

Christine Fehér

Dann bin ich eben **weg**

Geschichte einer Magersucht

Lösungen

PROBLEMFALL ESSTÖRUNG

www.schullektuere.de



Unterrichtsmaterial von
Christine Hagemann

**FÜR DIE KLASSENSTUFEN
7-10**

THEMATIK

Magersucht, Gesundheit, Identitäts-
bildung, Erwachsenwerden, Resilienz,
Achtsamkeit, Konfliktbewältigung,
Autonomie

DIDAKTIK

Erweitern des Textverständnisses,
Entwickeln von Reflexionsfähigkeit,
Perspektivwechsel, Entwickeln von
Ichstärke, problem- und handlungs-
orientierter Umgang mit dem Text

Taschenbuch, 192 Seiten
ISBN: 978-3-570-30170-8

cbt

AB 2 „Schon wieder essen!“

1. Wo und wann spielt die Handlung?

Ort der Handlung: Sinas Zimmer in der Wohnung der Familie.

Zeit der Handlung: Ein Tag im Mai, in der heutigen Zeit.

2. In welcher Form wird erzählt?

Erzählperspektive: Ich-Erzählperspektive aus Sicht der Hauptfigur Sina

Zeitform: Gegenwart/Präsens

3. Was wird in einer anderen Schriftart beschrieben? Kreuze die richtige Antwort an.

- Sinas Gedanken und Wunschträume
 Kommentare einer anderen Person

4. Was geschieht an diesem Tag? Ergänze die Sätze, dabei helfen dir die Auswahlwörter.

Die Buchstaben hinter den richtigen Wörtern ergeben ein Lösungswort.

Sina fährt mit ihren Eltern und ihrem Bruder Felix zu ihren Großeltern, weil ihr Opa Geburtstag hat. Sina zieht die coole Jeans an, die ihre beste Freundin Melli ihr geschenkt hat. Beim Blick in den Spiegel ist Sina unzufrieden mit ihrer Figur, sie wäre gerne dünner.

Das Lösungswort lautet: **Geschmack**.

AB 3 „Du hättest wenigstens anklopfen können.“

2. Sina sagt: „Ich platze auch nicht einfach herein, wenn du dich im Schlafzimmer anziehst.“ (S. 8)

Wie reagiert die Mutter darauf?

Sie lässt Sinas Einwand nicht gelten; macht Sina Vorwürfe und behauptet damit ihr Recht, Sina zu kontrollieren. – Sie entwertet Sinas Einwand/Ansicht und damit Sina persönlich.

3. Bevor die Familie losfährt, ruft die Mutter noch einmal zum Essen.

Wie interpretiert die Mutter Sinas Absage?

Zum Beispiel: Die Mutter fasst Sinas Antwort als persönliche Beleidigung auf. Sie unterstellt Sina Undankbarkeit; Rücksichtslosigkeit; Aufsässigkeit.

Warum isst Sina die Suppe dann doch?

Zum Beispiel: Sie möchte die Mutter nicht kränken; Streit vermeiden; Beziehungsfrieden. Sie kann sich nicht durchsetzen, weil sie gegen die „emotionale Keule“ der Mutter nicht ankommt.

Impulse:

- ➔ In den Sätzen der Mutter und auch ihrer Körpersprache schwingen Untertöne mit, die Sina verletzen. Welche „Du-Botschaft“ kommt bei Sina an?
- ➔ Zum Beispiel: Du bist schuld, wenn wir zu spät kommen; wenn wir keinen guten Eindruck machen; dass mir das Kreuz wehtut; dass wir auf dich warten müssen. Du machst wieder mal nichts richtig.
→ Du bist nicht richtig.

- ➔ Sinas Mutter verhält sich sicher nicht bewusst so verletzend. Sie möchte alles richtig machen und meint es nur gut mit ihrer Tochter. (Bei der ersten Aufgabe lassen sich fast alle Attribute zuordnen, nur nicht „gleichgültig“.) Doch Sina hat das Gefühl, dass es eigentlich gar nicht um sie geht. Woran liegt das?
Zum Beispiel: Sina ist kein kleines Kind mehr, doch die Mutter meint, immer alles unter Kontrolle haben zu müssen. – Sina hat früh gelernt, negative Gefühle zu unterdrücken. – Sina wird nicht für ihr individuelles Wesen, sondern nur für gute Schulnoten beachtet und gelobt. „So ist es fein, mein Kind. [...] So ist es Familientradition.“ (S. 14)
- ➔ Essen hat in Sinas Familie einen hohen Stellenwert. Wofür steht das Essen?
Bei der Mutter: Fürsorge, Harmonie, Beziehungskitt (vgl. S. 13).
Bei Sina: Unterordnung, Wohlverhalten (vgl. S. 10 f.); aber auch: Frustrabbau, Flucht, sinnlicher Gefühlsersatz (vgl. S. 13).

AB 4 „Ihr werdet euch noch wundern.“

1. Was bringt Sina zu dem Entschluss, eine Diät zu machen?

Schreibe in die Kästen, was Sina auf der Familienfeier hört und erlebt.

Mögliche Textstellen:

„Klebende Sahne. Das Messer in kaltes Wasser. Glatter Schnitt, unappetitliche Torten. Mir läuft ein Schauer über den Rücken.“ (S. 18)

„Er legt seinen schweren, dicken Arm um meine Schultern und dreht mich so, dass alle am Tisch mich jetzt anlotzen.“ (S. 19)

Die Mutter: „Nun übertreib mal nicht und zieh nicht so ein Gesicht vor allen Leuten! Das wäre ja noch schöner, wenn du ihnen hier Vorschriften machen wolltest.“ (S. 19)

Onkel Erich: „Da hat man als Mann wenigstens was in der Hand.“ (S. 21)

„Ehe ich ausweichen kann, hat Onkel Erich schon seine dicken Finger ausgestreckt und streicht über meinen Busen. Einfach so. Dann lässt er seinen Arm wieder sinken und lacht laut.“ (S. 21)

Die Tanten: „Ihre Figur ist allerdings fast zu frauulich geworden. Ich war in dem Alter graziler.“ (S. 23)

„Ich natürlich auch. [...] Sinas Beine sind recht stämmig, das stimmt. So geht es gerade noch, aber dicker sollte die Kleine nicht werden.“ (S. 23)

2. Warum sagt Sina ihrer Mutter nichts von Onkel Erichs sexistischem Übergriff?

Impulse:

- ➔ Warum fühlt Sina sich schutzlos?

Ihre Mutter flirtet (solidarisiert sich) mit Onkel Erich. – Sinas Gefühle werden auch sonst ignoriert.

„Ach, hör doch auf zu spinnen.“ (S. 17) „Komm, jetzt mach dich ein bisschen nützlich!“ (S. 18) „Nun übertreib mal nicht [...]“ (S. 19) „Nun hab dich nicht so [...]“ (S. 22) Die Mutter fragt zwar „Ist was mit dir?“, setzt aber gleich mit einem Vorwurf nach: „Stöhnst du jetzt schon, nachdem du mal fünf Minuten mit angepackt hast?“ (S. 19)

- ➔ Warum taucht Sina ihre Hände ins heiße Wasser?

Sie weiß nicht, wohin mit ihrer hilflosen Wut; macht den inneren Schmerz körperlich fühlbar (Autoaggression/Selbstverletzung).

AB 5 Kalorien

1. Welche Hoffnungen verbindet Sina mit dem Schlanksein? Schreibe Sinas Gedanken in die Denkblass. Nenne dazu die Seite, auf der die Stelle im Buch steht.

Mögliche Textstellen:

„Vielleicht nimmt mich dann auch Fabio endlich mal zur Kenntnis.“ (S. 25)

„Wenn ich erst schlank bin, sehe ich bestimmt gar nicht mal so schlecht aus.“ (S. 25)

„Ich wär schon froh, wenn ich überhaupt einen Bikini tragen könnte und nicht immer nur den langweiligen schwarzen Einteiler, der angeblich schlanker machen soll.“ (S. 27)

„Ihr Traummann – so kriegen sie ihn. Um diese Fragen werde ich mich auch noch kümmern, wenn ich erst die Figur dazu habe.“ (S. 32)

2. Wie reagieren die anderen darauf, dass Sina eine Diät machen will?

Sinas Mutter ist einverstanden. „Eigentlich hast du recht.“ (S. 25) „[Du] wirst ja hoffentlich nicht gleich eine Nulldiät anfangen.“ (S. 26)

Melli findet die Idee super. „Klar helfe ich dir dabei, wenn du abnehmen willst. Und weißt du was? Ich mache sogar mit.“ (S. 26)

Tina geht nicht darauf ein. (Sina deutet das so, dass Tina sie für zu dick hält.) „Zu mir hat sie nicht gesagt, dass Abnehmen ein Witz ist [...]“ (S. 31)

3. Sina sucht in ihren Modezeitschriften nach Diättipps.

Impulse:

➔ Welche Botschaft (welches Frauenbild) vermittelt das Bild auf der Titelseite?

➔ Welche Rolle spielt die Werbung für die Selbstwahrnehmung?

➔ Woran erkennst du, dass Sina wenig Selbstsicherheit hat?

Zum Beispiel: Sie denkt, dass sie keine Chance bei Fabio hat. „Seitdem bin ich total verliebt, aber ich hab eh keine Chance. Ein Junge wie er kann ganz andere Mädchen haben als mich, so gut wie er aussieht [...]“ (S. 30) – Sie vergleicht sich ständig mit Melli (vgl. S. 25, 27, 31) und sie bezieht alles auf ihre Figur. „Jetzt weiß ich auch, warum Fabio so geschaut hat.“ (S. 31)

AB 6 Ein Glückstag

Beim Turnen am Stufenbarren bekommt Sina eine Zwei.

Mit neuen Klamotten wird Sport glatt noch zu meinem Lieblingsfach, denkt sie.

Melli kauft sich einen super Bikini.

Im Spiegel erkennt Sina sich selbst fast nicht mehr wieder.

Sinas neues Shirt passt perfekt zu ihrer Augenfarbe Gruen.

Ihre Augen sind fein mit Kajal umrandet und ihr Lipgloss schmeckt nach Erdbeeren.

Unten im Haus, in dem Fabio wohnt, betreibt sein Vater einen Fahrradladen.

Die Mutter und Felix starren Sina an, als wäre sie ein Alien.

Abends im Bett spürt Sina ein Nagen im Bauch, Hunger raubt ihr den Schlaf.

Das Lösungswort lautet: **Spinnenjeans**

Anschlussaufgaben:

- ➔ „Aber heute kann ich fliegen!“ (S. 37) Sina ist glücklich darüber, dass sie dreieinhalb Kilo abgenommen hat. Was bewirkt ihr Erfolgserlebnis?
- ➔ Informiere dich über die physiologischen und neurobiologischen Vorgänge, die durch Hungern im Körper ausgelöst werden.
- ➔ Lies das Streitgespräch zwischen Sina und ihrer Mutter über das Schminken. Wie ist deine Meinung dazu?

AB 7 „Und jetzt lass mich in Ruhe.“

2. „Es kann doch nicht wahr sein, dass du schon wieder nicht mitisst.“ (S. 50) Beurteile das Gespräch zwischen Sina und ihrer Mutter. Warum endet es im Streit?

Impulse:

- ➔ In welcher Stimmung findet das Gespräch statt?
- ➔ Womit hat die Mutter recht?
- ➔ Wie bringen beide ihre Argumente vor? (Emotionen, wertende Ausdrücke)
- ➔ Mit ihrem vorwurfsvollen Ton bringt die Mutter Sina immer wieder in eine Verteidigungsposition. Hast du eine Idee, wie das Gespräch besser laufen könnte?

3. Wie geht es Sina an diesem Abend? Notiere deine Gedanken zu der folgenden Textstelle.

Impulse:

- ➔ Warum zieht Sina sich in ihr Zimmer zurück?
- ➔ Macht Sina sich selbst etwas vor? Siehe auch: „Wenn ich bei 60 Kilogramm angekommen bin, werde ich mir auch mal wieder so was gönnen wie Felix.“ (S. 46)
- ➔ Denkst du, dass Sina die anderen beneidet?

4. „Was habe ich nur getan?“ (S. 53) Warum hat Sina ein schlechtes Gewissen?

Kreuze die richtige Antwort an.

- Weil sie ihre Mutter angelogen hat.
- Weil Hungern ungesund ist.
- Weil sie etwas gegessen hat.

AB 8 Selbstdisziplin

2. In welcher Weise hat sich Sinas Verhalten verändert? Belege deine Antwort mit Textstellen.

Gegenüber ihrer Familie:

Sina ist extrem gereizt und aggressiv. „Spinnen die alle? Was geht es die denn an, wie viel ich esse? Um nicht gleich auszurasen und meinen Teller an die Wand zu klatschen, stehe ich auf.“ (S. 64) – „Die sind nicht normal!“ (S. 65) – „Das ist doch alles so was von scheißegal!“ (S. 65)

Gegenüber Melli:

Sina kapselt sich immer mehr ab. Auf Mellis Frage, was eigentlich mit ihr los sei, antwortet Sina: „Ich dachte, du hast keine Zeit mehr [...]“ (S. 67) – Sina geht jeden Tag schwimmen, aber nicht mehr ins

Freibad. „In der Halle habe ich meine Ruhe.“ (S. 68) – Sie hat Mellis Geburtstag vergessen und erfindet Ausreden. „Ach, dieser Shit-Lateintext [...]“ (S. 73) – „Was glotzt ihr so [...]“ (S. 74)

AB 9 „Jetzt auch noch Oma.“

1. Warum denkt Sina panisch, von einer Pizza wieder fett geworden zu sein?

Sie hat eine (für Magersüchtige typische) verzerrte Körperwahrnehmung.

2. Welche körperlichen Folgen zeigen sich bei Sina? Und was meint Sina dazu?

Symptome:

mangelnde Konzentration,
häufiges Schwindelgefühl

andauerndes Hungergefühl

ständiges Frieren

schnelle Erschöpfung

So reagiert Sina:

„Habe ich nicht die ganze Zeit über nur ans Essen gedacht wie all die anderen gierigen, gefräßigen Menschen um mich herum? [...] Mir war ja regelrecht schwindlig gewesen vor lauter Gier, einfach unmöglich! [...] Gleich heute Mittag werde ich noch weniger essen als sonst. Mit einem völlig überfressenen, dicken Bauch kann ich nun mal nicht lernen [...]“ (S. 80)

„Erleichtert stelle ich fest, dass mich sogar wieder eine Spur dieses leisen Triumphgefühls beschleicht, das ich jedes Mal bekomme, wenn ich mich wieder einmal selbst besiegt habe, es geschafft habe, der beschämenden Gier nach Essen zu widerstehen.“ (S. 81)

„Rasch ziehe ich mir etwas Wärmeres an, um keine Blasenentzündung zu bekommen, denn das wäre furchtbar – ich könnte dann nicht schwimmen gehen.“ (S. 82) „Meistens ist mir kalt.“ (S. 83)

„Wahrscheinlich habe ich immer noch nicht genug trainiert, muss noch an Kondition zulegen, wiege bestimmt auch noch zu viel für einen vernünftigen Langstreckenlauf.“ (S. 86)

AB 10 „Wir machen uns alle Sorgen um dich, Sina.“

1. Sinas Mutter und Oma sind stolz auf Sinas Zeugnis. „Solche Traumnoten schafft nun mal nur ein stabiler, gesunder junger Mensch.“ (S. 94) Warum verteidigt die Mutter Sina?

Die Mutter verteidigt eigentlich sich selbst. Sie macht sich Sorgen um Sina, aber auch darum, von anderen verantwortlich gemacht zu werden. „Dir mag es gleichgültig sein, was die Leute denken. Aber das fällt doch alles auf mich zurück.“ (S. 90)

Impuls:

➔ „So ist es Familientradition“, hatte die Oma gesagt (vgl. S. 14). Was scheint außer guten Schulnoten sonst noch „Familientradition“ zu sein, die auch Sina übernommen hat?

Zum Beispiel: Leistungswille, starker Ehrgeiz, perfekt sein; nicht über Gefühle sprechen; aggressive bzw. autoaggressive Selbstschutzstrategien.

2. In welcher Weise wird Sina von anderen mit ihrem Zustand konfrontiert?

Die Mitschüler verspotten sie (vgl. S. 93).

Der Klassenlehrer Herr Winter sagt nichts (vgl. S. 94).

Fabio geht ruhig auf Sina ein. „Sag mal, Sina ... dir geht's im Moment nicht so gut, oder?“ (S. 98)

„Du bist schon längst viel, viel dünner als Melli. Und das weißt du auch.“ (S. 99)

Melli verteidigt Sina gegen die Mobber, aber nicht gegen die Mutter. Melli sagt Sina klar (als Erste), dass sie magersüchtig sei. „Ich kann nicht länger zusehen, wie du dich selber zugrunde richtest.“ (S. 105)

Die Mutter spricht hart, verletzend. „Wie du aussiehst. [...] Wie eine ganz dürre Ziege.“ (S. 88) – Sie macht sich Sorgen. „Ach, soll ich etwa zuschauen, wie du dich mit deinem Schlankheitsfimmel zugrunde richtest?“ (S. 91) – Sie entlarvt Sinas Lügen und zwingt sie auf die Waage. „Und keine Widerrede.“ (S. 101)

Impulse:

➔ Warum lässt Sina niemanden mehr an sich heran?

Zum Beispiel: Sina ist im Verteidigungsmodus; ist schon viel zu weit in die Magersucht verstrickt; kann nicht erkennen, dass sie krank ist und Hilfe braucht.

➔ Überlege: Ist Sinas Magersucht insgesamt ein Akt der Selbstverteidigung?

AB 11 In einer dunklen Höhle

3. Wie fühlt Sina sich in ihrem Hungerstreik? Was setzt sie bei ihrem Kampf auf Spiel?

Sina fühlt sich stark und unbesiegt. Ihre Aggressionen wendet sie aber gegen sich selbst, ihr Kampfmittel Hungerstreik ist selbstzerstörerisch. Sie setzt ihr Leben aufs Spiel.

Impulse:

➔ Sinas „Abrechnung“ ist in vielen Punkten berechtigt, ebenso ihr Zorn und ihre Verweigerungshaltung, und sie hat das klare Recht auf Selbstbestimmung. Aber der „Ort meiner Zuflucht“ bedeutet totale Isolation und unkalkulierbare Lebensgefahr. Warum kann Sina keinen anderen Weg finden? Welche Alternativen fallen dir ein?

➔ Hat der Text dir geholfen, tieferliegende Gründe für Magersucht besser zu verstehen?

AB 12 Zusammenbruch

1. Was geschieht mit Sina im Schwimmbad? Ergänze die Sätze:

Nach dem Schwimmen erleidet Sina einen Kreislaufkollaps und bricht bewusstlos zusammen. Sie hat hohes Fieber, vielleicht eine Lungenentzündung. Der Notarzt meint, dass Sinas schlechter Gesundheitszustand eine akute Folge von Magersucht sei. Ihr Immunsystem ist extrem geschwächt. Sina wird sofort ins Krankenhaus gebracht. Der medizinische Fachbegriff für Magersucht ist Anorexia nervosa.

2. Wie fühlt Sina sich im Krankenhausbett? Schreibe aus Sinas Sicht.

Textstelle: „Ich bin so schlapp, so willenlos. [...] Ich bin froh, dass ich endlich schlafen darf, ich muss nichts tun, nicht lernen, nicht schwimmen, niemandem Rechenschaft darüber ablegen, was ich tue und lasse, ob ich esse oder nicht. Ich darf schlafen.“ (S. 116)

3. Woraus besteht die erste Hilfsmaßnahme im Krankenhaus?

Sina bekommt Sondernahrung: Nährstoffe, Vitamine und alles, was der Körper zum Überleben braucht, werden über eine Dauerinfusion/Nährstoffsonde zugeführt.

4. Was sagen Doktor Seefeld und Schwester Monika über die Krankheit Magersucht?

Nenne Informationen, die für Sina neu sind.

Magersucht verändert die hormonellen Werte. Die Flaumhaare sind eine Folge des Hungerns. „Das ist die so genannte Lanugobehaarung. Die gibt es sonst nur bei ungeborenen Kindern etwa bis zum sechsten, siebten Monat [...]“ (S. 119)

Magersucht ist lebensbedrohlich, zehn Prozent der Betroffenen sterben. „Aber weißt du, dass etwa eines von zehn magersüchtigen Mädchen stirbt?“ (S. 120)

Magersucht ist eine schwere seelische Krankheit. „[...] das ist viel mehr als nur eine Unvernunft, ein pubertärer Schlankheitsfimmel. Es ist eine schwere seelische Krankheit, die verschiedene Ursachen haben kann.“ (S. 121)

AB 13 „Ich will hier raus!“

2. Wohin kommt Sina nach ihrem Krankenhausaufenthalt?

Sina kommt in eine Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

3. Warum soll Sina erst einmal auf der geschlossenen Station bleiben?

Es besteht Lebensgefahr. „Du gefährdest immerhin ein Leben: deins.“ (S. 130)

4. Sina isst viel und nimmt an Gewicht zu. Macht sie bei der Therapie freiwillig mit? Belege deine Antwort mit einer Textstelle.

Zum Beispiel: Sie macht nur mit, um ihre CDs und ihr Handy zu bekommen. „Es ist überhaupt keine Belohnung, weil ich eigentlich gar nicht zunehmen will. Das ist nichts als Hohn und Spott.“ (S. 139) – Im Inneren ist sie wütend und stellt sich vor, wie sie sich an den anderen rächt (vgl. S. 139-142). – Sie empfindet die Gewichtszunahme als Niederlage. „Aber ich habe verloren: Alles Hungern der vergangenen Monate war umsonst, meine ganze Selbstdisziplin ist dahin, jetzt bin ich wieder fett wie eine See- kuh.“ (S. 142) – Sie will so schnell wie möglich nach Hause. „Heißt das, ich darf nach Hause?“ (S. 142)

5. Sina fühlt sich schlecht, weil die Familie ihretwegen keinen Sommerurlaub gemacht hat. Wie denkst du darüber?

Impulse:

- ➔ Sina stellt ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Sie kann nicht erkennen, wie schwer sie erkrankt ist. Warum ist die Krankheitseinsicht wichtig für den Therapieerfolg?
- ➔ Sina hat völlig falsche Vorstellungen von einer psychiatrischen Klinik. Warum ist „Klapse“ ein dummer Ausdruck?
- ➔ „Wer erzählt schon gerne freiwillig, wenn aus der Familie jemand ...“ (S. 144) Die Mutter spricht es nicht aus, und sie schämt sich, anderen von Sinas psychischer Erkrankung zu erzählen. Wie findest du das?

AB 14 Spaghetti Bolognese

1. Warum kocht Sina für die Familie? Kreuze an, was deiner Meinung nach zutrifft.

Impulse:

- ➔ Denkst du, Sina will damit auch etwas beweisen? (Sina steht unter ständiger Beobachtung, ihre Mutter kann die Kontrolle nicht abgeben.)
- ➔ Denkst du, Sina hat von vornherein geplant zu tricksen? (An dieser Stelle kippt Sinas Stimmung: „Nun lasst es euch schön schmecken“, sagt sie wie die perfekte Gastgeberin. Dabei habe doch *ich* gekocht.“ (S. 148) Sina empfindet das wieder als Verletzung (wirksam als Trigger): *Ich* zähle gar nicht, werde nicht beachtet, nicht wertgeschätzt.)

2. Hat Sina ihre Magersucht im Griff? Begründe deine Antwort.

Nein, im Gegenteil, die Magersucht hat Sina im Griff.

Zum Beispiel: Sina überlegt, nach dem Essen ein Abführmittel zu nehmen (vgl. S. 147). – Ihre Körperwahrnehmung ist immer noch gestört. „So richtig schlank finde ich mich nicht. [...] Vielleicht haben sie die Waage verstellt. Sonst würde sich doch auch mein Bauch nicht so vorwölben!“ (S. 147) – Sie fällt in ihre Verhaltensmuster zurück und ist dabei unglücklich. „Seitdem turne ich, die meiste Zeit davon weinend.“ (S. 152) – Sie empfindet ihr Leben als Qual. „Eigentlich führe ich ein Scheißleben.“ (S. 153)

Impulse:

- ➔ Wer oder was hat die Kontrolle über Sinas Leben? (Angst zuzunehmen, Erschöpfung, Isolation/Lügen, Leistungsdruck, Zwangsverhalten)
- ➔ Denkst du, dass Sina suizidgefährdet ist?

AB 15 Haus Schmetterling

1. „Ich möchte mit dir reden.“ (S. 154) Was ist in diesem Gespräch anders als früher?

Die Mutter nimmt sich Zeit für Sina. Beide sind ganz ruhig. „Wir haben aufgehört zu kämpfen.“ (S. 156) – Beide können zugeben, dass sie ratlos sind. „Ohne fachliche Hilfe schaffen wir das nicht.“ (S. 157)

Die Mutter spricht aus, was in ihr vorgeht: (z. B.) „Ich habe Fehler gemacht.“ – „Ich habe Angst um dich, Sina.“

Und Sina kann sich eingestehen: (z. B.) „Ich weiß, dass es so nicht weitergehen kann.“

2. Was ist im Haus Schmetterling anders als in einer „normalen“ Klinik?

Dort konzentriert man sich ausschließlich auf die Therapie von Jugendlichen mit Essstörungen. – Die Mädchen und Jungen leben gemeinsam in kleinen Wohngruppen von bis zu sechs Jugendlichen. – Die Jugendlichen bereiten ihre Mahlzeiten selbst zu und essen gemeinsam.

3. Was trägt dazu bei, die Magersucht zu überwinden? Schreibe die Sätze zu Ende:

Für die Jugendlichen ist es eine ganz wichtige Erfahrung, einmal selbst für sich verantwortlich zu sein. Die Jugendlichen erfahren, wie sie wieder neuen Zugang zu einem gesunden Umgang mit dem eigenen Körper finden.

AB 16 Gefühle

1. Welche Erfahrungen tun Sina gut?

In der Wohngemeinschaft: Alle Jugendlichen sind in der gleichen Situation. Niemand wird zum Essen gezwungen. „Es tut so unendlich gut, sich endlich einmal verstanden zu fühlen, denn wir alle haben gute und schlechte Tage.“ (S. 164)

In den Therapiegesprächen: Sina erfährt, dass die anderen das Gleiche erlebt haben und empfinden wie sie selbst. In der Gruppe sprechen sie viel über ihre Gefühle. „Es ist ganz anders als zu Hause oder mit Melli, dort haben wir nie über Gefühle gesprochen und hier tun wir es dauernd.“ (S. 165)

2. Warum kostet das Rollenspiel Sina viel Kraft? Schreibe die Sätze zu Ende:

Sina hat vorher noch nie – so laut und deutlich „Nein“ gesagt, wenn sie sich schlecht behandelt gefühlt hat; – Grenzen gesetzt, die niemand überschreiten darf; – erlebt, dass ihre Gefühle ernst genommen werden.

Zum ersten Mal schafft Sina es, – ihre Wut rauszuschreien; – selbstbewusst zu ihren Gefühlen zu stehen.

3. Sinas Körpergefühl kommt zurück. Was sieht sie beim Blick in den Spiegel?

Zum Beispiel: Die tolle Designerkleidung in XS ist ihr viel zu weit; ihr Körper ist magerer als der von Topmodels. „Ich sehe aus wie eine Vogelscheuche.“ (S. 172)

4. Woran erkennst du, dass Sina Kontakt zu ihren Gefühlen bekommt?

Durch das Rollenspiel brechen ihre Gefühle hervor. „Plötzlich ist mir so leicht und warm zumute. Gleichzeitig bin ich unendlich traurig, verletzt, einsam und verlassen. [...] Ich liege da, von lauter Schluchzern geschüttelt, und kann nicht mehr aufhören zu weinen. Es tut so gut.“ (S. 169)

Impulse:

- ➔ Warum achtet Frau Cordes genau darauf, dass Sina mit der Übung einverstanden ist? (Selbstbestimmung)
- ➔ „Als Frau Cordes mit behutsamen Bewegungen meinen Kopf anhebt, um ihn auf ein weiches Kissen zu betten, fährt eine vage Erinnerung durch mich hindurch wie ein Blitz, aber ich kann das Bild nicht fassen, es ist zu schnell weg.“ (S. 169) Welches Bild könnte das sein? (Geborgenheit als Baby, Urvertrauen)
- ➔ Was ist in der Diskoszene anders als in den vorigen Passagen dieser Schriftart? (Die Szene spielt nicht in Sinas Gedankenwelt, sondern in der Realität: Sina hört auf, sich „wegzuträumen“.)

AB 17 Nein sagen

3. Jeder Mensch bestimmt selbst, was für ihn/sie verletzend ist und wo die Grenzen sind. Erstelle eine Mindmap zum Thema Selbstbestimmung.

Impulse:

- ➔ Was brauche ich, um meine Grenzen zu kennen? (Wertschätzung und Achtsamkeit für mich selbst)

- ➔ Was ist mit den Grenzen anderer Menschen? (Respekt und Achtsamkeit für andere)
- ➔ Die Privatsphäre und die Intimsphäre gehören zu den besonders geschützten Persönlichkeitsrechten jedes Menschen.

AB 18 Neue Wege

1. Warum üben Sina und Frau Cordes ein Mutter-Tochter-Gespräch im Rollenspiel?

Sina befürchtet, dass alles von vorne anfängt, wenn sie wieder zu Hause lebt. – Sina muss neue Verhaltensmuster einüben. „Deine Mutter wirst du nicht umkrepeln können. Aber dein eigenes Auftreten kannst du ändern und das musst du auch. Um gesund zu werden, musst du das alte Muster durchbrechen. Sonst wirst du immer wieder in die Magersucht zurückgleiten.“ (S. 177)

2. In dem Rollenspielgespräch finden sich viele gute Tipps, wie Konflikte gar nicht erst eskalieren. Was macht Sina anders und warum gelingt es besser als früher? Notiere, was dir in diesem Gespräch auffällt.

Zum Beispiel: Sina tritt selbstsicherer auf. – Sina nimmt wahr und spricht aus, was sie verletzt. – Sina spricht ruhig und schaut ihre Mutter an. – Sina argumentiert sachlich, sodass die Mutter einlenken kann. – Sina macht konstruktive Vorschläge. – Sina kann sich emotional auf die Mutter einlassen, ohne ihre eigene Position aufzugeben. – Mutter und Tochter handeln einen Kompromiss aus, der beide zufriedenstellt.

Die Aufgabe kann in Tandems oder Kleingruppen ausgeführt werden. Die Jugendlichen können allgemeine Gesprächsregeln ableiten, die für alle Partner- und Streitgespräche hilfreich sind.

AB 20 Wie geht es dir?

2. Wenn du vermutest, dass eine Freundin oder ein Mitschüler magersüchtig ist, würdest du die Person ansprechen und ihr die Realität auf den Kopf zusagen?

Impulse:

- ➔ Vermutlich wird die Person zunächst sehr abweisend oder aggressiv reagieren. Doch möglicherweise weiß sie – wie Sina – längst selbst, dass es so nicht weitergehen kann. Du solltest bei deinen Vermutungen bleiben und deine Freundin oder deinen Mitschüler damit konfrontieren. Appelle an die Vernunft sind sinnlos, aber klare Worte können etwas bewirken.
- ➔ Es ist immer schwierig, jemanden auf Probleme anzusprechen, da Betroffene fast immer mit Abwehr reagieren. Ein Gespräch setzt eine positive Beziehung und die richtige Situation voraus. Das Gespräch sollte einfühlsam und vor allem vorurteilsfrei sein. Vertrauen ist wichtig, aber du solltest nie versprechen, ihre Essstörung geheim zu halten.
- ➔ Hilfe anbieten bedeutet nicht, gute Ratschläge zum Essverhalten zu geben! Auch Kommentare wie „Toll, du isst ja mal was!“ schaden eher. Nur wenn die betroffene Person bereit ist, zu einem Arzt oder einer Selbsthilfegruppe zu gehen, ist Hilfe möglich. Du kannst sie unterstützen, indem du hinter ihr stehst und für sie da bist.

Christine Hagemann, Jahrgang 1957, studierte Theologie, Philosophie und Pädagogik, mit dem Schwerpunkt Pädagogische Psychologie, für das Lehramt in Münster. Heute ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und arbeitet als freie Autorin.

www.schullektuere.de

© cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Januar 2019

Alle Rechte dieser Ausgabe vorbehalten

Unterrichtsmaterialien erarbeitet von Christine Hagemann

nach dem Buch „Dann bin ich eben weg. Geschichte einer Magersucht“ von Christine Fehér

© für die Taschenbuchausgabe 2005 cbj Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2002 Patmos Verlag/FISCHER Kinder- und Jugendbuch GmbH

Umschlagfoto: Corbis, Düsseldorf

Umschlagkonzeption: init | Kommunikationsdesign, Bad Oeynhausen

Gestaltung und Satz der Unterrichtsmaterialien: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen