Ausbruch der sichtbaren Symptome im Essverhalten und im Körperbild, werden solche Kinder oft als unproblematisch, pflegeleicht und gegenüber ihrer Umgebung als aufmerksam und liebenswürdig wahrgenommen. Die innere Verunsicherung, Selbstzweifel und Ängste bleiben verborgen.

Das Verbergen, Unterdrücken und Vermeiden solcher feinen inneren Regungen bewirkt eine innerseelische Spannung. Als Antwort darauf werden vermeintlich spannungslösende Strategien, Verhaltensweisen entwickelt. Diese vermitteln im Moment das Gefühl von Stärke, etwas im Griff zu haben. Dazu eignet sich in besonderem Masse die Kontrolle des Essverhaltens. Abnehmen bewirkt punktuell ein gutes Gefühl. Etwas machen können, etwas im Griff haben, etwas steuern und kontrollieren können. Dazu kann sich auch ein Gefühl von Erhabenheit gesellen. Sich über den anderen fühlen, deren Hilflosigkeit gegenüber der nicht essen wollenden Person und des abmagern Körpers erleben.

Weiter wirkt punktuell positiv und erhebend, ein sich Distanzieren von etwas so Profanem wie essen müssen, generell von menschlichen Bedürfnissen und Bedürftigkeiten. Bis hin zu einer Ablehnung und Verweigerung des Lebens.

Es ist traurig und beschämend, wenn Kinder und Jugendliche alleine und sich selbst überlassen bleiben. Alleine mit Gefühlen von Unsicherheit, Zweifel an sich selbst, Irritation in der Körperwahrnehmung, der geschlechtlichen Entwicklung, mit Ängsten und Bedürftigkeiten. Es ist schmerzlich, wenn Kinder und Jugendliche kein Gegenüber haben, mit welchem sie solch inneres Erleben teilen können. Wenn sie kein Gegenüber haben, welches ihnen auf gute Art vorlebt, solche zutiefst menschlichen Empfindungen im Leben mit einzuschliessen.

Die Magersucht

- **ist nicht ein Problem, welches auf der Ebene von Ernährung, Verhaltensänderung und positivem Umformulieren von Gedanken und negativem Körperwahrnehmen behandelt werden kann.**
- **ist angesiedelt und zu behandeln auf einer tieferliegenden Ebene. Sie ist Ausdruck von Angst, Unsicherheit, Selbstzweifel und Bedürftigkeit und der Unfähigkeit, damit konstruktiv umgehen zu können.**
- **ist Ausdruck von und Zeiger hin zu als schwach, defizitär und minderwertig empfundenen Elementen, welche wahrgenommen, gewürdigt und in Beziehungen Gestalt annehmen und leben möchten.**

5 Folgerung und Ansatz zu Heilwerdung

Die Aufrichtigkeit gegenüber der eigenen Person, das Wahrnehmen und Eingestehen von Selbstzweifel, Ängsten und Schwächen bei sich selbst, das Zugeständnis von Bedürfnissen und Bedürftigkeit, ist der Schlüssel zur Heilwerdung auf der Tiefenebene, im Herzen.

Die betroffene Person hat grosse Angst vor dieser Aufrichtigkeit. Das Ablegen von Fassaden und Schutzmethoden wird als bedrohlich empfunden. Interessanterweise bedingt dieses Eingeständnis aber nicht Demütigung, nicht Zurückweisung, nicht der Verlust von sozialem oder beruflichem Status oder Ablehnung. In Wirklichkeit bewirkt ein geoffenbartes Selbst vollständigeres akzeptiert werden. Hingegen bewirkt eine Fassade, ein falsch projiziertes Selbstbild im Gegenüber und im Umfeld Irritation, Unnahbarkeit und wachsende Isolation in sozialen Beziehungen.

Das Eingestehen von geheimen Zweifeln und Ängsten, Peinlichkeiten betreffend des Selbstbildes, der Figur und des Aussehens hingegen mildert das Gefühl von Isolation. Der Prozess des Eingestehens verstärkt sich aufgrund positiver Erfahrungen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Ein positiver Rückkoppelungseffekt stellt sich ein. Es kommt die Erfahrung hinzu, dass auch andere Menschen Ängste und Unsicherheiten haben. Durch das eigene sich öffnen werden andere ermutigt, ebenso Einblick in ihr Selbst zu gewähren. Diese positive Rückkoppelung generiert den Wunsch, noch mehr von sich zu zeigen.

Was bisher in Beziehungen bedrohlich und erstarrt erschien, wird nun zu einem Kennenlernen der ganzen Fülle und Tiefe von menschlicher Nähe. ▪

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2012 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.