

# Körperbild und Essstörungen : eine interdisziplinäres Behandlungsmニュアル

Dr. Reinhild Schwarte  
Tobias Tobar-Gehrke

09./10.11.2023



# Inhalt

- Einleitung: Zusammenfassung der therapeutischen Idee
- Darstellung des Gruppenkonzeptes
- Übersicht über die Module
- Exemplarische Stunden mit praktischen Übungen und Videobeispielen
- Zeit für Fragen, Diskussion oder weitere praktische Übungen

# Therapeutische Grundhaltung

- ganzheitlich
- schulenübergreifend und interdisziplinär
- alltagsorientiert
- akzeptierend

- ↳ - verschiedene Ebenen des menschlichen Erlebens aktivieren und betrachten
- verschiedene professionelle Perspektive
- verschiedene, alltagsnahe Situationen
- nicht planbare Situationen

- ↳ - Spontaneität und Emotionen aktivieren
- Ausbrechen aus gewohnten Mustern, auch Behandlungsmustern
- Risiken eingehen, Fehler zu machen
- authentischer Kontakt

# Therapeutische Grundhaltung

Persönlichkeitsmerkmale, die häufig mit Essstörungen assoziiert sind:

- ängstlich, vermeidend
- zwanghaft, rigide
- perfektionistisch



- Erarbeiten der Zusammenhänge im Störungsmodell
- Aktivieren von Veränderungsmotivation
- aktiv werden, neue Wege ausprobieren
- Planung nicht planbarer Situationen



- Spontaneität und Emotionen aktivieren
- Ausbrechen aus gewohnten Mustern, auch Behandlungsmustern
- Risiken eingehen, Fehler zu machen
- authentischer Kontakt

# Therapeutische Idee

## Ausgangspunkt:

- Hohe prognostische Bedeutung des Fortbestehens eines negativen Körperbildes in Bezug auf Rückfälle (Keel et al., 2005; Fairburn et al., 1993; Lausberg, 2012)

## Ziel: Umsetzung als:

- Ganzheitliches, interdisziplinäres Konzept, das alle Ebenen des Körperbildes einbezieht
- Akzeptierender, authentischer, offener Kontakt über schambesetzte Themen
- Emotionsaktivierend und „out of the box“, jenseits von Routinen

# Umsetzung der therapeutischen Idee in der Gruppe

- Gruppensetting mit 4 bis 9 Patienten
- offene Gruppe
- Alter der TN zwischen 12 und 21 Jahren
- Dauer einer Gruppensitzung 50 - 100 Minuten
- Multifunktionsraum (mind. 200qm)
- **Multidisziplinärer Ansatz: Bewegungstherapie, Verhaltenstherapie und angewandtes Improvisationstheater**
- **Schneller Wechsel der Behandlungselemente**
- Differenzierung bis hin zur Individualisierung
- 20 Behandlungsmodule + 4 Exkursionen

# Umsetzung der therapeutischen Idee in der Gruppe

- Begrüßung/ Hinführung
- Kernphase
- Embodiment/ Transfer in den Alltag

## ABBAU VON SYMPTOMVERHALTEN

Individuelle verhaltensbezogene  
Hausaufgaben, z.B. Spiegelübungen;  
Verhaltensbezogene Gruppenregeln,  
z.B. Unterbrechen von Fidgeting

## SELBSTWAHRNEHMUNG

Angeleitete wertfreie Wahrnehmung,  
z.B. Bodyscan; Psychoedukation, z.B.  
zur Wahrnehmungsverarbeitung

## SELBSTREFLEXION UND EMOTIONALE NEUBEWERTUNG

Arbeitsblatt-geleitete Partnerarbeit, z.B.  
„Was macht mich attraktiv?“;  
Biographische Arbeit, z.B. Fotos am  
Zeitstrahl ausrichten

# ZIELE METHODEN

## STEIGERUNG DER SPONTANITÄT

Bewegungsspiele, z.B. kreatives  
Fangspiel; Improvisationstheater, z.B.  
szenisch dargestellte Ein-Wort-  
Geschichten

## OFFENHEIT ÜBER SYMPTOME

Austausch in der Gruppe, z.B.  
„Was fiel mir beim Umstyling leicht?“;  
Feedback durch Therapeuten, z.B.  
„Ich sehe Deine Spaziergänge als  
dysfunktional.“

# Grundlagen des Improvisationstheaters

- Aus dem Stegreiftheater entstanden
- Tradition geht zurück bis ins alte Griechenland
- Nach der literarischen Theatertradition gab es ein Wiederentdecken Anfang des 20. Jahrhunderts
- In den 70ern schuf Keith Johnstone in England den Theatersport und brachte ihn nach Kanada und in die USA
- Anfang des 21. Jahrhunderts globale Verbreitung und Differenzierung
- Als „angewandte Improvisation“ vermehrt Anwendung in Personal- und Organisationsentwicklung und auch der Psychotherapie (Unterstützung von Prozessen durch Übungen aus dem Fundus des Improvisationstheaters)

# Grundhaltungen des Improtheaters – therapeutische Anwendung

- Au ja!: Sag ja zu Vorschlägen, lass Dich ein! Sei positiv! – **Vermeidungsverhalten, Depression, Unsicherheit/ Angststörungen**
- Lasse Fehler zu! Scheiter heiter! Riskiere! – **Perfektionismus, Zwangsstörung**
- Gegenseitige Wertschätzung: Lass den anderen leuchten! – **Empathie, Kontakt, Selbstwert**
- Achtsamkeit: Sei im Moment, im Hier und Jetzt, präsent – **Achtsamkeit, jenseits von Planung**
- Raus aus dem Kopf! Folge Deinen Impulsen! Handeln ohne Plan - **Vermeidungsverhalten, Entscheidungsschwierigkeiten**

# Behandlungsbausteine

- Vier Komponenten des Körperbildes
- Körperbildbezogene Achtsamkeit
- Teufelskreismodell
- Ausstieg aus dem Teufelskreis
- Zielsetzung
- Attraktivität
- Attraktivität und ich
- Attraktivität und Werte

# Behandlungsbausteine

- Intimität und Körperkontakt
- Selbstsichere Körpersprache
- Sicherheit durch Aufgeben von Kontrolle
- Regeln aufgeben
- Selbstwertquellen
- Fotobiografie

# Behandlungsbausteine

- Wahrnehmungsverzerrungen
- Grundbedürfnisse
- Vergleichen
- Social Media
- Körperliche Individualität: Wertfrei wahrnehmen
- Körperliche Individualität: Positiv wahrnehmen
- Körperliche Individualität: Akzeptierend wahrnehmen

# Behandlungsbausteine

- Umstyling
- Körperumriss
- Körperumriss und Rückschau
- Scham
- Umgang mit triggernden Kommentaren
- Skills für Körperbildprobleme
- Körperbezogene Selbstfürsorge
- Sozialen Kontext als Herausforderung
- Persönliche Nutzung von sozialen Medien

# Exkursionen

- Fußgängerzone
- Kleidungsshopping
- Schwimmbad
- Fitnessstudio

# Jahreskreisbezogene Interventionen

- Frühling
- Sommer und Urlaubszeit
- Weihnachten und Jahreswechsel
- Karneval bzw. Fasching
- Ramadan und Zuckerfest

# Zitate von AGK-Patientinnen

- „Die Gruppe war cool, oft anstrengend, aber cool!“
- „Es hat mir gut gefallen und es hat auch funktioniert. Manchmal haben wir nur Theorie gemacht, aber dann in der nächsten Stunde auf jeden Fall Übungen, was für mich wichtig war. Die Übungen bringen Dir die Theorie viel näher in den Alltag rein und machen meistens auch Spaß.“
- „Gerade wenn zu Anfang eine lustige Übung ist, sind alle besser drauf und lebendiger. Dann sagen auch alle mehr zu schwierigen Themen.“
- „Es war sowohl lustig als auch konzentriert.“
- „Ich wünsche mir für die Zukunft, immer wieder raus aus dem Kopf zu kommen und Momente und Erfahrungen frei erleben zu können.“



**Oberberg Fachklinik Konraderhof**  
Zum Konraderhof 5  
50354 Hürth

Tel +49 2233 71005 0

Fax +49 2233 71005 999

[konraderhof@oberbergkliniken.de](mailto:konraderhof@oberbergkliniken.de)

[www.oberbergkliniken.de](http://www.oberbergkliniken.de)