

# Übungskatalog für die praktische Arbeit mit Jugendlichen zum Thema selbstverletzendes Verhalten und Essstörungen

## Der Einstieg

Damit die Jugendlichen vor der gemeinsamen Arbeit das am Tag erlebte loslassen können und aufnahmebereit für das Jetzt sind, ist ein guter Einstieg essentiell. Übungen am Körper steigern die Aufnahmefähigkeit und verbinden Hülle und Inhalt.

Es gibt einige einfache, jedoch sehr wirkungsvolle Methoden zum Einstieg.

## **Abklopfen**

### Die Hände haben Schalenform

Beim Kontakt zwischen Handflächen und Haut /Kleider ist eine Art Luftpolster vorhanden. Wir klopfen mit diesen schalenförmigen Händen den ganzen Körper ab. Sobald die Hände Kontakt zum Körper haben, schnellen sie gleich wieder weg. Wir klopfen mit beiden Händen abwechselnd und nehmen ein angenehmes Klopftempo.

### Wir benutzen die Fingerkuppen

Mit den Fingerkuppen können wir empfindlichere Regionen wie das Schlüsselbein, das Brustbein, die Stirn und die Schläfen abklopfen. Für das Abklopfen mit dieser Methode benutzen wir alle Fingerkuppen gleichzeitig (Finger haben Rechenform) oder nacheinander (die Fingerkuppen fallen wie Regentropfen auf den Körper).

Tipp: Wenn sich die Jugendlichen gut kennen und Vertrauen zueinander haben, ist diese Übung auch sehr schön zu zweit oder in der Gruppe machbar.

- Durch das Abklopfen wird unsere Hülle spürbar (wichtig für das Thema Abgrenzen)

---

Halten wir einmal inne und beobachten zum Beispiel am Hauptbahnhof wie die Leute umhergehen, so werden wir feststellen, dass die Meisten mit hochgezogenen Schultern, kurzen Schritten und praktisch ohne Armschwung unterwegs sind. Für einen produktiven Austausch mit anderen, ist diese Haltung nicht unbedingt förderlich.

Schon eine kurze Schüttelsequenz lockert und aktiviert den Körper.

## **Schütteln**

### Musik

Durch passende Musik kann das Schütteln unterstützt werden.

Zum Beispiel das Lied Popcorn von Hot Butter ist ideal für diese Übung.

### Ausgangsstellung

Wir stehen mit beiden Füßen hüftbreit auf dem Boden. Gehen wir von den beiden Beckenknochen aus, so zieht sich von dort aus über die Kniescheiben bis zum 2. Zeh eine Senkrechte.

Die Arme hängen locker vom Schultergelenk rechts und links vom Körper und das Hinterhaupt ziehen wir lang. Vom Gefühl her so, als ob der ganze Körper an einer Schnur aufgehängt ist. Von dieser Position aus lockern wir die Knie und schütteln den ganzen Körper.

Tipp: Sind wir erst einmal eingeschüttelt, können wir uns auch schüttelnd im Raum bewegen, die Arme um den Körper schütteln, von Anfang an auf den Igelbällen schütteln, eine Kugel durch den Körper schütteln, etc.

- Atmungstechnisch gesehen dominiert allgemein die Einatmung über die Ausatmung. Ausatemungsfördernde Übungen bringen Raum in den Körper – sie wirken lösend.
- 

## **Magenstreichung**

### Ausgangsstellung

Wir legen beide Hände übereinander am unteren rechten Bereich des Magens und streichen aufwärts bis zum unteren Bereich der rechten Rippen. Dort angelangt streichen wir links rüber bis zum unteren Bereich der linken Rippen. Von dort aus streichen wir wieder hinunter in den linken unteren Magenbereich. Nun schliessen wir den Kreis zusammen und gelangen wieder zur Anfangsposition.

- Die Streichbewegung geht in die gleiche Richtung wie die Verdauung. Seht ihr, dass die Jugendlichen ein wenig schlapp daher kommen (evtl. nach dem Mittagessen), dann aktiviert diese Übung das ganze System.
- 

## **Lösen des Kaumuskel**

### Ausgangsstellung

Wir legen die Fingerkuppen unterhalb des Ohrläppchens auf den Kaumuskel (einmal auf die Zähne beißen und der Muskel, welcher sich anspannt, ist der Kaumuskel) und versuchen ihn durch kleine zirkelnde Bewegungen der Kuppen zu lösen.

- Wenn ihr seht, dass die Jugendlichen gestresst zu euch kommen, ist dies eine gute erste Hilfe Methode ein wenig Entspannung in die Gruppe zu bringen.
- 

## **Wahrnehmung – Aktive Auseinandersetzung**

Die Körperregion, welche uns auch schon im embryonalen Stadium Schutz gibt, ist die Rückseite unseres Körpers (Rückseite des Rumpfs). An der Innenseite fühlen wir uns verwundbar. Für Menschen, welche Mühe haben sich abzugrenzen, sind Übungen zur Steigerung der Rumpfwahrnehmung sehr hilfreich. Sie stärken das Selbstbewusstsein und geben Halt im Alltag.

Im Umgang mit sich selber und mit anderen müssen wir uns der verschiedenen Räume um uns herum bewusst sein. Wir besitzen einen Intim-, einen persönlichen-, einen Begegnungs- und einen öffentlichen Raum.

Jugendliche, welche Tendenz zur Selbstverletzung oder Essstörung haben, sind meist nicht fähig klare Räume in sich zu definieren und nach aussen zu signalisieren. Nehmen wir uns in der Jugendarbeit diesem Thema an, so können wir möglicherweise wichtige Bausteine mit auf den Weg geben.

### **Wahrnehmung des Lendenbereichs**

#### Ausgangsstellung

Wir nehmen einen breiteren Stand ein und sind in den Knien gebeugt (Neandertalerstand). Den Rücken machen wir ganz rund und positionieren beide Arme und Hände so, als würden wir einen grossen Ball anliegend vor unserem Körper halten.

#### Übung

Zu zweit Rücken an Rücken in der oben beschriebenen Stellung positionieren. Der Lendenbereich ist im Kontakt zum Partner. Wir versuchen nun unseren Partner vom Platz zu schieben. Die Arme bleiben in der Höhe.

- Die Kontaktfläche zum Partner wird warm. Somit aktiviert sich die Wahrnehmung des hinteren Rumpfbereichs.
  - Die Übung löst automatisch eine Tiefenatmung in den Bauchraum aus, welche uns das Gefühl gibt, mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen.
  - Die aufgewandten Kräfte bilden ein Ventil für Angestautes.
- 

### **Orientierung am eigenen Körper**

Normalerweise, funktioniert die Orientierung im eigenen Körper einwandfrei. Die Gelenksrezeptoren wissen wo Arme und Beine stehen und wie sie bewegt werden müssen um gewisse Aufgaben auszuführen. Besteht jedoch eine Störung (Bsp. Selbstverletzung od. Essstörungen), so kann die körpereigene Wahrnehmung sich verschieben und nicht mit der Realität übereinstimmen.

#### Die Statue

Eine oder mehrere Personen haben die Augen verbunden. Eine weitere Person ist die Statue und bringt den Körper in irgendeine Position. Eine weitere Person versucht nun nur durch verbale Anweisung die Blinden in die gleiche Position wie die Statue zu bringen.

- Diese Übung zeigt einerseits auf, ob die Blinden sich in ihrem eigenen Körper orientieren können und andererseits wie der Anweiser die Position visuell wahrnimmt und verbal wiedergibt.
- 

#### Körperkontur

Zweiergruppen bilden. Eine Person liegt auf einem grossen Papier, eine andere zeichnet die Körperkonturen ab. Danach überlegt sich die liegende Person wie die eigene Kontur wohl aussehen wird. Mit geschlossenen Augen steht die liegende Person auf und wird an einen anderen Platz im Raum gebracht. Unter allen Konturen muss sie nun herausfinden, welche die eigene ist.

Tipp: Die Körperkontur kann auch mit einem Seil ausgelegt werden. Evtl. in der Gruppe ein kleiner Austausch über das Erfahrene entstehen lassen.

- Speziell bei Menschen mit Essstörungen könnte bei dieser Übung auffällig sein, dass sie die eigene Kontur nicht erkennen. Auch wenn aufgezeigt wird, welche die eigene ist, fällt es diesen Menschen schwer eine Verbindung dazu herzustellen.
- 

### **Orientierung im Raum**

Sich bewusst zu sein, dass nicht nur wir, sondern auch alle anderen sich mit ihren Räumen fortbewegen, macht es uns einfacher Sicherheit im Alltag zu empfinden und situationsgerecht reagieren zu können.

#### Blinde Kuh

Zweiergruppen bilden. Einer Person werden die Augen verbunden, die andere Person führt die blinde Person im Raum herum. Nach einer gewissen Zeit stehen bleiben und fragen wo sie im Raum stehen.

- Die Sicht ist ausgeschaltet. Auf welche anderen Sinne weicht die blinde Person im Kontakt mit der Umwelt aus? Wir können uns am Boden, der Temperatur, hell und dunkel, den Geräuschen, und vielem mehr auch orientieren. Es hilft immer wieder zu erleben, dass wir uns auch auf die anderen Sinne stützen können.
- 

## **Weitere Aktivitätsvorschläge mit Jugendlichen**

### **Klettern**

Eine gute Methode den Körper an die Grenzen zu bringen. Das Klettern verlangt Vertrauen in sich selbst und in die Person, welche einen sichert zu haben.

Es gibt verschiedene Indoorkletteranlagen, sucht mal nach einer in eurer Region.

---

### **Akrobatik / Breakdance**

Diese Arten von Bewegung verlangen viel Kraft und Kontrolle. Speziell für Jungs sind solche Aktivitäten förderlich, denn sie bilden ein Ventil für Angestautes.

---

### **Aquafit**

Bei Wasserratten löst das Element Wasser verschiedenste Gefühle wie zum Beispiel Ruhe, Leichtigkeit, Freiheit, Beweglichkeit aus. Aber auch wer so richtig Dampf ablassen will, kommt mit Hilfe des Wasserwiderstandes voll auf seine Rechnung.

---

### **Spieltheater / Rollenspiele**

Wolltet ihr mit den Jugendlichen schon lange über ein gewisses Thema sprechen? Überlegt euch eine Geschichte oder eine Situation, welche die Jugendlichen dann spielen. Danach wird in der Gruppe diskutiert was gerade geschehen ist. Wie es einem ergangen ist. Was dieses Thema für einen selbst bedeutet.

---

## **Wahrnehmung – Auseinandersetzung in der Entspannung**

Der Körper ist die Wohnung der Seele und seelische Unausgeglichenheiten manifestieren sich oft in körperlichen Beschwerden (wie auch umgekehrt).

Den eigenen Körper und einzelne Körperteile bewusst und klar wahrzunehmen, hilft auch die Wahrnehmung der eigenen Gefühlswelt zu verbessern. Man findet wieder besser „zu sich selbst“. Für seelisch angeschlagene Leute ist es übrigens oft einfacher von aussen nach innen zu gehen, d.h. über die Arbeit am Körper zur Arbeit an der Seele zu gelangen.

- Rückenlage, spüren welche Körperteile auf der Unterlage aufliegen, welche nicht. Versuchen die Körperteile, die nicht aufliegen, auch noch in Kontakt zum Boden zu bringen.
- Arbeit mit warmen Traubenkern- oder Kirschsteinsäckchen. Warme Säckchen irgendwo auf den Körper legen oder in die Hände nehmen und diese Stellen bewusst wahrnehmen oder bewusst entspannen, dann weiter mit anderen Körperstellen.
- Konzentration auf Atmung lenken und versuchen so weit wie möglich in den Bauch hinunter zu atmen. Eine Hand auf den Bauch unterhalb des Nabels legen und versuchen „unter die Hand“ zu atmen und dort eine Atembewegung zu spüren. Atemrhythmus ruhiger werden lassen/leicht verlängern.
- In den Körper hinein fühlen: Wo spüre ich Verspannungen/Schmerzen? Atmung an diese Stelle hin lenken und mit jeder Ausatmung die Verspannung etwas mehr „wegatmen“ (EA Schmerz von dieser Stelle „wegsaugen“, AA Schmerz ganz aus dem Körper wegblasen) Dito mit Sorgen oder Problemen.

---

### **Körperreise**

Bei einer Körperreise geht es darum, gedanklich eine Reise in den Körper zu unternehmen, bzw. sich gezielter auf den Körper und einzelne Körperteile zu konzentrieren. Auch das verbessert die Körperwahrnehmung und verbessert den Kontakt zu sich selber.

Nicht zu unterschätzen ist dabei der mentale Aspekt. Mit der reinen Vorstellung kann man sehr viel bewegen (Bsp. Gummibärchen).

- Körper mit Luftblasen füllen, mit einer warmen Flüssigkeit (Farbe selber bestimmen), mit einer Kugel, die herum rollt.
- Marienkäfer krabbelt über den Körper, nachspüren wo er sich gerade befindet.
- Entspannung am Strand/ auf einer weichen Wiese/ im Wald, bei jeder Ausatmung mehr in die Unterlage sinken, Körper schwer werden lassen → Umgebungsbeschreibung/vorstellen der Umgebung soll zur Entspannung beitragen. Passende Musik (z.B. Naturgeräusche) kann die Entspannung unterstützen.
- Eigenen Garten vorstellen, darin alles so einrichten, wie man es haben möchte, Aufräumen und Probleme auf dem Weg beseitigen (z.B. durch wegzaubern, wegbeamen, durch wegwerfen, wegrollen, wegschwemmen, anzünden und wegblasen etc.)

## **Entspannung**

Sorgen und Probleme bedeuten Stress für Körper und Seele. Stress lässt die Muskeln verkrampfen und Verspannungen entstehen. Seinen Körper bewusst zu entspannen, will aber gelernt und geübt werden.

„Erst wenn der Körper entspannt ist, kann die Seele nachfolgen.“ (Konfuzius)

---

## **Passive Entspannung**

Zu zweit: Eine Person legt sich hin und die andere Person lockert sanft alle Gliedmassen

→ Schüttelungen

- Durch Körperkontakt
  - Mit Leintüchern, Frottiertüchern
- 

## **Progressive Muskelrelaxation** (progressiv = „stufenweise voranschreitend“)

Bewusste Entspannung ist manchmal einfacher möglich, wenn die Muskeln zuvor angespannt werden. Gerade für Leute, die Schwierigkeiten haben sich zu entspannen, ist progressive Muskelrelaxation sehr geeignet.

Bewusst einzelne Muskelpartien so stark es geht anspannen (ca. 5 Sekunden lang) und langsam wieder lösen (ca. 15 Sekunden gelöst lassen). Z.B. Beim rechten Fuss beginnen, dann rechte Wade, rechter Oberschenkel, ganzes rechtes Bein → nachspüren re und li

Dann gleiches Vorgehen beim linken Bein.

Gesäss anspannen und lösen, dann ganze untere Körperhälfte anspannen und wieder lösen.

Rechte Hand anspannen, dann rechten Unterarm, rechten Oberarm, ganzer Arm → vergleichen re und li → dito linker Arm

Dann ganzen Schultergürtel anspannen, Bauchregion, Rücken, danach ganzer Oberkörper inkl. Arme  
Gesichtsmuskeln anspannen und zum Schluss einige Male alle Muskeln des ganzen Körpers kontrahieren. Für die Entspannungsphase immer genügend Zeit lassen und mit der Atmung unterstützen.

Mögliche Hilfsmittel: Rubberbänder/Gummibänder/Therabänder/ Schaumstoffbälle

---

## **Massage**

- Zu zweit mit allen Arten von Bällen, Selbstmassage mit Ball an Wand, Nackenmassage im Kreis sitzend
- Nur Füße massieren (z.B. mit Noppenball/Tennisball), nur Hände

Tipp: Entspannungsmusik, ruhige Musik möglichst ohne Gesang kann helfen sich gut zu entspannen und so eine Massage zu genießen.

---

### **Glück thematisieren**

- Was bedeutet Glück? Für mich? Für andere?
- Was macht mich glücklich?
- Was gibt mir gute Gefühle? (und schadet meiner Gesundheit nicht...)
- Was mache ich gerne, wie kann ich mir Gutes tun?

Aber auch:

- Was stresst mich? Wie kann ich Stress vermeiden bzw. wieder neu Energie tanken?
    - Zu diesem Thema gibt es auch ganz viel spannende Literatur.
- 

### **Mit allen Sinnen wahrnehmen/ Sinne ansprechen**

- gemeinsam einen Barfussparcours „bauen“ und erleben
- Tastmemory herstellen
- Hörmemory herstellen (z.B. mit Filmdösli)
- Riechmemory herstellen
- blind Dinge schmecken und herausfinden was es ist (z.B. Joghurtaromen)
- ....

Erst die Sinne etwas erleben lassen, dann darüber sprechen/reflektieren. Wie reagiert mein Körper, wenn ich etwas mag? Wie reagiert er, wenn ich etwas nicht mag?

→ bewusst geniessen heisst, mit allen Sinnen wahrnehmen

---

### **Gruppenfördernde Massnahmen**

Wer sich in einer Gruppe wohl und aufgehoben fühlt, wer ein gutes soziales Netz hat, ist weniger gefährdet. Einfache Dinge, bewirken manchmal wahre Wunder.

- sich gegenseitig besser kennen lernen
  - Vertrauensübungen
  - gemeinsam ein kleines Projekt auf die Beine stellen → Erfolgserlebnis
  - sich gegenseitig Komplimente machen (kann geübt werden)
  - kleine lustige Spiele in den Unterricht einbauen, die nur gemeinsam lösbar sind
- 

### **Literaturvorschläge**

- Bei sich und im Kontakt (Autorin: Thea Rytz / Verlag: Huber)
  - Das kleine Buch vom wahren Glück (Autor: Anselm Grün)
- 

### **Kontakt**

roundabout ZH/GL, Auf der Mauer 13, 8001 Zürich

Barbara Ochsner & Jessica Cuesta

Tel.: 044 266 69 37

E-Mail: [office.zh@roundabout-network.org](mailto:office.zh@roundabout-network.org)

