

Der Klang meines Körpers

Schülerinnen und Schüler der 8. Jahrgangsstufe am Gymnasium Beilngries besuchen die Ausstellung zum Thema „Esstörungen“

Rund 5 % junger Mädchen und Frauen zwischen 12 und 25 Jahren leiden neueren Studien zufolge an Veränderungen in ihrem Essverhalten. Auch sind zunehmend mehr Jungen davon betroffen. Die Coronapandemie mit den langen Lockdown-Phasen und ihren besonderen Herausforderungen verschärft die Lage zusätzlich. Gründe genug also, um sich näher mit dem Thema „Esstörungen“ auseinander zu setzen, und mehr zu erfahren über Ursachen und Folgen, Kennzeichen und Warnsignale, die Schicksale Betroffener, Hilfe- und Lösungsmöglichkeiten.

Die Schülerinnen und Schüler der 8. Jahrgangsstufe des Gymnasiums Beilngries besuchten daher im Rahmen eines Unterrichtsganges die Ausstellung „Der Klang meines Körpers“ im Haus des Gastes in Beilngries. Frau M. Schuhmann, Organisatorin der Ausstellung in Beilngries, führte in sehr ansprechender und den Jugendlichen zugewandter Form in die Thematik ein. Sie zeigte auf, dass nicht jeder der nicht den körperlichen „Normalmaßen“ entspricht, von einer Essstörung betroffen sein muss: vieles ist genetisch bedingt, und gerade in der Zeit der Pubertät mit den eintretenden Wachstumsschüben oft sehr variabel. Beschäftigen sich junge Menschen aber ständig mit Figur und Aussehen, machen häufig Diäten und weisen umfangreiche Kenntnisse über Nahrungsmittel und Kaloriengehalte auf, oder treiben extrem viel Sport, so können dies Anzeichen einer sich entwickelnden Essstörung sein.

Im Anschluss beschäftigten sich die Achtklässler in Gruppen mit drei verschiedenen Formen von Essstörungen: der Magersucht (Anorexia nervosa), bei der sich – oft aus einem falsch verstandenen Schönheitsideal heraus – ein extremes, teilweise lebensbedrohliches Untergewicht entwickelt, der Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa), bei der mehr oder weniger Normalgewichtige unter wiederholten Ess-Anfällen mit anschließendem Erbrechen leiden, und zuletzt der Ess-Sucht (Binge eating disorder), die von massiven Heißhungerattacken und Gewichtszunahme gekennzeichnet ist. Von Essstörungen Betroffene ziehen sich im weiteren Verlauf oftmals von ihren Mitmenschen zurück, Essen und damit jede Mahlzeit werden zum Problem. Mit den Schülerinnen und Schülern wurden die Funktionen von Essen, die weit über Ernährung und (Über-)Leben hinaus reichen, und mit Genuss und Wohlbefinden, geselligem Miteinander, Herzlichkeit und Gemeinschaft verbunden sind, diskutiert.

In einem dritten Teil der sehr gelungenen Veranstaltung wählten die Schülerinnen und Schüler jeweils ein Plakat mit einer Schatzkiste von einem bzw. einer Betroffenen aus und setzten sich mit den Materialien und der Geschichte der jeweiligen Person auseinander. Teilweise nach Schicksalsschlägen glitten die Jugendlichen in eine Essstörung ab, suchten sich aber Hilfe und konnten dank Therapie wieder zurück zu sich selbst und ins Leben finden. Dabei halfen unter anderem Musik, Kunst und Poesie wie die eindrucksvollen Plakate und die Schatzkisten zeigten – mit Liedtexten, der Botschaft „Sei informiert!“ oder dem Blick in herzförmige Spiegel, der metaphorisch zeigt, „Du bist mehr als Dein Äußeres – Entdecke Dich selbst, Deine Talente und Stärken!“. Dies waren dann auch Gedanken einer Abschlussrunde, in deren Zentrum nicht nur die Information „Es gibt Hilfe und Lösungsmöglichkeiten.“ stand, sondern auch die Erkenntnis, wie wichtig es ist, gemeinsam gut aufeinander aufzupassen, auf Veränderungen von Freundinnen und Freunden zu reagieren, füreinander da zu sein. Denn nicht zuletzt: je früher eine Essstörung entdeckt wird, desto besser sind die Heilungsaussichten.

N. Porschke

