

Positives Körperbild – der Schlüssel zur psychischen Gesundheit

#SOBINICH - Tagung 2018, Siders

Brigitte Rychen, MAS in Prevention & Health Promotion.
Fachstellenleiterin PEP.

Ich und mein Körper

()

- **Säugling/jüngere Kinder:** Keine Unterscheidung zwischen ihrem Selbst und ihrem Körper > Selbst- und Körperbild fallen zusammen
- **Ältere Kinder:** Neue Erkenntnis: „ Ich habe ein Körperäusseres, das von andern gesehen und beurteilt wird“.
> Körper wird zum Objekt der sozialen Bewertung
- **Jugendliche/Pubertät:** Entscheidende Prägung des Körperbildes durch physische, psychische und gesellschaftlichen Faktoren
> Äussere Erscheinung gewinnt an subjektiver Bedeutung

Quelle: Das Körperbild bei Männern und Frauen; Daszkowski A;. 2003

- **Erwachsene:** jede Lebensphase bringt auch eine Auseinandersetzung mit dem Körper mit sich

Von 0 - 10

- Frühe kritische Auseinandersetzung mit dem Körper beeinflusst durch Bezugspersonen, Peers und soziokulturelle Faktoren
- Mit ca 10 Jahren
 - bedeutsamer Zusammenhang zw. Körperzufriedenheit und Selbstwert > Kinder werden sich ihrer Körperform bewusst
 - Ausnahme übergewichtige Kinder > Körperliche Diskriminierung
 - Schlankheits- und Figurenideal verinnerlicht (bei Jungs etwas später)

Quelle: PEP-Gemeinsam Essen; Körperbild und Selbstwert

Bist du zufrieden mit deinem Körper?

Körperbild



Bildquelle: ivelina piryankova / max-planck-institut für biologische kybernetik

Körperbild

Das Körperbild beschreibt die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit **sich und** dem eigenen Körper und dem, was **ich und** der Körper kann.

Mit dem Körperbild ist die Art- und Weise gemeint

...wie ich **über mich** und meinen Körper denke

...wie ich mich in meinem Körper fühle

...wie ich **mich und** meinen Körper selber sehe, spüre und wahrnehme

...wie ich mit **mir** und meinem Körper umgehe

Quelle: Definition ExpertInnengruppe HBI Gesundheitsförderung Schweiz/ Fachstelle PEP, 2017, erweitert Rychen.B.2018

Körperbild als zentrale Sorge

- Sorgen um das Körperbild stand an 1. Stelle von 15 Bedenken wie Stress, Schule oder Familie
- 31% der Mädchen und Jungs sorgten sich um das Körperbild
(Ergebnis aus: National survey of young Australians 2010 mit 50`012 Befragten zwischen 11 und 24 Jahren)
- Zu einem ähnlichen Ergebnis kam 2013 eine unveröffentliche Studie aus Wien

Studie ZHAW

- 65% der befragten Mädchen und 44% der befragten Jungs sind mit ihrem Körper unzufrieden
- Davon möchten 60% der Mädchen schlanker sein (gleich viele haben bereits mind. eine Diät gemacht)
- Mit 77% möchte ein Grossteil der Jungs mehr Muskeln, 54% gaben an, wirklich dafür etwas zu tun
- Ca 1/5 der befragten Jugendlichen hat ein negatives Körperbild und kann sich schlecht von unrealistischen Körperbildern abgrenzen. Sie sind überzeugt davon, dass sie selbstbewusster und glücklicher wären, wenn sie ihren Körper verändern könnten.

(Das gesunde Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz /Studie ZHAW 2015 im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz)

HBSC Health Behaviour in School aged Children

- Einige Zahlen:
- 50% Mädchen und 20-30% Jungs in Schweiz fühlen sich zu dick (2010)
- Rund 50% der Mädchen und **39% der Jungs** in der Schweiz sind mit ihrem Körper nicht zufrieden (2014)
- 75% Jugendliche im Normalgewichtsbereich
- > jedoch häufig keine Übereinstimmung zwischen der Einstufung des eigenen Körpergewichts nach BMI-Skala und dem subjektiv wahrgenommenen Körpergewicht
- 11,4% tatsächlich übergewichtig
- 13,2% untergewichtig

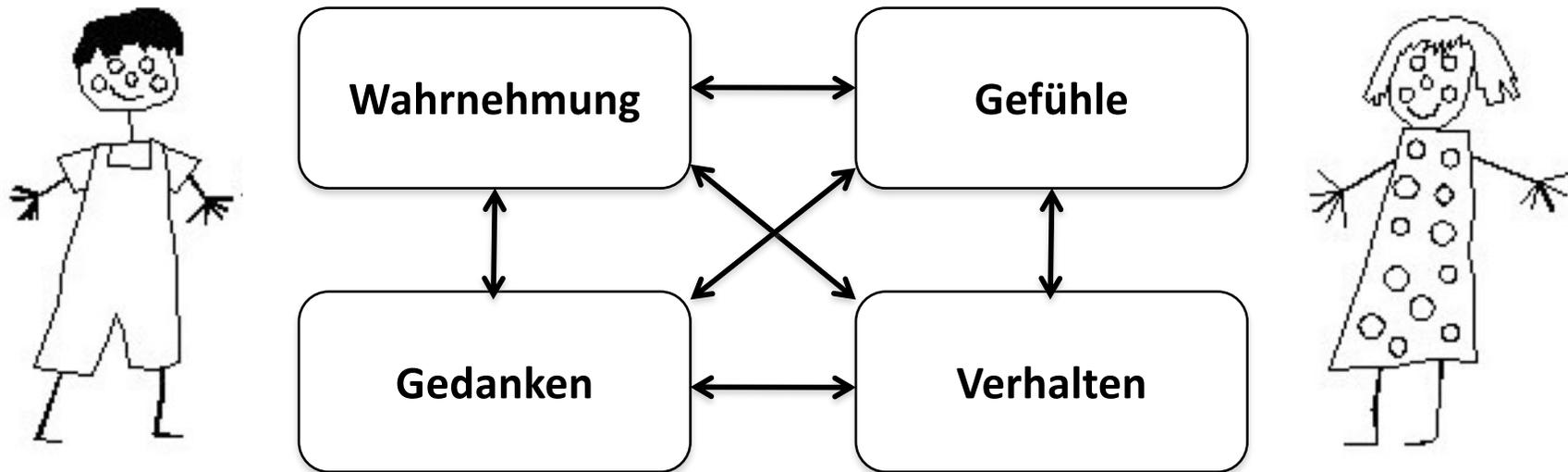
Nicht nur bei Kindern und Jugendlichen

Unzufriedenheit mit dem Körper

	1972		1985		1997	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer
Gesamt- erscheinung	25	15	38	34	56	43
Gewicht	48	35	55	41	66	52
Größe	13	13	17	20	16	16
Muskeltonus	30	25	45	32	57	45
Busen/Brust	26	18	32	28	34	38
Bauch	50	36	57	50	71	63
Hüfte/ Oberschenkel	49	12	50	21	61	29

Raten der Unzufriedenheit mit dem Körper bei Männern und Frauen in drei aufeinanderfolgenden Untersuchungen der Zeitschrift 'Psychology Today'.

Das Körperbild wird beeinflusst durch:



Vier_Komponenten-Modell nach Legenbauer/Vocks

Bildquelle: <http://grundschuleambusch.de/projekte-und-aktivit%C3%A4ten/mein-k%C3%B6rper-geh%C3%B6rt-mir/>

...durch Wahrnehmung

Art und Weise, wie wir unseren Körper wahrnehmen (**perzeptive Ebene**)

- Das perzeptive Körperbild als Differenz zwischen der eigenen Wahrnehmung unseres äusseren Erscheinungsbilds und dem tatsächlichen Aussehen des Körpers
- Unsere Wahrnehmung entspricht nicht immer der Realität

Entnommen: Themenblatt Positives Körperbild; Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen GFCH in Zusammenarbeit mit Fachstelle PEP; 2016 . Erscheinen bei GFCH

...durch Gefühle

die wir mit dem Erscheinungsbild unseres Körpers verbinden (**affektive Ebene**)

- Das affektive Körperbild verweist auf den Grad unserer Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit unserem äusseren Erscheinungsbild
- Bezüglich Gewicht, Körperbau, Muskulatur, einzelne Körperteile...

Entnommen: Themenblatt Positives Körperbild; Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen GFCH in Zusammenarbeit mit Fachstelle PEP; 2016 . Erscheinen bei GFCH

...durch Gedanken und Überzeugungen

die wir in Bezug auf unseren Körper vertreten (**kognitive Ebene**)

- Das kognitive Körperbild hängt mit bestimmten Gedanken und Überzeugungen zusammen, die entsprechende Gefühle unserem äusseren Erscheinungsbild gegenüber auslösen

Entnommen: Themenblatt Positives Körperbild; Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen GFCH in Zusammenarbeit mit Fachstelle PEP; 2016 . Erscheinen bei GFCH

...durch Verhalten

Art und Weisen, wie wir uns unserem Körper gegenüber verhalten

- Unser Verhalten unserem Körper gegenüber wird massgeblich durch Zufriedenheit bzw Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper/ äusseren Erscheinungsbild beeinflusst

Entnommen: Themenblatt Positives Körperbild; Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen GFCH in Zusammenarbeit mit Fachstelle PEP; 2016 . Erscheinen bei GFCH

Positives Körperbild

Eine Person mit einem gesunden Körperbild...

nimmt sich insgesamt
positiv und realistisch wahr



mag ihre Fähigkeiten und
Besonderheiten

kennt ihre Fähigkeiten und
Besonderheiten



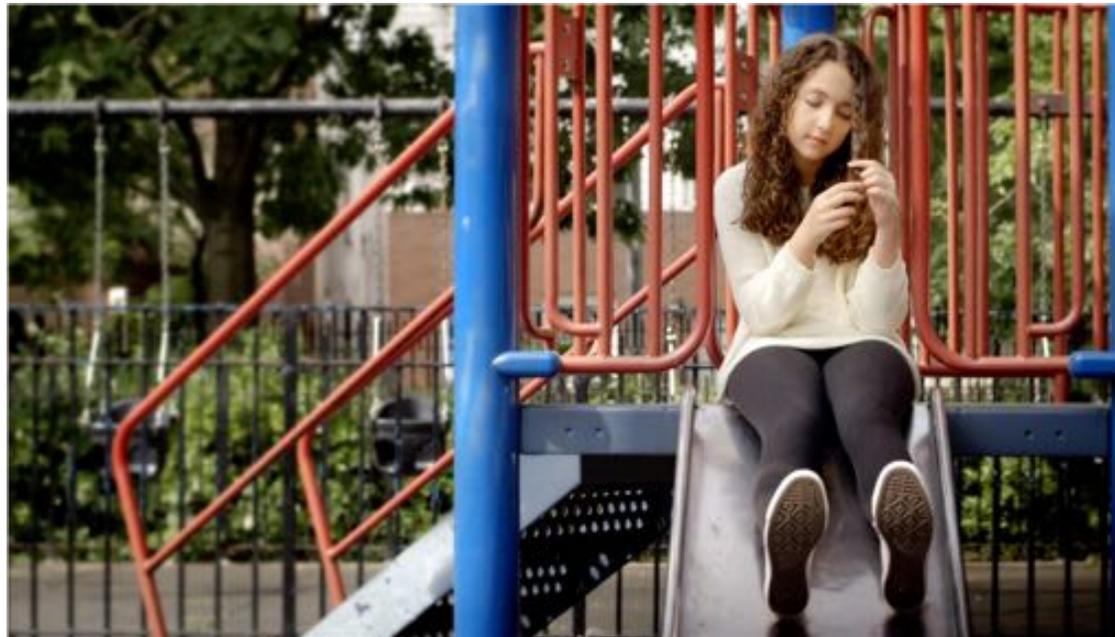
neigt zu gesundem
Verhalten

geht mit sich wohlwollend
um

hat ein gutes
Selbstwertgefühl

sieht sich, wie sie ist

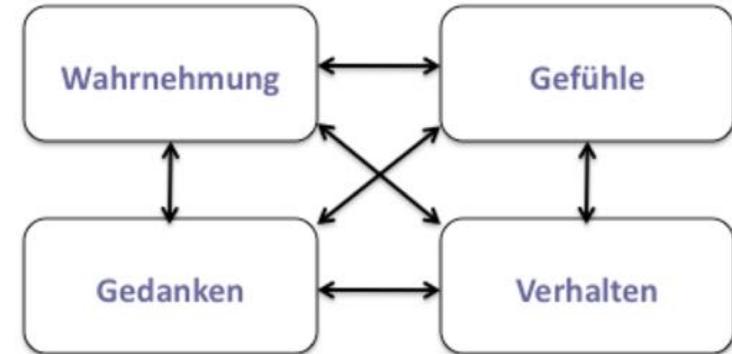
Bildquelle: <http://grundschuleambusch.de/projekte-und-aktivit%C3%A4ten/mein-k%C3%B6rper-geh%C3%B6rt-mir/>



Was würde ich an meinem Körper
verändern, wenn ich könnte?

Was wäre dann anders in meinem Leben?

Negatives Körperbild



ICH

...**nehme** meinen Körper **wahr** als zu dick, zu dünn, zu wenig muskulös

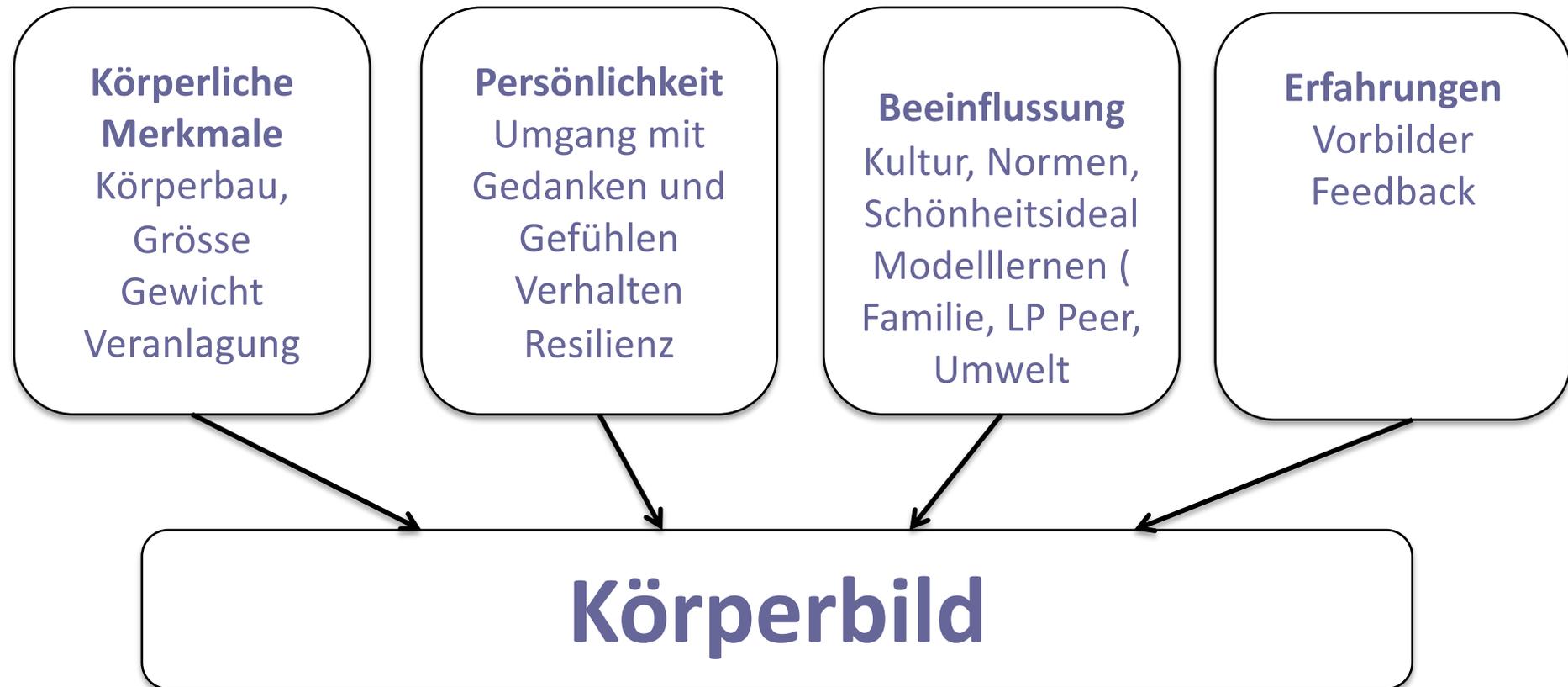
...**denke** ich bin zu dick, hässlich

...**schäme** mich, bin **verzweifelt**, **hasse** meinen Körper

...**vermeide** es in die Badi zu gehen, ich **ziehe** mich **zurück**

In Anlehnung an Uschok Andreas DNQP Workshop; Das Körperbild; Theorie + Praxis und Bedeutung im Expertenstand „Pfleger von Menschen mit chronischen Wunden“; Osnabrück 2016 . Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016

Einflüsse



Inspiziert durch Inhalte Themenblatt Positives Körperbild; Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen GFCH in Zusammenarbeit mit Fachstelle PEP; 2016 . Unveröffentlicht zum Zeitpunkt der Präsentation. Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016

Ungünstig für Körperbild



Inspiziert von Khilstrom, J.F. et al; Perron et al; Seidah et al / Präsentation Équilibre Québec Kanada: 2016.
Rychen Brigitte ; Fachstelle PEP; 2016

Kommentare zum Körper des Kindes von Eltern

- Befragung von 500 Frauen zwischen 25 und 30 Jahren, normal- und übergewichtig
- Eltern-Kind-Beziehung im Vordergrund
- Körperbild der Frauen immer schlechter war, je öfter deren Eltern in der Kindheit die Figur kommentiert oder kritisiert oder sich über Gewicht und Aussehen geäußert hatten
- **Fazit: Kinder nehmen solche Kritik sehr ernst nehmen,. Es ist ungünstig den Körper von Kindern und Jugendlichen zu kommentieren**

Quelle: Eating and Wight Disorder - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity; "Don't eat so much:" how parent comments relate to female weight satisfaction; Wansink Brian et al: 2016

Kommentare zum Körper des Kindes von Eltern

- Eltern haben einen großen Einfluss auf das Körperbild ihrer Kinder
- Übermitteln das kulturell geprägte Körperbild
- Mit zunehmendem Alter nimmt die Zufriedenheit mit dem Körper des Kindes ab
- Kommentare zum Körper beeinflussen die Zufriedenheit

Quelle: Smolak& Striegel-Moore, 2001

- Mädchen bezüglich Gewicht/ Schlankheit
- Jungs Muskulatur

Nicht nur Eltern und Kommentare

- Einfluss haben auch
- Geschwister
- Verwandte
- Betreuungspersonen
- Lehrpersonen
- TrainerInnen

...und das Verhalten dieser Personen

Aus dem Alltag

- 4 jähriges Mädchen nach Leeressen des 1. Tellers
„Es war lecker, ich würde gerne noch essen, aber ich werde sonst dick“
- 5 jähriger Junge :
„ Mein Papi macht mit mir jeden Tag Liegestützen, damit ich später richtig fette Muskeln kriege“

Berichten Lernende Kinderbetreuung Kanton Bern

Kommentare von Peers

- Beeinflussen die (Un-) Zufriedenheit indirekt oder mit Kommentaren zu Gewicht-und oder Aussehen
- Häufigste Form von Hänseleien betreffen Körper
- Abwertungen häufig auf den Körper bezogen
- Freundschaft gilt als Verdienst für den man etwas tun muss
- Um dazu zugehören, zählt ein bestimmtes Aussehen
- Dadurch Möglichkeit das Körper selbstbewusstsein anderer zu beeinflussen
- **Fazit: FreundInnen beeinflussen die Wertschätzung des eigenen Körpers**

Quelle: Smolak& Striegel-Moore, 2001

Socialcultural Influences and Muscle Building in adolescent Boys

(Linda Smolek; Sarah K. Murnen; J. Kevin Thompson)

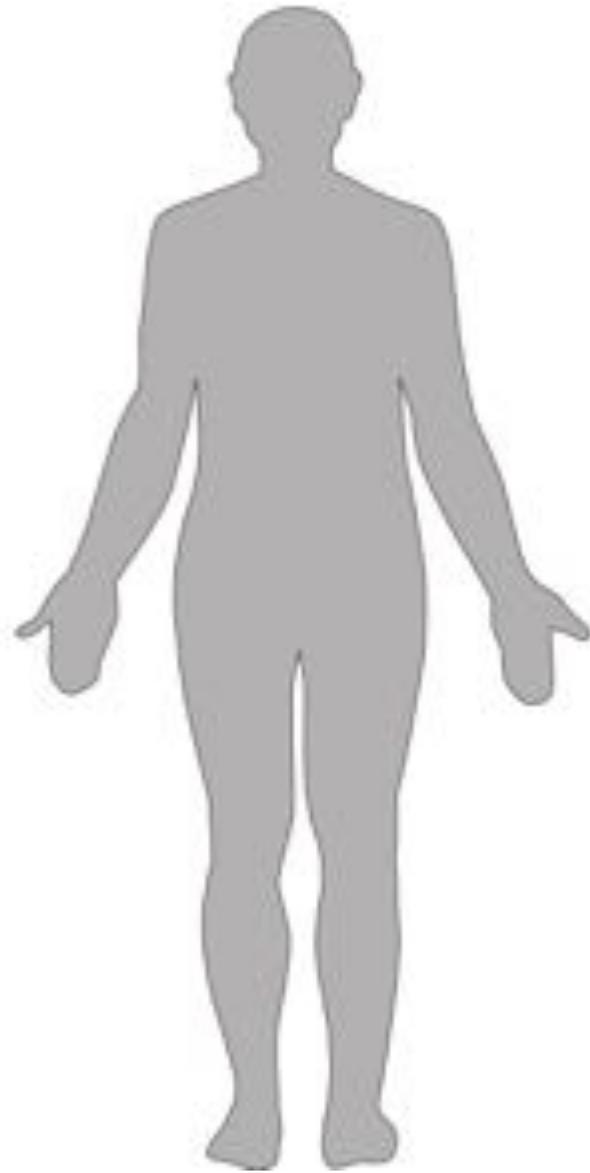
- Favorisieren von muskulösen Bildern in den Medien
- Mehr Freunde, die sich mit Körperbild und Körperform beschäftigen
- negative Kommentare der Eltern zum Körperbild der Jungen
- mehr Körperbild-Vergleiche
- Einfluss auf das soziale Vergleichen durch:
 - Medieneinfluss
 - Peer-Einfluss
 - Negative Kommentare von Eltern

Hormonelle Faktoren

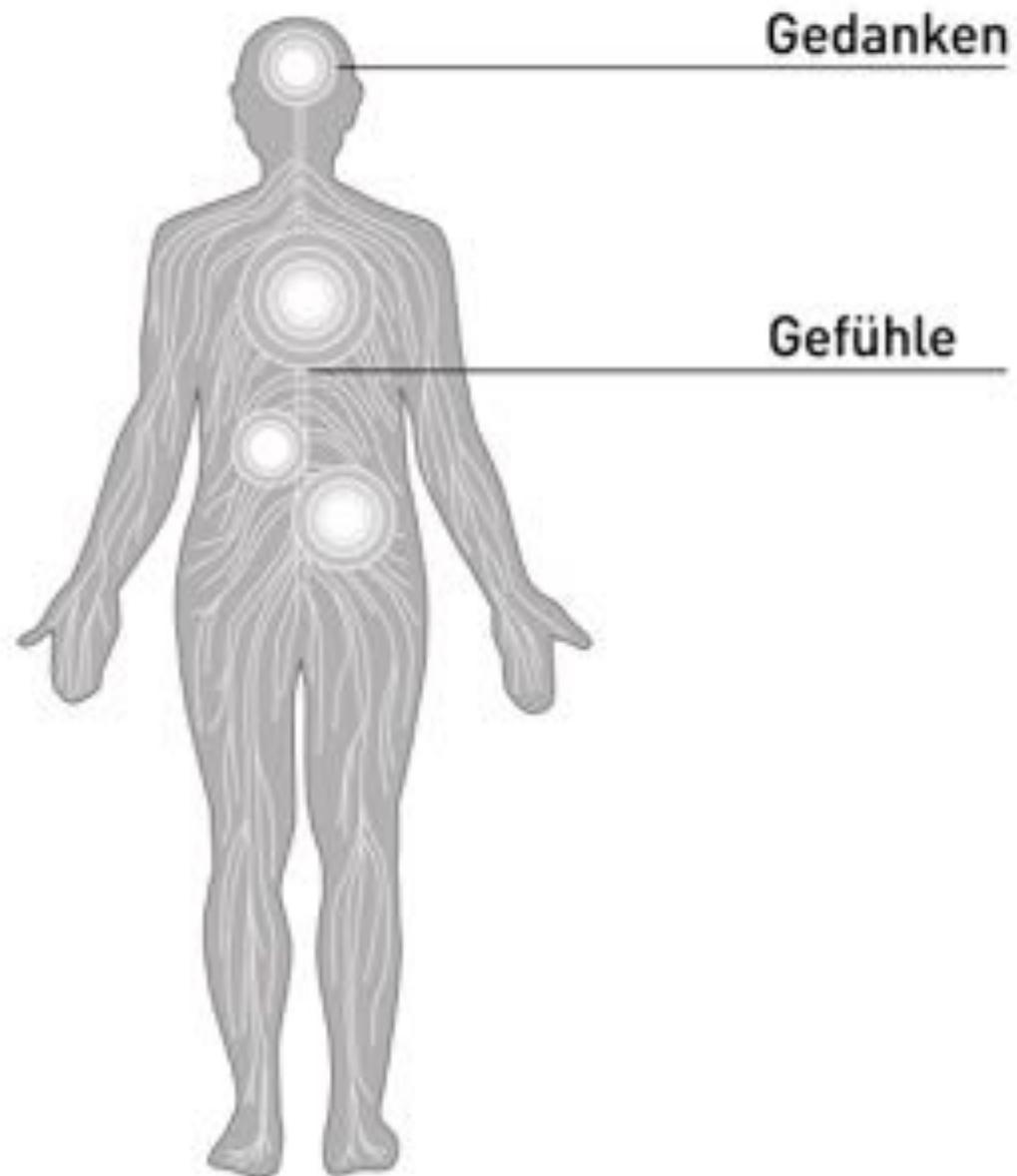
Children to Adolescence Transition Study

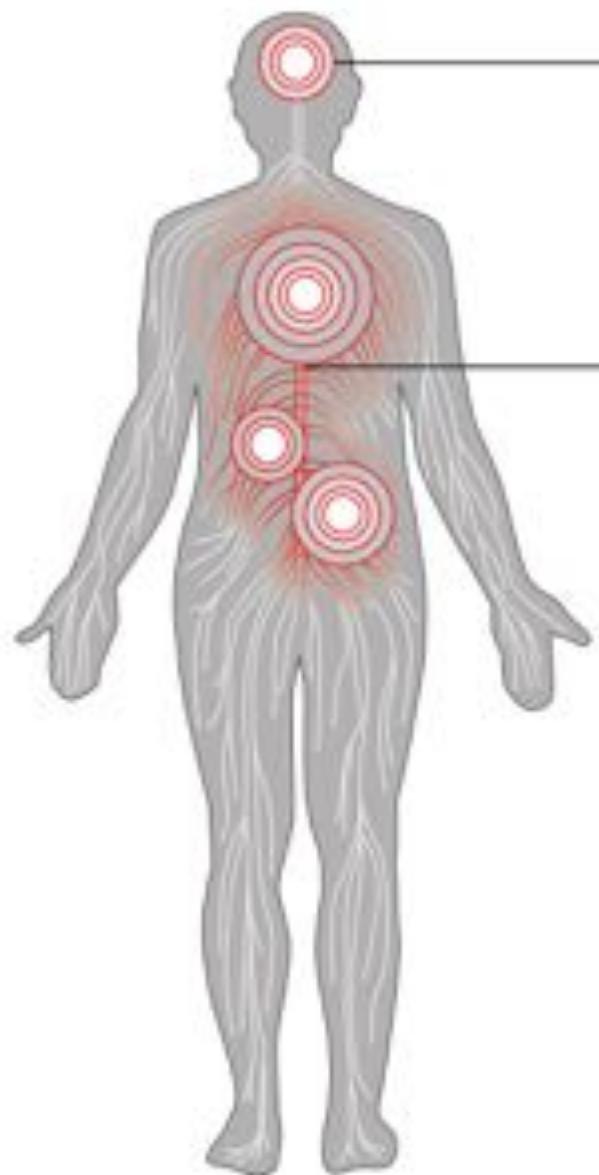
- 8- bis 9 jährige Mädchen und Jungen in Melbourne (n > 1100)
- Je höher der Hormonspiegel, je unzufriedener mit dem Körper
- Mädchen eher unzufrieden mit ihrem Körper als Jungen, aber auch Jungen mit höheren Hormonspiegeln mit ihrer körperlichen Erscheinung unzufrieden
- je höher der Hormonspiegel, desto unglücklicher waren die Kinder mit ihrem Körper
- Kinder mit höheren Hormonspiegeln tendenziell größer und schwerer als ihre Altersgenossen > mitursächlich für ihr schlechtes Körperbild ?!
- **Fazit: Strategien in Schulen und zu Hause notwendig, um Kindern zu helfen, zu Beginn der Pubertät ein positives Körperbild zu bewahren.**
> *Stärkung des Selbstwertgefühls*
- *Quelle:* Body Image Dissatisfaction and the Adrenarchal Transition; Murdoch Children's Research Institute ; Huges, Elisabeth; 2018

Welche Einflüsse kenne ich im Bezug
auf die Wahrnehmung Gefühle, Gedanken und das Verhalten zu
meinem Körper?



Nach: Rytz, 2010, 19-75.





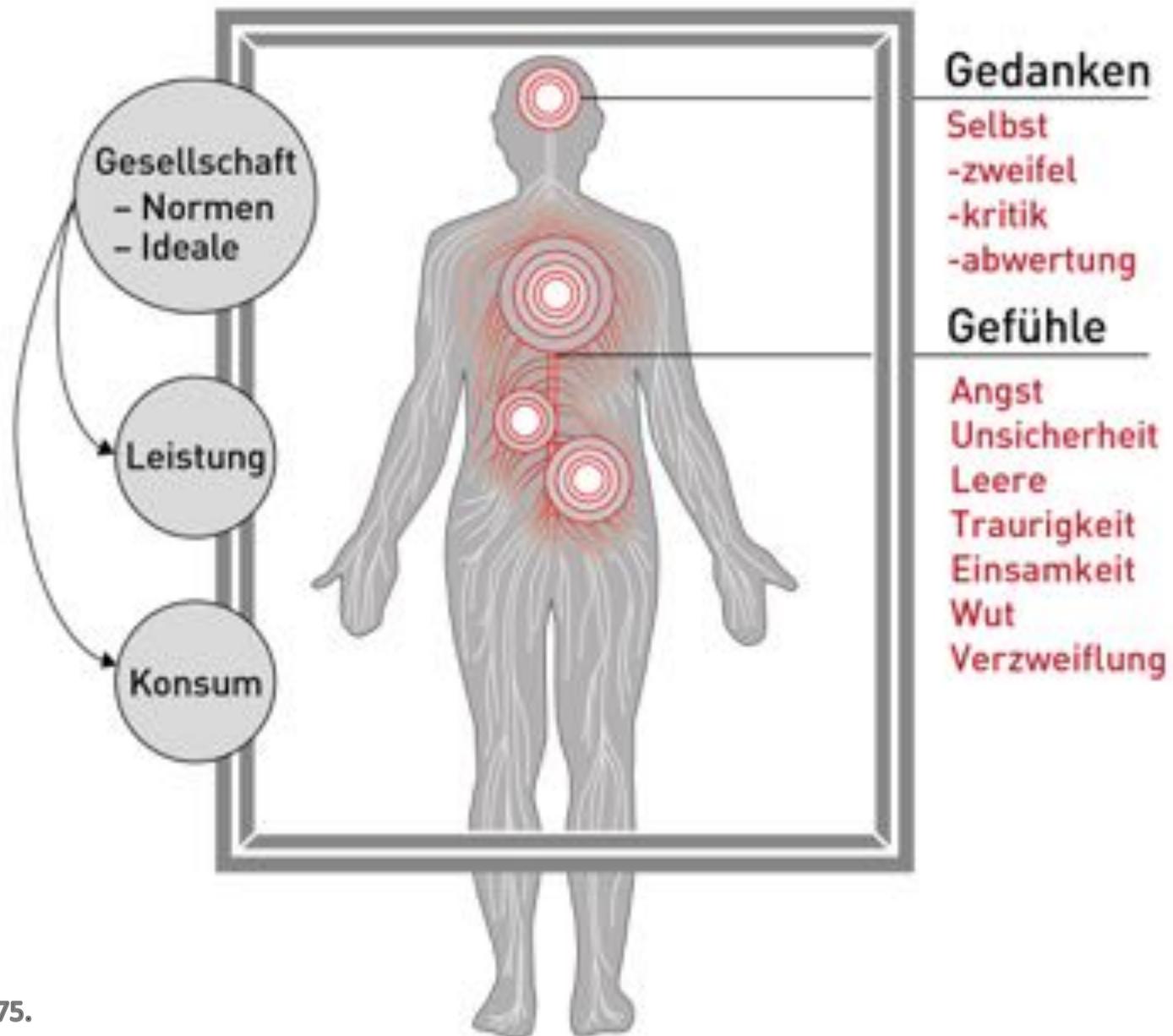
Gedanken

- Selbst
- zweifel
- kritik
- abwertung

Gefühle

- Angst
- Unsicherheit
- Leere
- Traurigkeit
- Einsamkeit
- Wut
- Verzweiflung

Nach: Rytz, 2010, 19-75.



Einflussfaktoren

- Rollenbilder
- Unrealistische/ manipulierte/ idealisierte Bilder
- Medien und Werbung
- Visuelle Wahrnehmung
- Verinnerlichung von Normen
- Körper- und Schönheitsideale
- Lernen am Modell
- Vergleichen

Rollenbilder



Nach: Rytz, 2010, 19-75.

Rollenbilder



Unrealistische Bilder

...beeinflussen die visuelle Wahrnehmung



Manipulierte Bilder



Bildnachweis:<http://www.glenntferon.com/portfolio1/portfolio31.html>

Alle Rechte © Fachstelle PEP; 2016 und Gesundheitsförderung Schweiz; 2016 Weiterverwendungen unter Voraussetzung der Quellenangabe

Idealisierte Bilder

- „Ein gutes Modefoto erzeugt beim Betrachter einen **Mangel an Selbstbewusstsein** und den **Wunsch nach Individualität** - und zwar genau so zu sein, wie die Person auf dem Foto.“ *Jork Weisman Modefotograf 17.7.2009*
- „Wir sind **wöchentlich** zwischen **2000** bis **5000 Bildern** von **idealisierten Körpern** ausgesetzt, die **digital manipuliert** wurden.“ *Susie Orbach Psychotherapeutin, Autorin Bodies – Schlachtfelder der Schönheit 2009*

Visuelle Wahrnehmung

- wichtigste menschliche Wahrnehmungsart
- Bilder werden wie die **Realität wahrgenommen**
- Bildliche Informationsverarbeitung in rechter Hirnhälfte
> zuständig für bildlich-emotionale Information
- Bilder werden eher für „**wahr**“ genommen als Worte
Visuelle Botschaften können die gedankliche Kontrolle der EmpfängerInnen leichter unterlaufen

Mayer, Däumer, Rühle; Werbepsychologie; Poeschelverlag Stuttgart 1982

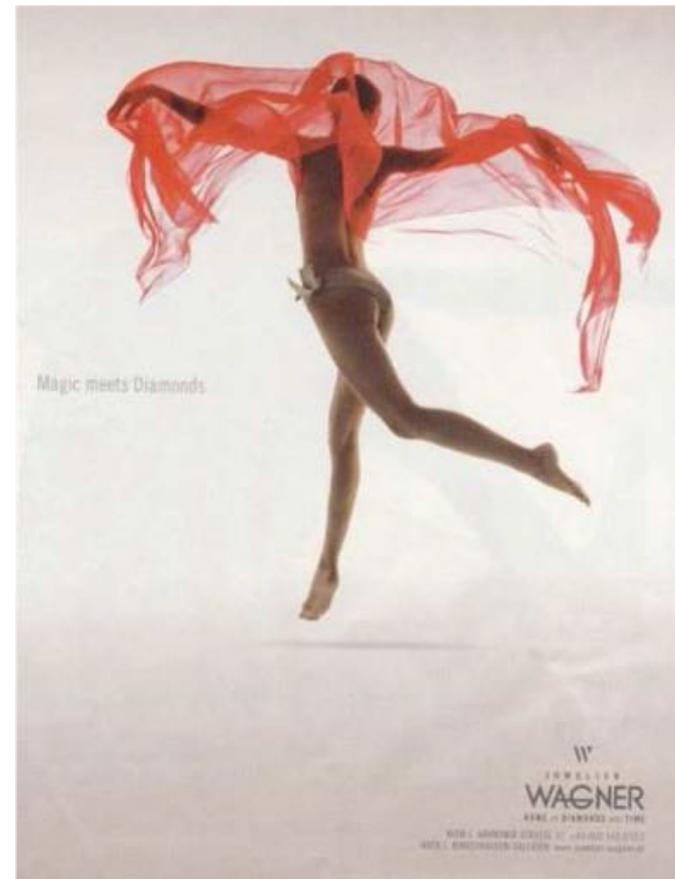
Kroeber-Riel&Esch.; Die Wirkung von Bildern in der Werbung. Theorie- Anwendung-Messung 2000 / Zitiert

Glässl ML; Werbeopfer Frau Büchner-Verlag 2010

Alle Rechte © Fachstelle PEP; 2016 und Gesundheitsförderung Schweiz: 2016 Weiterverwendungen unter Voraussetzung der Quellenangabe

Medien und Werbung

Sie machen und transportieren Körpernormen



Übernommen mit freundlicher Genehmigung aus: Langer Michaela; HBI-Forum GFCH ; Bern 2015. Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016

Einfluss der Medien

- Indirekter Einfluss über Darstellungen und Verhaltensformung
- Ideales Körperbild (auf Bildern, Filmen, Spielzeugwerbung)
> kaum normalgewichtige Darstellerinnen, ausschliesslich muskulöse Darsteller

- Botschaft: mit wenig Aufwand und den richtigen Produkten erreichbar > Leistung
- 25% vorpubertäre Mädchen und 90% Jugendliche sehen sich Jugendmagazine an > vergleichen sich, sinkende Zufriedenheit

- Quelle: Smolak& Striegel-Moore, 2001

Kleine Erwachsene

- Die zunehmende Sexualisierung von Kinderkleidung ist auch in der Schweiz ein Problem.
- «Warum muss es in der Kinderabteilung den Begriff skinny und slim geben? Meine Tochter macht sich bereits mit acht Jahren Sorgen um ihr Gewicht.»



Quelle: <https://www.watson.ch/schweiz/international/525318303-zu-sexy-fuer-den-kindergarten-muetter-protestieren-gegen-h-m>



<https://www.schwaigerhof.at/de/spa/relax/kids-spa.html>



www.health-and-spa.at



Mia Aflalo ist eine der neusten Entdeckungen der Modewelt. Die Fünfjährige aus Tel Aviv begeistert derzeit mit ihrer beeindruckenden Haarpracht das Netz. Über 80'000 Menschen folgen dem Instagram-Account des Model-Talents und auch die britische Vogue soll bereits ein Feature mit Mia planen.

https://www.google.ch/search?q=Mia+Aflalo&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiC_fDZqc_eAhVRDewKHQYvDmEQ_AUIDigB&biw=1345&bih=732&dpr=2#imgrc=Wmal8_e1Ov8e3M:



<https://youfact.tv/de/die-schoensten-kinder-damals-und-heute-wie-die-schoensten-kinder-welt-heute-aussehen/>



- Sofia Mechetner wird als neues israelisches Supermodel gefeiert. Sie hat es innerhalb kurzer Zeit auf den Laufsteg von Dior geschafft. Doch ihre schnelle Karriere ruft auch Kritiker auf den Plan. Denn Sofia ist erst 14.

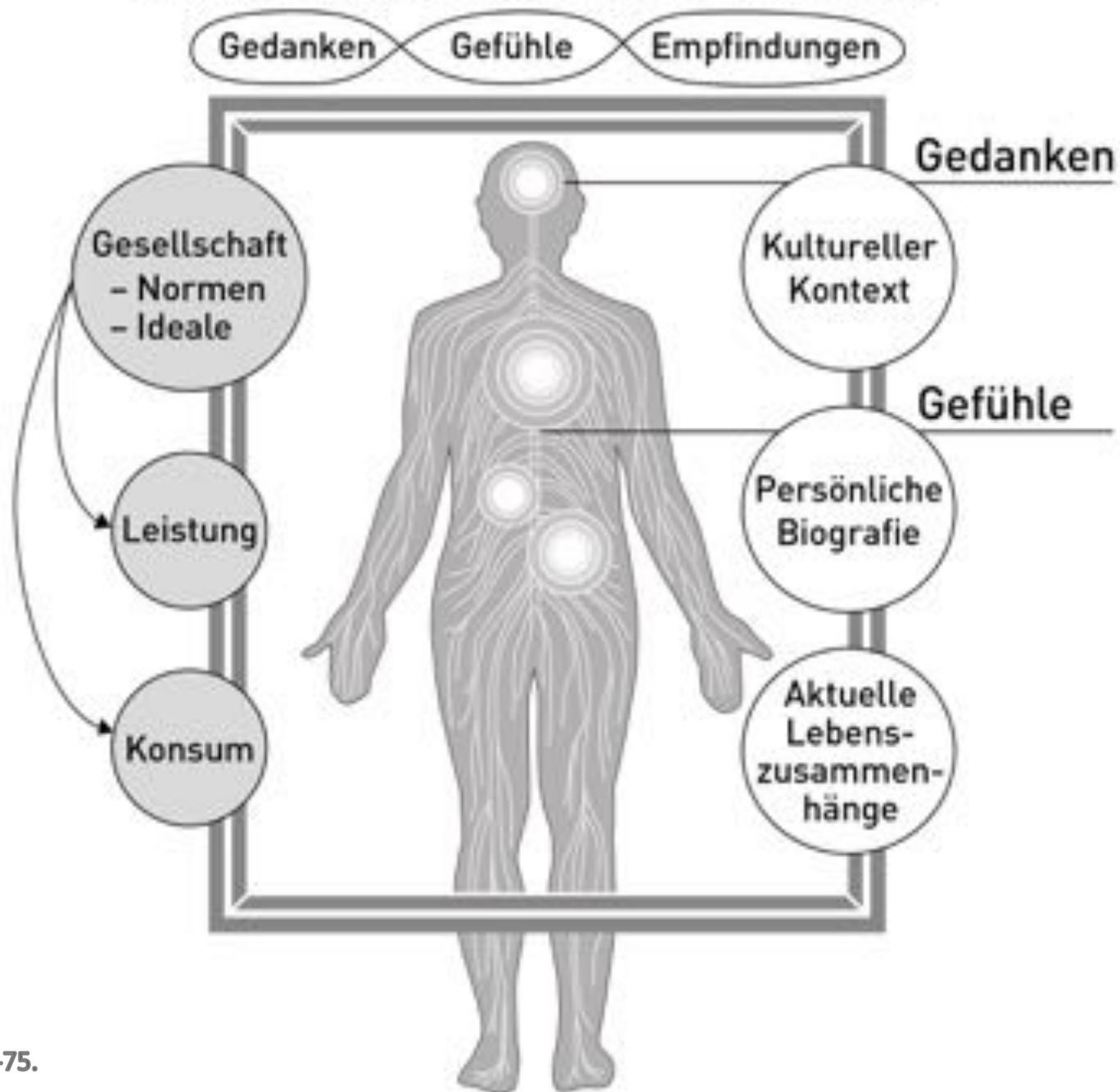
<https://www.gala.de/beauty-fashion/fashion/sofia-mechetner--shooting-star-mit-14-jahren-20239638.html>

<http://www.spiegel.de/panorama/leute/dior-diskussion-um-14-jaehrigen-model-sofia-mechetner-a-1046617.html>

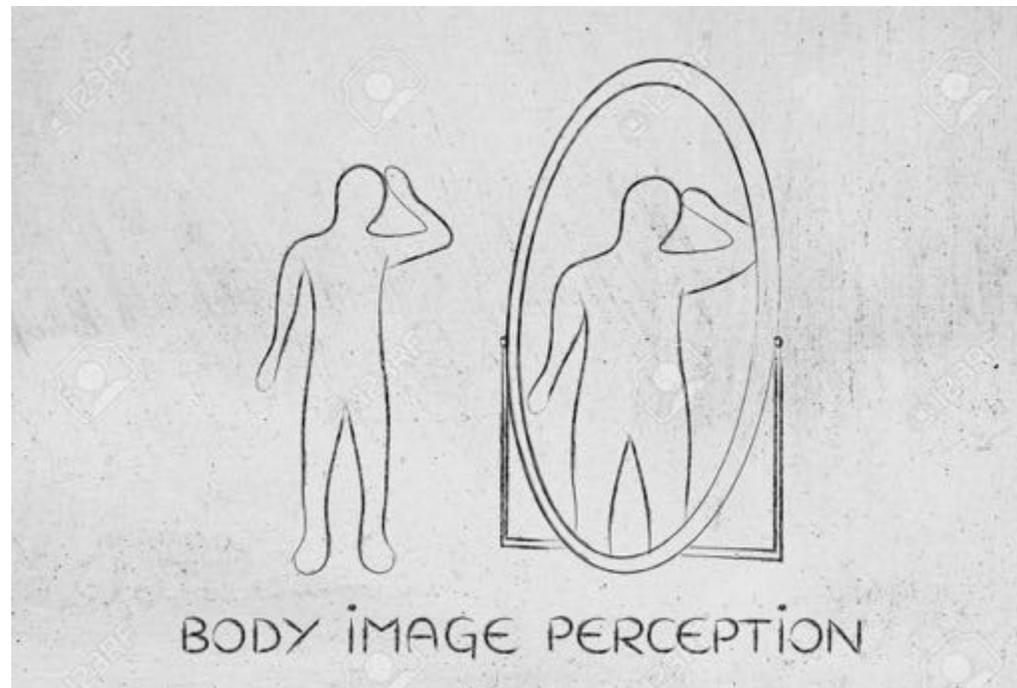


Durchtrainierte Beine, ein Sixpack und muskulöse Oberarme: Als Richard Sandrak gerade mal acht Jahre alt war, zierte der gebürtige Ukrainer Titelblätter auf der ganzen Welt. Sein Spitzname war «Little Hercules», er galt als der stärkste Bub der Welt. Sein Vater Pavel stand damals oft unter Kritik, weil er seinem Sohn ein striktes Fitness-Regime aufzwang. Als Richard elf war, wurde sein Vater wegen häuslicher Gewalt gegenüber der Mutter verhaftet. Der Kontakt brach ab, und der Kinder-Bodybuilder hörte auf mit dem Training.

<https://www.blickamabend.ch/promi-news/der-staerkste-bub-der-welt-so-sieht-little-hercules-heute-aus-id3816652.html>



Wie zeigt sich dies jetzt im Bezug auf das Körperbild?..Prototypische Beispiele

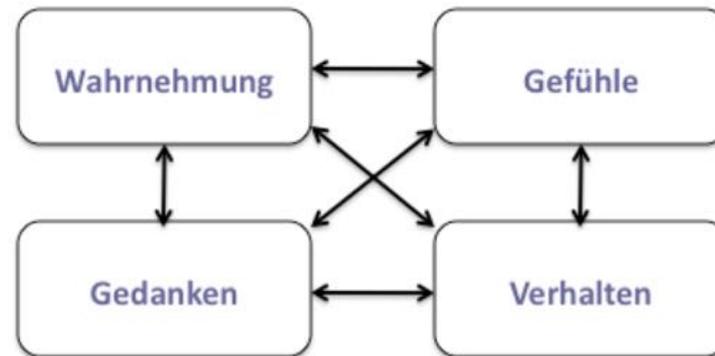


Dünn-Sein

Bestimmte Merkmale
sehen und wollen



Richtig, gut, attraktiv
fühlen wollen



Bin ich gut, bin ich ok im
Vergleich mit andern?

z.B. Essverhalten „anpassen“
Wenig essen, restriktiv essen

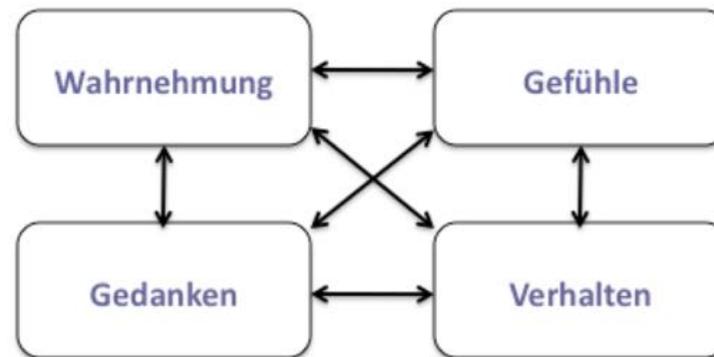


Fitness-Muskeln



<<< Muskeln, definiert

>>> Gute Gefühle erleben können, werden gekoppelt an dieses Körperbild, Scham wenn Hass, Ekel, wenn nicht erreicht



<<< vergleichen

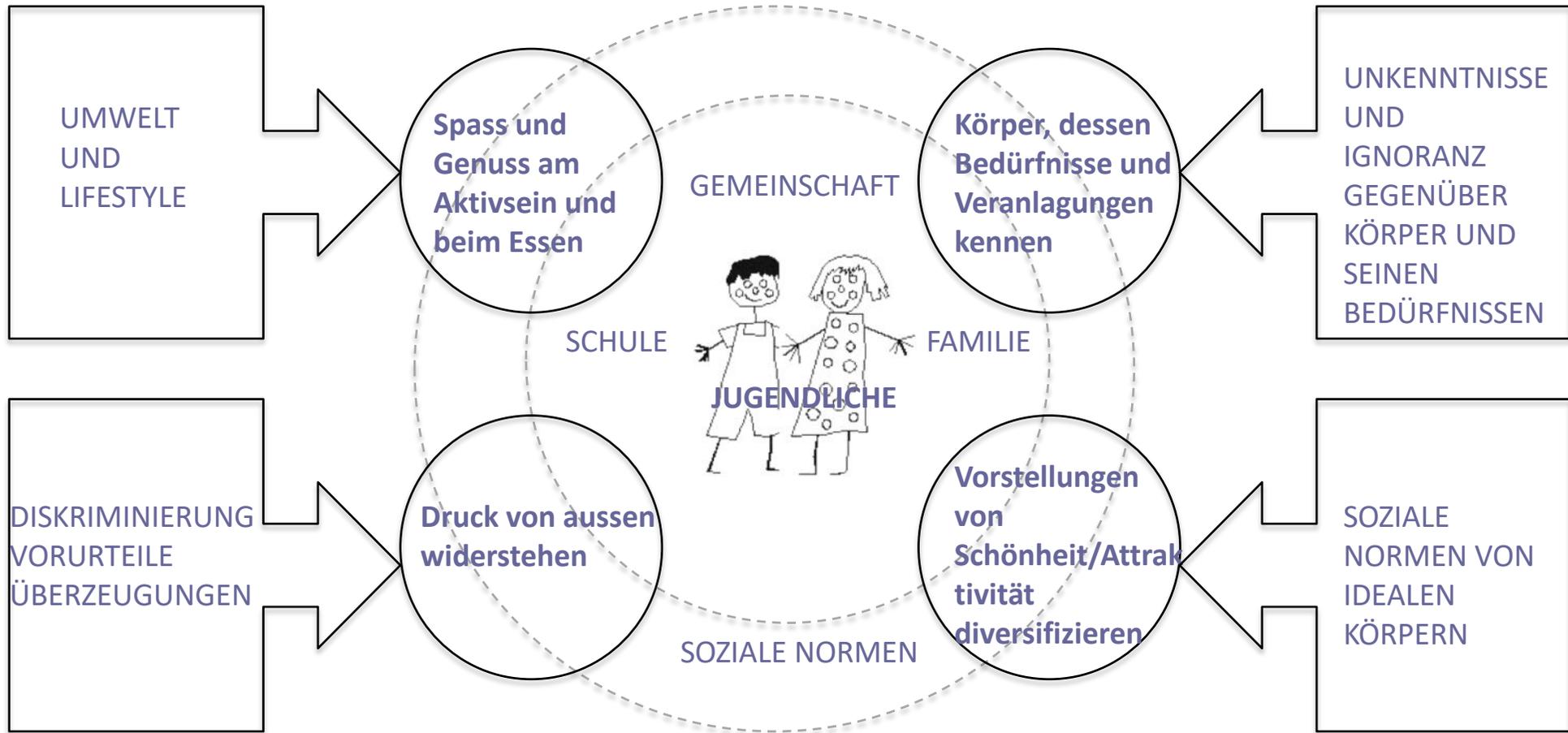
>>> Restriktion im Essen, Excessives Training, Rückzug



Fazit Körperbild

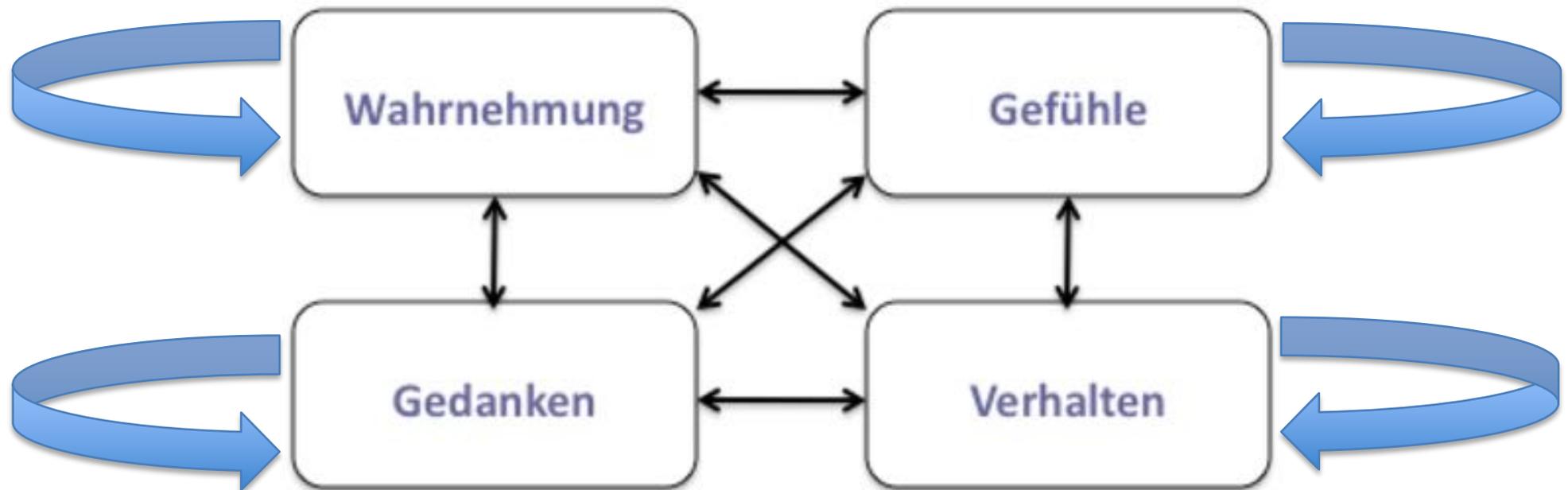
- Das Körperbild entsteht aus mehreren Faktoren
- Körperbild ist ein komplexes Konstrukt.
- Es besteht eine Vielzahl an Einflussfaktoren: visuell, emotional, gedanklich, behavioral

Ansätze im Alltag



Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016: In Anlehnung an 4 Axes d'intervention de ÉQUILIBRE (Québec) 2016 basierend auf Inspiration Shisslak& Crago;2001. Bergholz&Dore; 1994 French et al; 1995. Heimberg; 1996. Marshall;1995. Neumark-Sztainer et al;1998.Pesa; 1998. Stice;2001 Thompson et al; 1999.

Anregungen für mehr Körperzufriedenheit



Wie kann positive Körperwahrnehmung und gesunde Körperformung gefördert werden?

- Emotionsregulation
- Resilienzen und Kompetenzen fördern
- Lebenskompetenzförderung zb. Medienkompetenz
- Selbstwertsteigerung
- Bewegung/Sport und Leistung entkoppeln
- Keine Kommentare zu Körper
- Komplimente zu Stärken des Kindes
- Respekt und Akzeptanz von Unterschiedlichkeit und Vielfalt stärken

Es gibt kein Patentrezept...aber viele Materialien

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah
Inselspital Bern, Kompetenzbereich für Psychosomatische Medizin, Lory-Haus, 3010 Bern
pepinfo.ch | fachstelle@pepinfo.ch | Tel. + 41 76 368 96 17