Schön von innen – stark von aussen

Wir sind alle unterschiedlich und einzigartig und das ist gut so.

Text: Roland Müller, MSc. Salome Trabold



Körperinnenraum.

Begeben Sie sich mit Ihrer Klasse auf eine gemeinsame Reise durch den menschlichen Körper. Die Kinder können ihren Körper von aussen oder im Spiegel anschauen. Wir alle haben auch einen Körperinnenraum. Diesen können wir uns vorstellen, spüren und erforschen. Alle Gefühle nehmen wir als Empfindung irgendwo in unserem Körper wahr. Beispielsweise Bauchschmerzen oder Glücksgefühle – wir spüren und fühlen sie an unterschiedlichen Orten auf unterschiedliche Art und Weise. Laden Sie die Kinder dazu ein, mit einer fiktiven Taschenlampe ausgestattet den gesamten Körperinnenraum zu inspizieren. Seien Sie neugierig und experimentierfreudig (Rytz, Uetz, & Grandjean, 2014).

Lassen Sie die Kinder nach der Körperreise ein Bild von sich und ihrem Körperinnenraum zeichnen. Auch Vorher-Nachher-Zeichnungen sind sehr interessant.

Warum eine Körperreise wichtig ist

Mit dieser einfachen Übung können Kinder anschaulich lernen, dass ihr Körper mehr ist als das, was von aussen sichtbar ist. Die heutzutage durch Medien, Mode und Kinderfilme vermittelten unrealistischen Körperbilder führen oft dazu, dass Kinder und Jugendliche ihren eigenen Körper nicht mehr richtig wahrnehmen. Dies kann das Selbstbild und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

Das körperliche Schönheitsideal hat sich im Laufe der Geschichte immer wieder gewandelt. So galt im Mittelalter ein molliger und üppig sinnlicher Frauenkörper als attraktiv, da er Wohlstand und Fruchtbarkeit symbolisierte (siehe auch Artikel «Dick und dünn im Wandel der Zeit», Heft 5/2020). Heute wird vorwiegend Schlankheit als Ideal für Frauen propagiert. Von Männern wird zunehmend verlangt, dass sie schlank und gleichzeitig muskulös sind.

Was prägt unser Körperbild?

Wie können wir Kinder und Jugendliche dazu befähigen, ein positives Körperbild von sich zu entwickeln? Die Art und Weise, wie wir unseren Körper einschätzen, hängt von verschiedenen Einflüssen ab: von der eigenen Wahrnehmung, von Erwartungen des Umfelds und von gesellschaftlichen Einflüssen. Sie prägen unsere Akzeptanz und unser Verhalten im Umgang mit dem eigenen Körper. Auch eigene Persönlichkeitsmerkmale wirken sich darauf aus. Der Grad der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper ist eng mit dem Selbstwertgefühl verbunden.

Ein positives Körperbild ist entscheidend für unsere physische und psychische Gesundheit und trägt letztlich massgeblich zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei. Es geht also darum, den eigenen Körper so zu mögen, wie er ist. Dabei helfen authentische Vorbilder sehr.

Vorbild sein

Unterstützen Sie Kinder bei der Entwicklung ihres Körperschemas, indem Sie ihnen einen angemessenen und respektvollen Umgang mit dem eigenen Körper vorleben. Zeigen Sie auch Humor gegenüber eigenen Unzulänglichkeiten. Seien Sie offen für Fragen zum Thema «Körper». Ermöglichen Sie den Kindern, sich selbst sowie andere unter Einhaltung festgelegter Regeln zu erkunden. Folgende Regeln sind dabei besonders zu beachten:

– Jedes Kind entscheidet selbst, was es möchte und was nicht.
– Sobald ein Kind etwas nicht möchte, ermuntern Sie es zu einem klaren «Nein».
– Sprechen Sie offen über persönliche Grenzen, Gefühle und Scham.

Damit stärken Sie das Körperbewusstsein des Kindes und fördern aktiv dessen Wohlbefinden. Das Ziel ist, dass sich die Kinder mit ihrem Körper verbunden fühlen. Schon kleine Kinder können die Räume und die Fähigkeiten ihres Körpers bewusst beobachten und spüren, etwa wie tief sie einatmen, wie hoch sie hüpfen oder wie schnell sie rennen können.

Angebote zum Thema «Körperbilder»?

Der Verein PEP setzt sich für eine Welt ein, in der Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ein positives Körper- und Selbstwertgefühl entwickeln können. Mit «Bodytalk», «Healty Body Image & Muskel- und Fitnesssucht» und «Papperla PEP» werden Projekte für verschiedene Ziel- und Altersgruppen angeboten.

Körperbild bei Männern und Jungs

Herr Müller, Sie sind Psychotherapeut sowie Angebotsleiter bei PEP (Prävention Essstörungen praxisnah) und haben sich auf Essstörungen sowie Muskel- und Fitnesssucht bei Männern spezialisiert. Sind Männer gleichermassen von medial verbreiteten verzerrten Körperbildern betroffen, wie wir es von Frauen kennen?

Ganz klar. Nicht nur das weibliche Geschlecht reagiert auf immer wiederkehrende Bilder mit sogenannten Beauty-Filtern. Egal welches Geschlecht, das natürliche Aussehen kann so als weniger schön empfunden werden. Mittlerweile leiden viele Jungs und Männer nicht weniger unter ihrem Körperbild als Frauen, zeigen es aber anders. Die heutigen Normen diktieren, wie der männliche Körper auszusehen hat – trainiert, muskulös und schlank. Dieses Körperbild wird massgeblich durch die Erschliessung der Schönheitsmärkte für Männer sowie die wachsende Fitnessindustrie geprägt. Die Körperideale für Männer sind in den letzten Jahrzehnten enger geworden. Sie entsprechen meist nicht den physiologischen und genetischen Voraussetzungen und sind somit unerreichbar. Die Folgen sind Körperunzufriedenheit, Überforderung und Essstörungen. Dies ist bereits bei Jungs relevant, da sie sich teilweise schon sehr früh mit männlichen Schönheitsidealen vergleichen. Diese Vorbilder beeinflussen die Identitätsbildung.

Haben Sie praktische Übungsbeispiele, wie im Schulalltag mit der Klasse – insbesondere mit den Jungs – zum Thema Körperbilder und der damit verbundenen Identitätsbildung gearbeitet werden kann?

Im Unterricht sollte es sowohl bei Jungs als auch bei Mädchen nicht um ein «Dagegen-Ankämpfen» gehen, sondern darum, Einflüsse sichtbar zu machen und die Bedeutung starrer Körpernormen für die Identitätsfindung aufzuzeigen. Das lässt sich gut mit der gesamten Klasse erarbeiten. Gestalterische Fächer, Medienbildung und ein von Bewertung entkoppelter Schulsport bieten Möglichkeiten, einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper zu fördern.

Meines Erachtens ist bei der thematischen Umsetzung bei Jungs wie bei Mädchen ein möglichst bewertungsfreier Ansatz in Sprache und Denken von zentraler Bedeutung («Vom Bewerten zum Beschreiben»). Wer mit Kindern, insbesondere mit Jungs, zum Thema «Körperbilder» arbeitet, sollte zum Beschreiben anleiten. Das hilft allen, ihren Körper so zu sehen, wie er ist. Man kann gemeinsam über die Wörter «fit, trainiert oder sportlich» nachdenken. Ausserdem können wir uns fragen, wie uns soziale Medien, Nachrichten und Games beeinflussen. Hilfreich ist dabei stets ein fragender Modus, um unterschiedliche Meinungen einzuholen.

Die Beschreibung der Vielfalt der Menschen und ihrer Körper gelingt einfacher, wenn wir bestimmte Merkmale verwenden. Dazu eignen sich nicht nur das Geschlecht, sondern auch Merkmale wie das Alter, die Grösse, die Haarfarbe oder Ähnliches. Auch hier ist es wichtig, dass wir bewertungsfrei bleiben.

Und wie können wir die Jungs abholen, wenn es um den Begriff der Männlichkeit geht? Braucht es diesen Fokus überhaupt? Und wenn ja: Wo ist Vorsicht geboten?

Die Thematisierung von Männlichkeit ist nicht einfach. Schnell wird deutlich, welche starken Assoziationen wir mit diesem Begriff in Sprache und Gesellschaft verbinden. Gängige Anforderungen an Männer sind beispielsweise Kraft, Leistung, Härte und Stärke. Feinheit, weiche Gefühle, Zuneigung und Sanftheit gelten hingegen als typisch weiblich und werden traditionell nicht mit Männlichkeit in Verbindung gebracht. Warum kann ein männlicher Körper aber nicht auch fein, entspannt, schmal, klein und verletzlich sein? Sammeln Sie mit der Klasse Attribute und sprechen Sie gemeinsam darüber, um die Definition von Männlichkeit zu erweitern.

Unser Ziel ist es, Männlichkeit von einem bestimmten Aussehen abzukoppeln. Wichtig bei diesen Interventionen ist das Bewusstsein, dass die Bearbeitung von Normen, die stark mit Zugehörigkeit zusammenhängen, Ängste auslösen kann. Zudem ist der Körper als Ort von Gefühlen für Jungs und Männer aufgrund ihrer Sozialisation eher unbekannt. Für Jungs ist der Zugang zu Körperaspekten ausserhalb von Leistung, Stärke und Kraft schwieriger als für Mädchen. Dies liegt an den dominierenden Geschlechternormen, die eine starke Unterdrückung von Gefühlen und Selbstöffnung beinhalten. Daher empfehle ich, sichere Räume – beispielsweise in homogenen Gruppen, die von männlichen Personen geleitet werden – zu schaffen. Meine Erfahrung zeigt, dass sich erlerntes Rollenverhalten in solchen Räumen einfacher kritisch hinterfragen und verlassen lässt. Eine wichtige Erfahrung dabei ist, dass Männlichkeit und Zugehörigkeit trotzdem bestehen bleiben. Die Arbeit mit Jungs und Männern am Körperbild ist eine sozialisationssensible und geschlechterreflektierte Arbeit an der Schnittstelle von Gesellschaft, Geschlecht und Medien, die noch ganz am Anfang steht.



Wo nehme ich welche Gefühle im Körper wahr?

Roland Müller
Psychotherapeut und Angebotsleiter bei PEP.

MSc. Salome Trabold
Sportwissenschaftlerin und Angebotsleiterin bei PEP.

>>> Literatur und Links <<<