

Food Diaries

Essgeschichten



Präventionstheater

VORWORT

„Das Theaterstück eignet sich besonders für Schulen, um einen Einstieg in ein Thema zu geben, das sich in unserer Gesellschaft leider immer weiter verbreitet.“

Wir sind einiges gewöhnt. Wir, die Konsumenten von modernen Medien wie Fernsehen und Internet. Und doch berührt es uns, die ungeschönte Wahrheit über den Alltag einer Essgestörten mitzerleben. Vielleicht liegt es an der überzeugenden Darstellung der Protagonistin, vielleicht an der Darbietungsform Bühnenstück. Vielleicht an der Thematik, deren Existenz der Mehrheit der Bevölkerung zwar bekannt, in ihrer Dramatik aber nicht bewusst ist. Authentisch ist es, was Heidi de Blum den Zuschauern präsentiert. Realistisch in der Brutalität der Aussagen, schockierend in der Darstellung, humorvoll in der Distanz zur Erkrankung.

Die Realität zeigt, dass dieses Thema so aktuell ist wie noch nie und dass es an der Zeit ist, es offen anzusprechen. Ein Text aus dem Lehrbuch hat hier leider oftmals nicht die Möglichkeit die Menschen so zu erreichen wie wahre Geschichten.



DAS THEATERSTÜCK

Das Theaterstück besteht aus einzelnen wahren Geschichten rund um das Thema Essstörung, Schlankeitswahn und Schönheitsideale. Die Schauspielerinnen schlüpfen in die Rollen unterschiedlicher junger Frauen und erzählen die Geschichten dieser Frauen. Somit ermöglicht es dieses Theaterstück einen Einblick zu bekommen in die Gedankengänge von Mädchen und Frauen der uns sonst oftmals verwehrt bleibt oder den viele nicht nachvollziehen können. Die Themen die angesprochen werden reichen von Anorexie und Bulimie über Binge Eating bis hin zu Germanys Next Topmodel und spiegeln somit die Realität in all ihren Facetten wieder.

Und mit dem selbstgeschriebenen Stück möchte uns Heidi de Blum noch etwas mitteilen: Junge Menschen brauchen die Möglichkeit zu lernen, dass sie in ihrem Körper zufrieden sein können, so, wie sie sind; und es gibt einen Weg heraus aus diesem zerstörerischen Kreislauf. Das ist die eigentliche Botschaft des Stückes, und wer könnte das überzeugender erzählen als jemand, der selbst den Weg aus der Krankheit hinter sich hat.





Das Theaterstück und die anschließende Gesprächsrunde und Aufarbeitung dauern insgesamt ca. 1,5h. Es eignet sich für Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse. Zudem stellt ANAD e.V. zusätzliches Informationsmaterial für die Schulen bereit, so dass die Schüler die Möglichkeit haben sich mit dem Thema auch nach dem Theaterstück zu befassen.

Das Stück eignet sich auch für Studenten, Angehörige oder Lehrer. Es gibt Denkanstöße, informiert über den Krankheitsverlauf von Essstörungen und bietet im Gespräch die Möglichkeit offene Fragen zu klären.

Die Zuschauer werden sensibilisiert und es wird erarbeitet wie ein Umgang mit Betroffenen erfolgreich gestaltet werden kann. Es werden Informationen zu Beratungsstellen bereitgestellt und die Betroffenen und Angehörigen werden dazu ermutigt Unterstützung anzunehmen.

Zielgruppe,
Inhalte und
Aufbau

PRESSE & SCHÜLERMEINUNGEN

„Das Stück war nicht bloß informativ für mich, es hat mich mitgerissen und mitgenommen. Ich habe nicht bloß den Drang verspürt jedem Wort zu lauschen und die Bewegungen gebannt zu beobachten. Nicht nur die schauspielerische Leistung überzeugte mich von den Erzählungen, sondern die Geschichten selbst. Ich fühle mich immer noch wie betäubt von dem intensiven Eindruck der mir geblieben ist. Ich bin sehr dankbar für die Vorführung, denn sie hat uns das Thema „Essstörung“ viel verständlicher gemacht.“ (Tanja, 9 Klasse)



Wenn der Körper zum Feind wird

Heidy de Blum und Elisabeth Grünebach zeigten Theaterstück über Essstörungen

NEUSTADT (un) – „Mir geht es jetzt gut. Ich bin glücklich mit meinem Leben“, freute sich Heidy de Blum. Das war lange Zeit nicht der Fall. Sie litt rund zehn Jahre an Bulimie. „Diese war ein stiller Begleiter meines Lebens.“ Heidy de Blum hat den Ausstieg geschafft. In einem Theaterstück schilderten sie und Elisabeth Grünebach im pädagogischen Zentrum in Neustadt auf humorvolle, aber auch beklemmende Weise den täglichen Kampf vieler Frauen und Männer mit Hunger, Diäten und Schlankeitswahn.

Die beiden Schauspielerinnen zeigten unverblümt, wie der Alltag essgestörter Menschen wirklich ist. „Ich finde es zum Kotzen. Für euch sind es nur Worte, für mich ist es die Realität“, rief Heidy de Blum zu Beginn des von ihr selbst geschriebenen Stücks „Food Diaries – Essgeschichten“ dem Publikum zu.

Essen hat Macht über das Leben gewonnen

„Ich weiß, dass das Erbrechen ungesund ist und mir schadet, ich kann aber damit nicht aufhören“, beklagte sie in einer Episode. Essen habe inzwischen die Macht über ihr Leben gewonnen. Auf kompromisslose, aber auch sehr sensible Art führten die Darstellerinnen den Kampf, sich selbst zu mögen und den Vorstellungen der Idealfigur gerecht zu werden, vor. Mit ihrem Stück eröffneten sie einen Zugang zur weit verbreiteten Krankheit, wie es Vorträge nur schwer vermögen. Dies empfanden auch die zahlreichen Besucherinnen der Veranstaltung, die Christa Gertschauer vom Gesundheitsamt – sie betreut unter anderem die Kontaktgruppe für Menschen mit Essstör-

gen – und Katrin Kimmel von der Psychosozialen Beratungsstelle (PSB) des Diakonischen Werkes organisiert hatten. Für sie selbst sei das Schreiben des Theaterstücks, in dem sie ihre eigenen Erfahrungen, aber auch die anderer Betroffener verarbeitete, eine Art Befreiung gewesen, resümierte de Blum.

Krankheit den Kampf angesagt

„Auf diese Weise habe ich der Krankheit den Kampf angesagt. Ich wollte aus dem Negativen etwas Positives machen. Ich möchte auch andere für das Problem sensibilisieren, ihnen die Augen öffnen, aber auch die Hoffnung geben, dass man aus diesem Teufelskreis wieder herauskommen kann.“ Sie merke, dass der Bedarf vorhanden sei, über Essstörungen zu reden. „Es ist sehr mutig, dass Sie das machen. Es hat mich sehr berührt“, sagte eine Zuhörerin. „Man kann den Schmerz der Betroffenen nachempfinden und sie besser verstehen“, ergänzte eine andere Besucherin der Veranstaltung. Irgendwann sei sie ganz tief unten gewesen. „Ich habe mit meinen Eltern, die nichts von meiner Krankheit gemerkt haben, Klartext geredet.“ Diese seien mit der Situation, die immer extremer wurde, heillos überfordert gewesen. Nachdem ihre erste Therapie nichts brachte, wagte sie eine neue, zog in eine Wohngruppe und wurde dort ein halbes Jahr lang betreut, schilderte de Blum den langen Weg ihres Ausstiegs.

Großes Lob zollte den beiden Schauspielerinnen auch eine Mutter, deren Tochter an einer Essstörung leidet. Sie habe nun nachempfinden können wie sich diese Krankheit anfühle, was in ihrem Kind vorgehe. Oft

seien die Betroffenen nicht in der Lage, ihre Gefühle mitzuteilen. Auf die Frage, weshalb sie darüber sprechen könne, hatte Heidy de Blum die Antwort rasch parat. „Weil ich das Schlimmste überstanden habe.“

Über die Hintergründe von Essstörungen und die Behandlungsmöglichkeiten berichtete vorab die leitende Therapeutin der Heiligenfeldklinik Uffenheim, Angela Fricke. „Es geht um den Körper, bei dem an der falschen Stelle korrigiert wird.“ Die Zahl der Essstörungen nehme kontinuierlich zu, so ihr Tenor.

Auch Acht- und Neunjährige betroffen

Inzwischen zeige bereits jedes fünfte Kind in Deutschland Symptome, darunter Acht- und Neunjährige. Dahinter steckten oft das Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit sowie Hass auf den eigenen Körper. „Essen wird für die Betroffenen zum zentralen Thema im Leben.“ Als mögliche Ursachen listete Fricke seelische und psychosoziale Probleme, traumatische Erfahrungen, Missbrauch, geringes Selbstwertgefühl, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Leistungsdruck und den Hang zum Perfektionismus auf. Essstörungen seien hartnäckige Erkrankungen, die einer kompletten Behandlungsstruktur bedürften. Die Fachfrau riet, nicht nur Esstherapie, sondern auch Psychotherapie und medizinische Behandlung zu absolvieren. „Patienten müssen lernen, ihren Körper nicht länger als Feind zu sehen.“ Ein gesundes Körperbild zu vermitteln, sei ein langer Prozess. Fricke appellierte, dem Klinikaufenthalt eine ambulante Therapie folgen zu lassen. „Je eher man damit beginnt, desto besser sind die Heilungschancen.“



Heidy de Blum (links) und Elisabeth Grünebach schlüpfen im Rahmen ihres Theaterstücks in Neustadt in ganz unterschiedliche Rollen und zeigten alltagsbezogene Szenen rund um das Thema Essstörungen. Foto: Niephaus

Eine Herzensangelegenheit

Schauspiel Die Schauspielerinnen Susanna Hasenbach und Heidi de Blum überzeugten am Montagabend im TAKino in Schaan. Mit ihrem Stück «Food Diaries – Realität einer Essstörung» gaben sie einen Einblick in die Gedanken einer Essgestörten.

Magdalena Hilbe
mhilbe@medienhaus.li

Auf der Bühne steht ein schwarzer Stuhl. Es ertönt Musik. Eine Schauspielerin erscheint mit einer Tafel Schokolade in der Hand, öffnet sie und beginnt zu essen. Nicht genussvoll, eher hektisch. Plötzlich hört sie auf zu kauen. Wirft die Schokolade auf den Boden. Nimmt ein Taschentuch zwischen beide Hände und spuckt sie aus. Sie putzt sich mit dem Taschentuch den Mund. Im TAKino ist es still. Und das, obwohl es bis zum letzten Platz gefüllt ist. Nicht nur Frauen, sondern auch zahlreiche Männer waren am Montagabend unter den Gästen. Das Interesse am Thema Essstörungen ist gross.

Geschichten aus dem Alltag von Essgestörten

«Komplimente sind wie eine Droge», sagt eine der dargestellten Charaktere. Essgestörte wollen immer mehr davon. Wollen immernoch dünner sein. Noch mehr an Gewicht verlieren. Aus Kontrolle wurde so Zwang. Das Schauspiel zeigt verschiedene Szenen, in denen verschiedene Formen von Essstörungen dargestellt werden. Magersucht, Bulimie. Jede Szene basiert auf einer wahren Geschichte. Die Schauspielerin Heidi de Blum hat sich in einer Wohngruppe für Essgestörte mit Betroffenen unterhalten und die Geschichten in einem Theaterstück niedergeschrieben. Sie wollte aus ihrer Leidensgeschichte etwas Gutes machen. Im Jahr 2013 wurde «Food Diaries» dann erstmals aufgeführt. «Das sollte auch das einzige Mal sein», erzählte sie. Doch das Interesse war grösser. «Bis heute hatten wir bestimmt schon über 100 Aufführungen.»

Pummelig bei 1,60 Meter und 50 Kilogramm?

Rund 3,5 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens von einer Essstörung betroffen. «Jeder Zehnte davon ist männlich», erklärte Psychotherapeutin Nadine Hilti im anschließenden Nachgespräch. Das Erkrankungsalter liegt zwischen 16 und 17 Jahren, wobei Anorexie typischerweise deutlich früher beginnt als Bulimie.

Während dem ganzen Stück wurde immer wieder gezeigt, wie laut es in den Köpfen einer Essge-



Susanna Hasenbach (links) und Heidi de Blum im Schauspiel «Food Diaries».

Bild: Rudi Schachenhofer

störten ist. Das Thema Essen nimmt alles ein. Zeit für anderes bleibt kaum. Aber auch der Kampf, nicht zu essen, ist in den Gedanken verankert. Der Kampf gegen das Hungergefühl. Es ist ein ständiges Hin und Her. Die Diskussionen, die im Kopf stattfinden, scheinen endlos zu sein.

Eine Geschichte erzählte, wie die Betroffene von ihrer Mutter unter Druck gesetzt wird. Als sie noch eine weitere Portion Spaghetti essen wollte, meinte ihre Mutter, ob es nicht reichen würde. Schliesslich sei sie etwas pummelig – bei einer Grösse von 1,60 Meter und 50 Kilogramm. «Ich wurde immer weniger, nicht nur körperlich.»

Eine weitere Geschichte handelte von einer Betroffenen, die an Bulimie litt. «Man lernt, sich leise zu übergeben.» Im Badezimmer wird Parfüm und Haarspray

herumgesprüht, um den Gestank zu überdecken. «Der Körper kann nicht mehr. Der Körper will nicht mehr.»

Der Kampf, einzuschlafen, ist für Essgestörte hart. Es dreht sich alles um eines: Essen. «Was esse ich morgen? Wie kann ich den Tag überstehen? Ich bin müde. Ich kann nicht mehr.» Und plötzlich ist es 5 Uhr morgens und in zwei Stunden beginnt bereits wieder der Arbeitstag.

Zwei Geschichten, ein erreichtes Ziel

«Ich bin beeindruckt, dass so viele Aspekte der Krankheit in 45 Minuten abgedeckt wurden», lobte Psychotherapeutin Nadine Hilti, die sich auf Essstörungen spezialisiert hat. Obwohl die Anzahl Betroffener nicht unbedingt gestiegen sei, wird das Thema in letzter Zeit viel diskutiert. Obwohl zu Be-

ginn des Nachgesprächs das Publikum zurückhaltend war, gab es mit der Zeit immer mehr Fragen an die beiden Schauspielerinnen und die Psychotherapeutin. Beide Schauspielerinnen erzählten ihre Krankheitsgeschichte: Heidi de Blum litt 12 Jahre an einer atypischen Bulimie. Bulimie heisst nicht gleich, dass sich die Betroffenen nach dem Essen übergeben. Jede Massnahme, um Kalorien abzubauen, gehört zur Bulimie. Sei es mit exzessivem Sporttreiben, Abführmittel oder eben Erbrechen. Heidi de Blum machte viel Sport und probierte jegliche Diäten aus.

Susanna Hasenbach rutschte erst mit 20 Jahren in die Magersucht. Sie begann, Essen einzusparen und trieb Sport. Die 25-jährige bemerkte schnell, dass sie ein Problem hatte und holte sich bereits nach einem Jahr Hilfe. Zuerst

warsie bei einer Psychotherapeutin in Behandlung. «Ich schaffte es, an Gewicht zuzunehmen, dass es nicht mehr lebensbedrohlich war.» Doch ganz losgelassen hat sie ihre Krankheit nie. Und so erreichte sie vor zweieinhalb Jahren

ihren Tiefpunkt. «Ich war vier Monate lang in einer Tagesklinik – durfte am Abend und an den Wochenenden nach Hause», erzählt Hasenbach. «Im Anschluss lebte ich in einer betreuten Wohngruppe.» Seither geht es ihr gut.

Die Betroffenen ansprechen und Hilfe holen

Doch was tun, wenn im Umfeld jemand auffällig wird? Da waren sich sowohl die Betroffenen als auch die Psychotherapeutin einig: Ansprechen. Und auf keinen Fall wegschauen. «Ich hätte mir gewünscht, mich hätte jemand darauf angesprochen», sagte de Blum. In ihrem Maturabuch steht sogar, dass sie bereits alle Diäten ausprobiert hat. «Das Problem war also bekannt.»

Auf keinen Fall sollten die Betroffenen auf die Figur oder das Gewicht angesprochen werden. «Wenn mir jemand gesagt hätte, dass ich dünn geworden bin, hätte mich das bestärkt», erläuterte Heidi de Blum. Ein weiterer Schritt ist, sich Hilfe zu holen. Gerade bei minderjährigen Betroffenen können Eltern eingreifen. Zudem kann so ein falsches Verhalten vermieden werden.

Sterblichkeitsrate liegt bei 5 bis 6 Prozent

Angst vor einem Rückfall haben die beiden Schauspielerinnen nicht. Denn beide wissen, was sie tun können und wo sie Hilfe finden, wenn die Gedanken wieder auftauchen. Nadine Hilti betonte aber, dass die Sterblichkeitsrate im Bereich der psychischen Störungen bei Essstörungen mit rund 5 bis 6 Prozent am höchsten liegt. Doch egal ob dünn oder dick, schwarz oder weiss: «Wir müssen aufhören, uns für das, was wir nicht sind, zu hassen.»

KONTAKT

Sollten Sie Interesse haben, erreichen sie Heidi de Blum

 heidy1984@gmail.com

 0157 39602434