

Gegen Magersucht und Bulimie: Mit „Is(s) was?!“ den Körper lieben lernen

Präventionsprojekt an den Gisela-Schulen will Ess-Störungen vorbeugen

Von Theresia Wildfeuer

Mit Tanz und Yoga, Körpertherapie und biographischem Arbeiten haben die Gisela-Schulen im Rahmen eines Präventionsprojekts unter dem Titel „Is(s) was?!“ den Auftakt zur Aktionswoche gegen Ess-Störungen gemacht.

„Mit den Füßen zu kommunizieren, so dass ein Tanz entsteht“, das lernten die Schülerinnen der achten Klassen mit Tanztherapeutin Renata Falkowska. Sie regte die Mädchen zu Kreistänzen und harmonischen Bewegungen zur Musik an, um so ihrem Körper Ausdruck zu verleihen. Tanztherapie vermittelte ein Gespür für Gefühle und Körperreaktionen. Angst verändere Puls und Herzschlag, erfuhren die Mädchen.

In einem weiteren Workshop ging es um Körperpsychotherapie und Körpersprache. Hier entdeckten die Schülerinnen mit Monika Fesl, wo ihre eigenen Grenzen liegen. Diese würden bei Magersucht verlorengehen. Simone Schmidt brachte ihnen Yoga nahe, um durch Atemübungen und meditative Bewegungen Wohlbefinden im Körper auszulösen.

Menschen würden in Krisensituationen oder in Zeiten längerer Anspannung ihr Essverhalten umstellen, erläuterte Dr. Vitus Irrgang, Chefarzt des Zentrums für Psychosomatik und Ess-Störungen im Krankenhaus Freyung. Seele und Essen seien eng verbunden.

Die Gisela-Schulen besuchen 1164 Mädchen, sagte Lehrerin Ursula Mairinger, die das Präventi-



Atmen und Entspannen gegen Ess-Störungen: Mit Yogaübungen lernen die Gisela-Schülerinnen im Rahmen eines Präventionsprojekts, ihren Körper wahrzunehmen.

– Foto: Wildfeuer

onsprojekt betreut. Ess-Störungen würden hier immer wieder auftreten; die Lehrer fühlten sich oft hilflos. Das Projekt vermittele den Schülerinnen, ihren Körper anzunehmen, zu lieben und ihn als etwas Schönes und Lustvolles zu erleben, betonte Dr. Irrgang, der mit Sylvia Seider-Rosenlehner vom Gesundheitsamt die Aktionswoche veranstaltet.

Irrgang erläuterte den Schülerinnen die unterschiedlichen Formen von Ess-Störungen wie Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Störung (Essattacken). Bulimie könne nicht nur zur körperlichen Zerstörung, sondern auch zu psychischen Blockaden führen. Essen bestimme das Leben der Betroffenen: Sie strebten einen perfekten Körper, ein makelloses Äußeres an, um alle Probleme zu lösen. Die Ess- und Kotz-Orgien

führten jedoch zu sozialer Isolation.

Irrgang kritisierte das Schönheitsideal von Models. Magersucht beginne häufig in der Pubertät. Die Kranken würden sich als dick wahrnehmen, obwohl sie es nicht sind. Als mögliche Gründe führte er eine brüchige Selbständigkeitsentwicklung, grenzenlose Kontrolle durch die Familie und Fremdbestimmtheit an.

F „Die dünnen Mädchen“ heißt ein Film, der heute um 19 Uhr im Scharfrichterokino läuft. Er zeigt, wie junge Frauen, die an Essstörungen leiden und diese bekämpfen, versuchen, wieder eine Beziehung zu ihrem Körper aufzubauen und damit auch die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Im anschließenden Gespräch kommen auch Betroffene zu Wort. Der Eintritt ist frei. – tu