

«Männer sind genauso verunsichert wie Frauen»

Body Positivity Viele meiden wegen Extrakilos, Orangenhaut oder fehlendem Sixpack die Badi. Psychotherapeut Roland Müller erklärt, wie wir uns besser fühlen können.

Denise Jeitziner

Herr Müller, kürzlich hat mir ein Kollege erzählt, er ziehe in der Badi nur zum Schwimmen sein Shirt aus, weil er keinen trainierten Oberkörper habe. Obwohl objektiv nichts an ihm auszusetzen ist.

Mich überrascht das nicht. Viele Männer sind mittlerweile genauso verunsichert wie Frauen, weil sie meinen, einer bestimmten Norm entsprechen zu müssen. Es ist normal geworden, unseren Körper abzuwerten und zu meinen, man sei zu wenig schön.

Warum denn?

Männer bekommen inzwischen auch dauernd normierte Körper vorgesetzt. Die Werbung verunsichert uns bewusst mit Bildern und Botschaften, um uns dann Produkte vorzusetzen, mit denen wir uns angeblich wieder besser fühlen würden. Wir sind von einer Vergleichsgesellschaft geprägt und lernen von klein auf, dass es immer noch besser geht. **Wie bringt man das wieder weg?** Man sollte etwa aufhören, ständig digitale Kanäle zu konsumieren, die sich mit dem Aussehen beschäftigen. Damit erreicht man schon sehr viel Gutes für sein Körpergefühl. Je weniger Bilder von angeblich perfekten Menschen man anschaut, desto weniger wird die eigene Unzufriedenheit getriggert.

Auf der Strasse oder in der Badi sieht man aber auch überall Frauen mit straffen Beinen oder Männer mit muskulösem Oberkörper. Obwohl angeblich 98 Prozent der Frauen Orangenhaut haben und fast jeder Zweite übergewichtig ist.

Woher kommt die Diskrepanz?

Das hat zwei Gründe. Einerseits ziehen Leute, die sich für ihren Körper schämen, oft keine figurbetonten Sachen an oder meiden die Badi. Das verzerrt das Bild. Das andere ist der sogenannte Wohnmobil-Effekt. Wenn Sie sich über Wohnmobile ärgern, welche die Autobahn verstopfen, werden Sie plötzlich überall Wohnmobile sehen. Oder wenn Sie auf Instagram dauernd durch Fitnesskörper wischen, fallen Ihnen im Alltag jene Personen auf, die es im Gegensatz zu Ihnen schaffen, diesem Bild zu entsprechen.

Und die Mehrheit mit den unperfekten und nicht normierten Körpern wird mehrheitlich ausgeblendet?

Ja, genau. Das passiert unbewusst. Unsere Aufmerksamkeit ist wie eine kleine Lupe. Wir sehen nie den ganzen Horizont. **Aber fürs Selbstbewusstsein wäre es ja besser, sich an denen zu orientieren, die noch mehr Orangenhaut, mehr Fett, weniger Muskeln oder dünnere Haare haben als man selber.**

Am gesündesten fürs Selbstwertgefühl wäre es, wenn wir überhaupt nicht bewerten, sondern einfach die Vielfalt der menschlichen Körper zur Kenntnis nehmen würden. Denn dann würde man sich ebenfalls als Teil dieser Vielfalt sehen und müsste sich nicht an einer vermeintlichen Norm orientieren.

Googelt man Tipps, um seine Körperzufriedenheit zu verbessern, heisst es etwa, man solle sich nackt im Spiegel betrachten. Ich bekomme aber schon beim Bikini-Probieren in der Umkleide schlechte Laune.



Unwohl im eigenen Körper, weil man nur Menschen mit perfektem Aussehen im Kopf hat. Foto: Urs Jaudas

Wenn Sie schlechte Laune bekommen, ist das ein Hinweis darauf, dass Sie Ihren Körper bewerten haben, statt ihn zu beschreiben. Sie sehen im Spiegel einen «zu schwabbeligen» Bauch oder «hässliche» Dellen oder «wulstige» Arme, statt neutral zu sagen: Da sind Haare oberhalb des Bauchnabels, oder das sind meine Oberschenkel. Aber genau dieses Beschreiben ist wichtig, um von der Unzufriedenheit loszukommen. Es handelt sich dabei um eine Abwendung einer Übung aus der Essstörungstherapie. Betroffene haben ja meist ein sehr verzerrtes Körperbild. Wenn sie beschreiben sollen, was sie im Spiegel sehen, bewerten sie sich in der Regel. Diese Übung wiederholen wir immer und immer wieder, bis sie das realisieren. **Und mit diesem simplen Beschreiben soll man sich besser fühlen?**

Ja, wenn man es richtig und immer wieder macht, kann man von einer negativen in eine neutrale Stimmung kommen. Das ist das Wichtigste. **Wäre es denn nicht besser, sich gar nicht oder nur noch in perfekt ausgeleuchteten Spiegeln anzuschauen?** Wenn Sie das in eine gute Stimmung bringt, warum nicht? Da kann man ruhig auch ein wenig tricksen. Das negative Bild im Kopf wird dadurch aber kaum gelöst. Man muss trotzdem daran arbeiten.

Eben. Die Fettpolster an den Hüften und die Dellen im Po sind nun mal da. Das kann man sich doch nicht neutral- oder gar schönreden.

Da könnte man sich aber fragen: Wer hat denn gesagt, dass das hässlich sein soll? Wo kommt das her, dass ich meine, ein Sixpack sei schön und ein weicher Bauch nicht? Habe ich das definiert, oder haben mich die vielen Bilder aus der Werbung oder den sozialen Medien geprägt?

Ein weiterer Tipp aus dem Internet: Man solle sich bewusst einer unangenehmen Situation aussetzen, um seine Körperzufriedenheit zu verbessern. Warum?

Es kann hilfreich sein, sich mit seinem Scham- oder Angstgefühl zu konfrontieren. **Also beispielsweise bewusst etwas Körperbetontes anziehen oder ins Schwimmbad gehen, wenn man sich für sein Aussehen schämt?**

Ja und nein. Wenn sich jemand sehr fest schämt, würde ich nicht

Der Experte



Roland Müller ist Psychotherapeut und setzt sich mit dem am Berner Inselspital angegliederten

Veren PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) für die Prävention von Essstörungen ein.

sagen: Morgen gehst du in die Badi, und alles wird gut. Wer eine starke Unzufriedenheit spürt, braucht Vorarbeit, vielleicht sogar auch eine Therapie. Grundsätzlich sind Scham und Angst Gefühle, die wir möglichst zu vermeiden versuchen, weil wir denken, uns gehe es dann besser. Aber indem wir diesen Situationen aus dem Weg gehen, zementieren wir unser Denken sowie Angst- und Schamgefühle. **Können Sie ein Beispiel nennen?**

Wenn ich finde, ich sei zu wenig attraktiv, um in die Badi zu gehen, und deswegen meine Freunde nicht begleite, verstärke ich diese Überzeugung, nicht schön genug zu sein. Darum kann es hilfreich sein, sich damit zu konfrontieren, um zu merken: Es ist gar nicht so schlimm, wie ich meine. **Sie haben gerade gesagt, dass wir uns lupenartig auf die genormten Körper fokussieren. Heisst das, wir können ungeniert in die Badi, und keiner wird auf unsere Mäkel reagieren?**

Nein, es wird immer Leute geben, die Sie mustern werden und finden, Sie seien zu gross, zu dick, zu wenig muskulös oder zu schwabbelig. Die entscheidende Frage ist, ob wir uns von ein paar wenigen Leuten, die andere offensichtlich negativ bewerten, einschränken lassen wollen. Oder ob wir es einfach akzeptieren.

Barometer



Der Schnauz ist zurück



Miles Teller macht in «Top Gun: Maverick» vor – und die ganze Welt zieht mit: Der Oberlippenbart erlebt ein Comeback. Mal wieder. Wir ergeben uns und sagen: Her mit dem Haar!

Hau rein!



Bei der Tortilla Challenge nimmt man einen Schluck Wasser in den Mund und eine Tortilla zur Hand – und haut sich damit gegenseitig eine runter. Wer zuerst lacht (und sprüht!), verliert. Beknackt? Ja, eh! Aber auch sehr, sehr lustig.

Lotion on the rocks



In der Badi eingeschlafen? Nicht verzagen, sondern die Après-Soleil-Creme für ein paar Minuten ins Eisfach legen. Auftragen und – aaaaah, geniessen.

Baum frisst Plastik



Forscher haben entdeckt, dass Birken mit ihren Wurzeln Mikroplastik – z.B. Abrieb von Autopneus – aus dem Erdreich filtern und abbauen können. Ob jetzt Autobahnen zu Birken-Alleen werden?

Keen Kaa

Weil Jungs lieber Bücher lesen, die ein Mann geschrieben hat, entschied der Verlag bei «Harry Potter»-Autorin Joanne K. Rowling, nur auf Initialen zu setzen. Sie hat aber in Wahrheit kein «K» im Namen. Das «K» ehrt Rowlings Grossmutter Kathleen.



Milch aus der Knolle

Nach Soja-, Mandel-, Reis- und Hafermilch kommt nun auch – die Kartoffelmilch! Ab sofort fragen wir also: Wie nimmst du deinen Kafi? Schwarz? Oder mit Kartoffel und Zucker?

Drück mich!



Studien zufolge können Umarmungen Stress mindern. Das gilt aber nur für Frauen. Als Erklärung ziehen Psychologen evolutionäre Gründe heran. Psychologie hin, Evolution her: Gut fürs Herz ist es allemal.

Fashion for Fifi

Gucci lanciert für die kommende Winter-saison tierische Accessoires, bei denen einem nur schon bei Hinsehen warm ums Herz wird. Zum Beispiel ein Mütchen in Erdbeerform (in XXS und XS; ca. 390 Fr.). No judgement. (psz)

