

Materialmappe zum Stück:



# **EISKIND**

von Elisabeth Vera Rathenböck

Monolog



**VORARLBERGER LANDESTHEATER**



**DU BIST FETT KATHRIN,  
DAS SAGTE SIE MIR  
GANZ DIREKT.**



## INHALTSVERZEICHNIS

- Besetzung
- Die Autorin • Elisabeth Vera Rathenböck
- Das Stück: Eiskind • Inhalt
- Themen des Stücks
  - Essstörungen
  - Vater – Tochter – Mutter Beziehung
  - Liebe
  - Pubertät
  - Täter – Opfer
- Essstörungen
  - Grundformen von Essstörungen
  - Gemeinsamkeiten
  - Was ist der BMI?
  - Woher kommt das Wort Bulimie?
  - Woher kommt das Wort Anorexie?
  - Verhaltenstipps bei Verdacht auf Essstörungen
  - Tipps für Lehrer\_innen
  - Kurzfragebogen
  - Literatur und Links
- Hunger Folgen für Körper und Seele
- Theaterpädagogische Begleitung
- Klassenzimmertheater, was wir brauchen
- Kontakt



**Premiere am 8. Oktober 2010, 19.30 Uhr**

**Vorarlberger Landestheater,**

**Kleines Haus**

Weitere Aufführungen: 13.10. (2:1), 21.10., 30.10. und 18.11.2010 jeweils um 19.30  
Uhr in Kleinen Haus

## **B E S E T Z U N G**

<b>Kathrin</b>	Alexandra Maria Nutz
<b>Regie</b>	Marcus Harms
<b>Ausstattung</b>	Leslie Bourgeois
<b>Dramaturgie</b>	Dirk Diekmann
<b>Licht</b>	Arndt Rössler



## DIE AUTORIN



Elisabeth Vera Rathenböck wurde 1966 geboren. Sie lebt in Steyr und Wien und ist aktuell freischaffende Autorin und Journalistin.

Mitglied des Grazer AutorInnenversammlung, des Autorinnenkreises Linz und des Marlen Haushofer Literaturforums. Sie schreibt Romane, Theaterstücke und wissenschaftliche Beiträge im Bereich der Bildenden Künste.

Preise u.a.:

1999 Talentförderungsprämie für Literatur des Landes Oberösterreich. 2000 Anerkennung beim Marianne-von-Willemer-Literaturpreis. 2004 Dramatikerprämie des Landes Oberösterreich für das Dramolett "LINZ-TALK live.

2007 Dramatikerprämie des Landes Oberösterreich für „Olga ist verdreht“ (Theater des Kindes, Linz).

2005 und 2007 Aufenthaltsstipendium des Landes Oberösterreich in Český Krumlov (Krumau), CZ.

### **Theaterstücke**

„Kaspar H.“, Libretto für eine Oper von Balduin Sulzer

„Wir schauen nicht weg“, ein Klassenzimmer-Stück über Mobbing

„Killerzicken“, eine Komödie übers Erwachsenwerden

„Im Garten“, ein Theaterstück für Kinder

„Antonia und der 33. Juli“, Theaterstück

„Das Geheimnis der Geige“, Singspiel in sechs Akten nach dem Kinderbuch

„Abenteuer Musik – Das Geheimnis der Geige

„Faktor Liebe“ (nach Motiven von Schillers „Kabale und Liebe“)

„Olga ist verdreht“, Kindertheaterstück

„Eiskind“, Monodrama

„Eiskinder“, Schauspiel

„Bis später, Ferdinand!“, Schauspiel

„LINZ-TALK live. Eine theatralische Belangsendung“

„6 AND THE CITY“



## DAS STÜCK

### Inhalt

Kathrin ist auf der psychotherapeutischen Station eines Krankenhauses. Sie hat es bereits geschafft; sie hat den Kreislauf „Essen-Brechen“ überwunden. Nun blickt sie auf den Verlauf ihrer „Esssucht-Karriere“ zurück:

Kathrin steht im ersten Teil des Monologs vor der Matura, sie ist also 18 Jahr alt. Sie hat sich gerade in Martin verliebt, kann das aber in der Familie nicht sagen. Es ist kein Platz dafür. Sie will Zeit für sich haben, träumen, CDs hören, ins Kino gehen, schwärmen und Jungs treffen. Sie will nicht mehr täglich Klavier üben.

Als Kathrin von ihrer Freundin Judith erfährt, dass ihr Schwarm Martin auf schlanke Mädchen steht, wird sie unzufrieden mit sich selbst. Sie bewundert Judith, weil die ihr stark und unabhängig vorkommt. Außerdem ist Judith schlank und sieht gut aus. Kathrin beginnt mit dem Essen bzw. Nicht-Essen zu experimentieren und schlittert in eine Magersucht hinein, die in der Folge in Bulimie übergeht.

Im zweiten Teil des Monologs studiert Kathrin bereits Klavier an der Musikhochschule; die ist 19 Jahre alt. Der Kreislauf „Essen-Brechen“ hat sie fest im Griff.

### Weitere Figuren

von denen erzählt wird:

**Judith**, die Freundin von Kathrin. Sie ist sehr schlank und hat bereits Essstörungen.

**Martin**, der Schwarm von Kathrin. Er ist Fotographiestudent und interessiert sich nur für sehr schlanke Frauen.

**Richard Meinhart**, der Vater. Er ist Geiger in einem mittelgroßen Orchester und will seinen Traum von einer großen Karriere in seiner Tochter erfüllt sehen.

**Sabine Meinhart**, die Mutter. Sie glänzt eher durch Abwesenheit, doch wünscht sie sich wie auch die Tochter von Ihrem Mann gesehen zu werden.



## Zitate aus dem Stück

"Mein Zimmer ist jetzt öffentlich, wie eine Parkbank."

"Endlich aufs Klo,  
endlich einsperren,  
endlich kotzen."

"5 mal musst Du den Hunger überwinden, dann spürst Du nichts mehr."

„In jeder Frau steckt eine andere Frau, man muß ihr nur die Chance geben, sich zu entfalten.“

„Das machen Eiskinder so. Ein Eis und sonst nichts den ganzen Tag.“

„Ich hab´ mir das ja nicht ausgesucht. Ich meine, dass ich auf der Welt bin. Und dann wollen Sie, dass ich gute Noten kriege.“

„Du denkst denkst nur mehr ans Essen, wenn du gekotzt hast. Du denkst nur mehr ans Kotzen, wenn du gegessen hast. Dein Leben wird dadurch einfacher.“

„Ich bin zu fett, um in Bewegung zu kommen.  
Zu fett, um was mitzukriegen.  
Zu fett, um zum Tanzen aufgefordert zu werden.  
Zu fett, um von Martin fotografiert zu werden.  
Zu fett, um endlich abzuhausen.“



## THEMEN DES STÜCKS

### **Essstörungen**

Kathrin, leidet an verschiedenen Formen von Essstörungen. Viele Betroffene können solch einen Werdegang bestätigen.

Gemeinsam ist allen Ess-Störungen, dass viel Lebensenergie für das Essen, Fasten, Auswähle von Nahrungsmitteln verwendet wird.

Vier charakteristische Gemeinsamkeiten erklären Inhalt und Dynamik der verschiedenen, zum Teil seltsamen Symptome von Magersucht und Esssucht.

- **Der Kampf um die Kontrolle**

Die Kontrolle über Gefühle, Verhalten, den Körper und ihre Umwelt zu erlangen ist der verzweifelte Kampf, der Gekämpft wird. Wenn die Patienten die Kontrolle verlieren, wird das als bedrohliches Chaos empfunden.

- **Das Gefühl der Unzulänglichkeit**

Die Patienten mit Essstörungen haben den Eindruck, dass sie das Dasein nicht meistern. Das Gefühl der Unzulänglichkeit führt zu mangelnder Selbstachtung, zu Depressionen und Passivität.

- **Die Störung des Bildes vom eigenen Körper**

Menschen mit Essstörungen haben Störungen im Bild des eigenen Körpers. Diese Störungen zeigen sich auch darin, dass unmittelbar nach der Einnahme einer Mahlzeit, sie das Gefühl haben, viel dicker und größer zu sein.

- **Kontaktstörungen**

Wenn die Grenzen zwischen einem selbst und anderen unklar sind, wird es schwierig, sich auf andere zu verlassen oder ihnen nahe zu kommen. Um sich vor undifferenzierten Gefühlen zu schützen, meiden viel Betroffene den engen Kontakt zu anderen.

### **Vater – Tochter – Mutter – Beziehung**

Um dem Vater zu gefallen, übt Kathrin Klavier seit sie 4 Jahre alt ist. Verzweifelt wartet sie auf Anerkennung und Lob aus dem Mund des Vaters.

### **Liebe**

Nicht nur die Liebe zum Vater spielt in diesem Stück eine Rolle, sondern auch die erst Liebe zu einem jungen Mann, der Fotografie studiert. Das ästhetische Bild dieses jungen Mannes, beeinflusst das Essverhalten von Kathrin. Doch ob Martin, wirklich nur auf dünne Mädchen steht bleibt bis zum Schluss eine Mutmaßung von Judith, der Freundin von Kathrin und Kathrin selbst.



## **Pubertät**

In der Pubertät entstehen neue Erwartungen und Bedürfnisse; die Kinder lösen sich mehr vom Elternhaus. Die Bewertung durch die Freunde wird wichtig, und sexuelle Impulse werden aktiviert. Das Mädchen ist einem verwirrenden und widersprüchlichen Druck von innen und außen ausgesetzt. Wenn es sich dann nicht auf seine Gefühle verlassen kann, steht es neuen Situationen unsicher und hilflos gegenüber. Oft weiß es selbst nicht, was es will, und der Übergang von der sicheren Abhängigkeit schaffenden Kinderrolle zu der spannenden, unsicheren, die Selbständigkeit herausfordernden Teenagerrolle wirkt sich lähmend aus.

## **Täter – Opfer**

Täter und Opfer in Zusammenhang mit Familien, häuslicher Gewalt und Vergewaltigung sind in unserer Gesellschaft häufig anzutreffen. Sie berühren jede und jeden.

Die Verbindung zu den Begriffen Opfer und Täter richtet sich zunächst auf die aktuelle gesellschaftspolitische Problematik. Mit den Begriffen Opfer und Täter kann man Gewalt im Zusammenleben der Geschlechter, sexuelle Gewalt, Schuld, Recht und Unrecht, Männer, Frauen, Mädchen, Jungen assoziieren. Bei beiden Begriffen ist schnell eine Verbindung zur Gewaltthematik mit entsprechender Wertung da und die Vorstellung einer bewertungsneutralen, objektiven Sichtweise erscheint schwierig.

Im Wörterbuch der Symbolik (Lurker) und einem Werk von Ch. Mulack wird der Begriff Opfer anders verwendet. Beide beschreiben den Begriff Opfer als ursprünglich religiös geprägt. Opfer wurden einem höheren Wesen, Ziel oder dem Geist Verstorbener dargebracht. Zugunsten einer höheren Macht verzichtete der Mensch auf etwas.

Mit einem Opfer sollte :

- das göttliche Wesen gnädig gestimmt werden, um etwas zu erlangen oder etwas zu verhindern;
- dem göttlichen Wesen sollte Dank für erwiesene Gunst oder Gaben entgegengebracht werden;
- ein zerstörtes Gleichgewicht sollte wieder hergestellt werden;
- den Verstorbenen im Jenseits geholfen werden.

Ch. Rohde-Dachser schreibt: Täter sein heißt handeln, und zwar aus eigenen, nicht von einem idealisierten Selbstobjekt hergeleiteten Motiven.

Wird der Begriff Täter objektiv betrachtet, bedeutet er nichts weiter als: jemand tut etwas. In der Umgangssprache ist der Begriff jedoch negativ belastet. Mit einer Loslösung von Bewertung wird eine Erweiterung des Blickes möglich.



# „Essstörungen entstehen, wenn die Seele Hunger hat.“

## Grundformen von Essstörungen

- Magersucht (Anorexie)
- Ess-Brechsucht (Bulimie)
- Fettsucht (Adipositas)
- Esssucht ohne Erbrechen (Binge eating disorder)

## Als Gemeinsamkeiten von Essstörungen können angesehen werden:

- Ständige übertriebene Beschäftigung mit Diät, Nahrung, Gewicht und Körperformen
- Unbehagen beim Essen mit Anderen
- Starke Verhaltens-, Stimmungs- und Persönlichkeitsveränderungen
- Überaktivität, Konzentrations- und Schlafstörungen
- Chronische Magen-Darm-Beschwerden
- Ödeme (Wasseransammlungen) und Schmerzmissempfindungen
- Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen

Quelle: „Ich hab´s satt!“ Wenn Essen zum Problem wird. Sozialmedizinischer Dienst Caritas

## Was ist der BMI?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl für das Körpergewicht eines Menschen im Verhältnis zu seiner Größe. Der BMI lässt sich folgendermaßen berechnen: Gewicht in Kilogramm dividiert durch Körpergröße in Metern zum Quadrat. Bei der Interpretation des BMI spielt das Alter eine wesentliche Rolle. Bei Kindern und Jugendlichen muss vor allem der klinische Allgemeinzustand beachtet werden.



Bei Erwachsenen besteht bei einem BMI von 17,5 oder darunter der Verdacht auf Magersucht. Dieses Maß gibt allerdings nur einen groben Richtwert an. Die Statur eines Menschen und die individuell unterschiedliche Zusammensetzung des Körpergewichts aus Fett- und Muskelgewebe kann im BMI nicht berücksichtigt werden.

### **Woher kommt das Wort Bulimie?**

Der Begriff Bulimie kommt aus dem Griechischen βουλιμία, boulimía und heißt wörtlich übersetzt „der Ochsenhunger“ (aus βους, "der Ochse" und λιμός, "der Hunger").

### **Woher kommt das Wort Anorexie?**

Der Begriff Anorexie kommt aus dem Griechischen und heißt so viel wie Appetitlosigkeit. Damit trifft der Begriff nicht auf das Krankheitsbild zu, da Personen, die an Magersucht erkrankt sind, nicht an Appetitlosigkeit leiden. Im Gegenteil, ihre Gedanken werden vom Essen beherrscht. Trotzdem hat sich der Begriff durchgesetzt.

### **Verhaltenstipps bei Verdacht auf Essstörungen**

- Fragen Sie, wie es der/dem Betroffenen geht! Das ist wesentlicher, als über Essen, Gewicht oder Figur zu sprechen. Reduzieren Sie die Betroffene/den Betroffenen nicht auf die Essstörung, sondern nehmen Sie sie/ihn in allen Beziehungen ernst. Es verletzt sie/ihn, wenn Sie sich nur noch für ihr/sein Essverhalten bzw. Gewicht interessieren.
- Informieren sie sich selbst über Essstörungen und wie sie auftreten können.
- Die/Der Betroffene kann einfach nicht mehr normal essen. Versuchen Sie daher nicht, mit aller Macht die Betroffene/den Betroffenen zum Essen zu bringen.
- Direkt mit der/dem Betroffenen selber zu sprechen ist sinnvoller, als mit anderen über sie/ihn zu reden.
- Sprechen Sie sachlich aus, was sie beobachtet haben und welchen Verdacht sie haben (Beschreiben der beobachteten Verhaltensweise).
- Bleiben Sie in der Ich-Form ("Ich habe den Eindruck, es geht dir nicht gut ..."). Dadurch fühlt sich die/der Betroffene nicht gleich in die Enge getrieben und kann leichter sagen, dass wirklich etwas nicht stimmt.
- Behandeln Sie die Betroffene/den Betroffenen nicht wie ein rohes Ei, sondern wie einen normalen Menschen.



- Es ist für die Betroffene/den Betroffenen selbst meist sehr schwer einzusehen, dass sie/er schwer krank ist und Hilfe braucht. Die Bereitschaft, Hilfe und Unterstützung anzunehmen oder eine Therapie anzufangen, ist ein Zeichen von Mut und Stärke und keine Schwäche. Unterstützen sie die/den Betroffenen dabei und ermutigen sie ihn.
- Holen Sie sich selbst Hilfe und Unterstützung in dieser schwierigen Situation.
- Fühlen Sie sich nicht schuldig. Es müssen immer mehrere ungünstige Faktoren auf einander treffen, damit eine Essstörung entsteht.

Quelle: <http://www.sowhat.at/faq.asp>

### **Tipps für Lehrer\_innen**

Quelle: „Ich hab´s satt!“ Wenn Essen zum Problem wird. Sozialmedizinischer Dienst Caritas

#### **Vorab:**

Sie sind weder TherapeutIn noch PsychologIn. Ihre Aufgabe liegt in der Vermittlung von Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten. Sie können eine Kontaktperson und Orientierungshilfe für Betroffene sein und sich für die Durchführung von Prävention engagieren.

Perfekte Menschen sind keine wirklich guten Vorbilder. Geben sie es zu, wenn Sie auch die eine oder andere Schwierigkeit haben, zeigen Sie dabei aber immer, dass Sie das nicht hinnehmen, sondern sich damit auseinandersetzen, auch mit Hilfe von anderen. Damit wird deutlich, dass Sie verantwortlich mit sich umgehen und gut für sich sorgen können.

Wie können Sie Betroffene oder Angehörige ansprechen?

Sollten Sie selbst darauf aufmerksam geworden sein, dass ein/e Schülerin betroffen ist, sollten Sie sie/ihn nur dann direkt ansprechen, wenn Sie eine Vertrauensperson für sie/ihn sind. Ansonsten besprechen Sie sich mit Ihren Kolleg\_innen und entscheiden gemeinsam, wer den besten Draht zu ihr/ihm hat. Ein vertrauensvolles Verhältnis erhöht die Chance, dass Sie eine Brücke bauen für weitere Vorgehensweisen.

Bleiben Sie bei dem Gespräch freundlich und sachlich, vermeiden Sie moralisierende Bewertungen. Sprechen Sie klar aus, was Sie beobachtet haben und welchen Verdacht Sie dazu haben. Nutzen Sie dazu Ihr Wissen über die Diagnosekriterien und die entsprechenden Verhaltensweisen. Halten Sie Informationsmaterial bereit.

**Informieren Sie nie hinter dem Rücken der Betroffenen die Eltern. Wenn Sie es für unerlässlich halten, die Eltern einzubeziehen, kündigen Sie dies vorher an.**



Übernehmen sie nicht zu viel Verantwortung, bleiben Sie nicht in Panik, wenn alles etwas lange dauert. Sie sollten immer wieder in kleinen Portionen konfrontieren, um sich dann wieder zurückzunehmen.

Sollten Sie sich damit überfordert fühlen, suche Sie nach einer/einem möglichen anderen Ansprechpartner\_in für die Betroffene (im Kollegium, in Beratungseinrichtungen, im schulpsychologischen Dienst).

Insgesamt gesehen können Sie Brücken bauen, über die die Betroffenen und die Angehörigen jedoch selbst gehen müssen.

### **Kurzfragebogen zu Essstörungen**

Zusammengestellt vom Sozialmedizinischen Dienst der Caritas, Vorarlberg

Bist du in Gefahr, ein gestörtes Ess-Verhalten zu entwickeln? Oder steckst du womöglich schon mittendrin?

- **Essen ist mit Ängsten verbunden**

Du hast ständig Angst, zuviel zu essen und dadurch zuzunehmen. Du kontrollierst dein Gewicht sehr streng und änderst dein Essverhalten bei geringfügiger Zunahme sofort.

- **Essen gegen den Stress**

Du neigst dazu, Misserfolge, Enttäuschungen und andere negative Gefühle durch Essen zu kompensieren – das berühmte „Frustessen“

- **Essen beherrscht Dein Denken**

Du bist von morgens bis abends nur damit beschäftigt, Kalorien zu zählen und deine Mahlzeiten zu planen. Du verwendest so viel Energie darauf, dass andere Dinge zu kurz kommen.

- **Essen mit Kontrollzwang**

Spontan etwas zu Essen, weil Du Lust darauf hast und es einfach nur zu genießen, das kannst Du schon gar nicht mehr. Du hältst dich an strenge Diätpläne und teilst Lebensmittel ganz genau in „erlaubte“ und „verbotene“ ein.

- **Essen als unbekannte Größe**

Du kannst nicht mehr einschätzen, wie groß eine vernünftige Mahlzeit ist. Manchmal stürzt dich schon eine kleine Menge von süßem oder fettem Essen in fürchterliche Gewissenskonflikte.

- **Essen ohne Gefühle**

Du hast schon lange keine Hungergefühle mehr verspürt und/oder weißt nicht mehr, wie es ist, sich angenehm „satt“ zu fühlen, weil du regelmäßig über die Sättigung hinaus isst.



- **Essen außer Kontrolle**

Du isst nicht in regelmäßigen Abständen oder zu festgelegten Mahlzeiten, sondern mal viel, mal wenig, mal direkt aus dem Kühlschrank, ohne einen Überblick darüber zu behalten. Oder Dein ansonsten sehr kontrolliertes Ess-Verhalten wird durch Heißhungeranfälle unterbrochen. Du leidest darunter, dass Du völlig die Kontrolle über Dich verlierst.

Wenn Du eine oder mehrere der folgenden Verhaltensweisen an Dir selbst beobachtet hast – und zwar nicht nur für ein paar Tage, sondern schön seit Monaten – dann sind das laut ANAD (Anorexia Nervosa and Associated Disorders) deutliche Hinweise dafür, dass Dein Essverhalten gestört ist und Du unbedingt etwas unternehmen solltest!

## **Hunger, Folgen für Körper und Seele**

**Jedes Hungern gleichgültig ob ständig oder nur zeitweise, hat immer Auswirkungen auf Körper und Seele.**

## **Einstellungen und Verhalten**

- übermäßiges Beschäftigen mit Nahrung
- steigender Konsum an Kaffee, koffeinhaltigen Getränken, Tee, Gewürzen
- Sammeln von Speisekarten, Kochrezepten, Kochbüchern
- ungewöhnliche Essgewohnheiten
- Horten von Nahrungsmitteln
- Stehlen von Nahrungsmitteln
- Fressattacken bzw. Heißhungeranfälle

## **Kognitive Veränderungen**

- verminderte Konzentrations- und Auffassungsfähigkeit
- Arbeitsschwierigkeiten
- herabgesetztes Urteilsvermögen
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Teilnahmslosigkeit

## **Gefühlsmäßige und soziale Veränderungen**



- Depression
- Angst
- Erregbarkeit, Wut, Nervosität, Gereiztheit
- Labilität
- Persönlichkeitsveränderungen
- Unfähigkeit, Vergnügen zu empfinden
- Verlust von Freundschaften
- soziale(r) Rückzug/Isolierung

## **Körperliche Veränderungen**

- Schlafstörungen
- Schwäche, Müdigkeit
- Schwindel, Kopfschmerz
- Magen- und Darmbeschwerden
- Herz-Kreislaufstörungen (niedriger Blutdruck, niedrige Herzfrequenz)
- Überempfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen
- Ödeme
- Hypothermie (abnormal niedrige Körpertemperatur) - unter 36,6 Grad Celsius)
- abnorme Körperempfindungen (Kribbeln, Prickeln, Taubsein)
- verminderter Grundumsatz (bis zu 40 %)
- Zyklusstörungen, Amenorrhoe
- Haarausfall, trockene Haut, kalte Hände
- Mundgeruch (Aceton)
- herabgesetztes sexuelles Verlangen
- Hypercholesterinämie (Erhöhung des Cholesterinspiegels)
- Leichte Anämie
- Leukopenie (Mangel an weiße Blutkörperchen)
- Erhöhung des Harnstoffes infolge Dehydrierung
- Osteoporose (Knochenbrüchigkeit)
- Reduzierte Hormonbildung (Östrogene, Testosteron, FSH, LH, T3)
- Erhöhung von ACTH, Cortisol
- Zink-, Magnesium-, Phosphatmangel
- Bradykardie (verlangsamer Herzschlag)
- Hypotension (erniedrigter Blutdruck)

(modifiziert nach: Keys et al (1950), Diedrichsen I. (1990))



## LITERATUR UND LINKS

Literatur zum Thema Essstörungen allgemein:

Langsdorff, M. „Die heimliche Sucht unheimlich zu essen“, Fischer 1995  
Wardetzky, B. „Weiblicher Narzismus“, Kösel 1995  
Wardetzky, B. „Iß doch endlich mal normal“, Kösel 1996  
Cuntz, U., Hillert, A. „Essstörungen“, Beck'sche Reihe 1998  
Vandereycken, W., Meermann, R. „Magersucht und Bulimie“ Huber 2000  
Leibl, C., Leibl, G., „Wenn die Seele hungert“, Herder Spektrum 2000  
Gerlinghoff, M., Backmund, H. „Was sind Essstörungen?“, Beltz 2000  
Buchholz, H. „Die berzehrte Frau“, (Diss.) Leske und Budrich 2001  
Pierson, S., Cohen, P. „Töchter, die nicht essen“, Scherz 2003  
Reich, G., Götz-Kühne, C., Killius, U. „Essstörungen“, Trias 2004  
Bruch, H. „Essstörungen“, Fischer, 2004  
Buhl, Ch. „Magersucht und Eßsucht“, Trias 1991

Berichte von Betroffenen:

Herbst, G. „Fremdkörper“, rororo2001  
Hornbacher, M. „Alice im Hungerland“, Ullstein 2002

Links:

Sozialmedizinischer Dienst der Caritas  
[www.caritas-vorarlberg.at/essstoerungen](http://www.caritas-vorarlberg.at/essstoerungen)

Hotline für Essstörungen des Wiener Programms für Frauengesundheit  
[www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

Österreichische Gesellschaft für Essstörungen (ÖGES)  
[www.oeges.at](http://www.oeges.at)

Weltweite Charta für Essstörungen  
[www.oeges.or.at/charta.html](http://www.oeges.or.at/charta.html)

Netzwerk Essstörungen  
[www.netzwerk-essstoerungen.at](http://www.netzwerk-essstoerungen.at)

Homepage der Spezialambulanz für Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen am  
AKH Wien. Leitung: Univ.-Prof.Dr. Andreas Karwauz  
[www.ess-stoerung.eu](http://www.ess-stoerung.eu)

Österreichisches Forum für den Austausch von Erfahrungen, Eindrücken und  
anderes zum Thema Bulimie  
[www.bulimie.at](http://www.bulimie.at)



## THEATERPÄDAGOGISCHE BEGLEITUNG

Wir bieten für diese Inszenierung eine theaterpädagogische Vorbereitung an. Die Vorbereitung bereitet die Schüler\_innen auf den Theaterbesuch vor und hilft Theaterzeichen der Inszenierung zu lesen.

Nach Absprache, besteht im Anschluss an die Theatervorstellung die Möglichkeit, mit der Künstlerin bzw. Experten zu sprechen.

### **Theaterpädagogische Übungen**

die im Anschluss an die Theatervorstellung im Klassenverband gemacht werden können, um das Gesehene zu reflektieren, eigene Erfahrungen zu besprechen, sich auszutauschen und auszuprobieren.

---

### **Nähe – Distanz – Übung**

---

#### **Erfahrungsmöglichkeiten:**

Grenzen setzen

Grad der Nähe selbst bestimmen

Grenzen anderer wahrnehmen und respektieren

Die Gruppe teilt sich in Paare auf (A und B). Es wird der ganze Raum beansprucht. Die Partner\_innen gehen im Raum so weit wie möglich auseinander. Im Zeitlupentempo geht A schweigend auf B zu. Beide heben ständig Blickkontakt. B teilt durch Handzeichen mit, wann A stehen bleiben soll und gibt wieder ein Zeichen, wenn A etwas weitergehen darf. Auf diese Art wird A mehrmals gestoppt. B erlebt verschiedene Grenzen der Nähe.

Anschließend ist Rollentausch. Während der Übung ist unbedingt auf Ruhe zu achten, so dass jedes Paar nach individuellem Tempo gehen kann und von den anderen nicht gestört wird. Die Übung erfordert viel Konzentration und Feingefühl.



### **Auswertung:**

Wie ging es mir damit, gestoppt zu werden?  
Fiel es mir leicht, meine Partner\_in jeweils zu stoppen?  
Waren die verschiedenen Grenzen spürbar?

Wenn ein persönliches Gespräch in der Gruppe möglich ist, können nach der Übung die Erfahrungen auf konkrete Situationen übertragen und besprochen werden.

---

### **Soziometrische Aufstellung**

---

Als Einstieg in das Thema Körperbewusstsein bewährt sich die soziometrische Aufstellung, die gleichzeitig auflockert.

Alle Schüler\_innen stehen in der Hälfte des Raumes. Sie wechseln auf die andere Seite bzw. bleiben stehen oder gruppieren sich nach beispielsweise folgenden Kriterien:

Augenfarbe

Schuhgröße

Haarfarbe

Wer hat echte Haarfarbe?

Wer zieht sich gern für bestimmte Anlässe schön an?

Wer geht bei Frust zum Kühlschrank oder zum Schokoladenfach?

Wer hat schon Diäterfahrungen hinter sich?

Wer findet, dass er/sie sich gut ernährt?

Wer treibt außerhalb der Schule regelmäßig Sport?

Wer ist mit seinem Körper im Großen und Ganzen zufrieden?

Bei der Soziometrischen Aufstellung sollte sich unbedingt die Lehrperson mit einbeziehen. Sie hat hier wichtige Modellfunktion. Die „Veröffentlichung“ der Aussagen dient der Enttabuisierung und entlastenden Erfahrung: Es braucht nichts peinlich sein. Es geht anderen ähnlich. Unterschiede dürfen sein.

---



## KLASSENZIMMERTHEATER

### Was wir brauchen

- Nach Möglichkeit benötigen wir ein Klassenzimmer, das wir vor der Vorstellung schon vorbereiten und nach der Vorstellung zur Nachbereitung verwenden können.
- Der Schauspieler benötigt einen Raum, in dem er sich umziehen und auf die Vorstellung vorbereiten kann.
- Kann die Schulglocke in dem Raum ausgestellt werden? Die Vorstellung dauert 60 Minuten.

### Dauer der Vorstellung

- Ca. 60 Minuten

### Nachbereitung

- Gerne sind wir bereit, eine Nachbereitung des Stücks mit der Schulklasse durchzuführen. Diese dauert ca. eine Schulstunde und ist kostenlos.

### Preis

- Buchung einer Vorstellung im Klassenzimmer: 4 Euro pro Kind, mindestens 100 Euro. Dieser Betrag kann bar bezahlt werden, per Erlagschein oder nach Erhalt einer Rechnung.

### Kontakt

Nina Kogler  
Theaterpädagogin

Vorarlberger Landestheater  
Seestraße 2  
6900 Bregenz

Tel 05574 42870-618  
Mobil 0664 6255093  
[nina.kogler@landestheater.org](mailto:nina.kogler@landestheater.org)  
[www.landestheater.org](http://www.landestheater.org)