



kailash

Dr. Julia Tanck

Unfiltered. Social Media und unser Körperbild

Wie wir zu mehr Körperakzeptanz und einer gesunden
Selbstwahrnehmung finden



Inhalt

Vorwort

oder: Wie das Thema zu mir kam (und ich zu ihm)	6
--	---

Teil 1:

Wo wir heute stehen – Körperbild, Bodyshaming, Gewichtsdiskriminierung, Essstörungen	11
1.1 Körperunzufriedenheit – Schmerzhaft empfundener Gap zwischen Ideal und Wirklichkeit	12
1.2 »Da kommt der Panzer« Bodyshaming	38
1.3 Gewichtsdiskriminierung: Schnell passiert mit kritischen Folgen	45
1.4 Essstörungen versus gestörtes Essverhalten: Was ist was?	60

Teil 2:

Körpergefühl in Schiefelage: Wie konnte es dazu kommen?	79
2.1 Unfiltered: Diätkultur	80
2.2 Unfiltered: Familiensystem	101
2.3 Unfiltered: Gesellschaftliche Aspekte	108

Teil 3:

Bodyacceptance reloaded – Wie du die Beziehung

zu deinem Körper verbessern kannst	137
3.1 Der Blick auf dich selbst – Das eigene Körperbild.	138
3.2 Body Functionality – Was dein Körper alles kann	142
3.3 Body Appreciation – Trainiere eine wertschätzende Haltung	150
3.4 Body Esteem – Achte auf die Signale, die dein Körper dir sendet	155
3.5 Körperakzeptanz – Emanzipiere dich von fremden Idealen	174
3.6 Dankbarkeit tut deinem Körper gut ... und du kannst sie erlernen	196
3.7 Bodyshaming – Konstruktiver Umgang mit einem destruktiven Verhalten	199
3.8 Make a change – Gewichtsdiskriminierung reflektieren und aufbrechen	206
3.9 Selbstbestimmter Social-Media-Use	211

Teil 4:

Last but not least:

Wir sind nicht perfekt.

Und das ist wunderbar!	217
---	-----

Danksagung	219
-----------------------------	-----

Anmerkungen	223
------------------------------	-----

Stichwortverzeichnis	236
---------------------------------------	-----

Vorwort

oder: Wie das Thema zu mir kam

(und ich zu ihm)

Warum ich mich dazu entschieden habe, dieses Buch zu schreiben? In meiner Arbeit als psychologische Psychotherapeutin und Wissenschaftlerin habe ich viele Frauen mit Essstörungen und Körperbildstörungen kennenlernen und begleiten dürfen. Der größte Risikofaktor für die Entwicklung einer Essstörung heißt eindeutig: ein negatives Körperbild in Kombination mit ausgeprägter körperlicher Unzufriedenheit.

Körperliche Unzufriedenheit lässt sich aber nicht nur bei Menschen mit Essstörungen finden, sondern ist ein weitverbreitetes Phänomen in unserer Gesellschaft sowie der gesamten westlichen Welt. Bereits im Alter von fünf bis sieben Jahren können Kinder ein Gefühl von Körperunzufriedenheit entwickeln, das auch im Erwachsenenalter ein alltäglicher Begleiter bleibt und sich ab der Menopause bei Frauen sogar noch einmal intensivieren kann. Hinzu kommt, dass wir das, was wir über unseren Körper denken und fühlen, (unbewusst) an unsere Kinder weitergeben, die es wiederum (unbewusst) an ihre Kinder weitergeben. Sich diese Prozesse bewusst zu machen, ist essenziell, nicht nur um die Beziehung zu unserem eigenen Körper zu verändern, sondern auch um das Körperbild nachfolgender Generationen positiv zu beeinflussen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass uns allen eine verbesserte Beziehung zu unserem eigenen Körper guttun würde. Wir alle haben nur diesen einen, mit ihm werden wir geboren, er wird uns durch unser Leben begleiten, bis wir sterben. Unseren Körper so wie er ist zu akzeptieren und vielleicht sogar

wertzuschätzen, kann uns zu mehr Leichtigkeit, mehr Lebensfreude, mehr Genuss, mehr Flexibilität, mehr Freiheit, kurzum zu mehr Lebensqualität verhelfen. Ich finde, ein absolut erstrebenswertes Ziel.

Leichter gesagt als getan, denkst du jetzt vielleicht. Manchmal hilft jedoch bereits ein verbessertes Verständnis von Zusammenhängen und Hintergründen, um das eigene Verhalten in neue Bahnen zu lenken. Einfach weil sich der eigene Horizont erweitert hat. Dabei möchte ich gern unterstützen und mithilfe dieses Buches versuchen, das für uns alle so relevante und potenziell lebensverändernde Thema »Körper« aus drei Blickwinkeln zu beleuchten: aus der Wissenschaft, der therapeutischen Praxis und der Betroffenenperspektive. Ich möchte unser aller Bewusstsein dafür schärfen, warum wir uns mit unserem Körper so fühlen, wie wir es tun. Dazu werde ich Erklärungen sowohl auf individueller als auch auf struktureller Ebene liefern und Ansatzpunkte aufzeigen, um unsere Beziehung zum eigenen Körper zu verbessern: um gut für ihn zu sorgen und uns vor potenziell schädlichen Einflüssen besser schützen zu können.

In diesem Buch stütze ich mich auf eine breite Palette von Forschungsstudien. Die Mehrheit dieser Studien ist hauptsächlich auf Cisgender-Personen ausgerichtet, also auf Menschen, deren Geschlechtsidentität mit dem übereinstimmt, was ihnen bei ihrer Geburt aufgrund ihrer körperlichen Merkmale und Chromosomen als Geschlecht zugewiesen wurde. Zusätzlich sind männliche Populationen in der Forschung rund um Körperbild und Essstörungen oft unterrepräsentiert. Diese einseitige Ausrichtung kann dazu führen, dass wichtige Perspektiven und Erfahrungen übersehen werden. Meine Verwendung, entsprechend vorliegender empirischer Daten, bedeutet also keineswegs, dass ich andere Geschlechtsidentitäten und sexuelle Orientierungen ignoriere oder nicht respektiere. Im Gegenteil, ich möchte das Bewusstsein für die Notwendigkeit einer inklusiven Wissenschaft und weiteren Sensibilisierung in diesem

Bereich schärfen. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beitragen kann, das Interesse an der Erforschung und Anerkennung aller Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen zu fördern und eine vielfältigere und der gesellschaftlichen Realität entsprechendere Wissensbasis aufzubauen.

Ich habe mich in diesem Zusammenhang bewusst dafür entschieden, beim Schreiben zu gendern. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, den Respekt für die vielfältigen Erfahrungen und Identitäten meiner Leser*innen auch auf diese Weise zum Ausdruck zu bringen.

»Wie bist du zu diesem Thema gekommen, Julia? Hast du selbst schon einmal eine Essstörung gehabt?« Fragen dieser Art begegnen mir sehr häufig.

Mein Weg war weit weniger »von langer Hand geplant«, als du jetzt vielleicht denkst. Nach dem Abitur habe ich nicht gewusst, was ich studieren möchte. Mir war aber klar, ich möchte gerne mit Menschen arbeiten. So entschied ich mich für Psychologie. Mit einem Abischnitt von 2,8 (ja, ich hatte damals keine Lust auf Schule, und andere Dinge haben mich weitaus mehr interessiert) schien dieses Ziel für mich zunächst unerreichbar, da der Numerus Clausus für das Fach an staatlichen Universitäten damals schon bei 1,0 lag. Ich habe mich trotzdem beworben und wurde – wie zu erwarten – abgelehnt. Durch eine gute Freundin kam ich jedoch auf die Idee, gegen den Bescheid Widerspruch einzulegen. Und zack: Vier Wochen später hatte ich den Studienplatz. So begann ich mein Psychologiestudium in Hamburg und freute mich besonders auf das Fach Klinische Psychologie. Ich hatte aber, offen gestanden, von Tag eins an große Versagensängste und dachte, ich könnte mit den ganzen 1,0er-Abiturientinnen und Abiturienten nicht mithalten. Trotzdem absolvierte ich das Bachelorstudium problemlos und bewies mir hier erstmals, dass Noten im Abitur nichts darüber aussagen, wie geeignet man für ein Studium ist, das einen wirklich interessiert.

Den *Master of Science Psychologie* legte ich im Anschluss an der Universität Osnabrück ab, die – wie ich damals noch nicht wusste – auf die Erforschung von Essstörungen und Körperbildstörungen spezialisiert ist. Der Titel meiner Abschlussarbeit lautete: »*Ich habe heute leider kein Foto für dich!*«: *Effekte der Castingshow Germany's Next Topmodel auf Körperunzufriedenheit junger Frauen*. Das Thema hatte mich gepackt. Nach dem Studium folgte eine Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (kognitive Verhaltenstherapie), um mich irgendwann einmal mit einer eigenen Praxis selbstständig machen zu können. In dieser Phase arbeitete ich mehrere Jahre auf einer Spezialstation für Essstörungen und behandelte Betroffene verschiedenster Art sowohl stationär als auch ambulant. Dabei merkte ich, wie leicht es mir fiel, eine gute therapeutische Beziehung zu meinen Patientinnen und Patienten aufzubauen. Durch ein paar glückliche Zufälle startete ich im Anschluss mein Promotionsprojekt, für das ich eine groß angelegte Studie durchführte, die eine spezielle Intervention zur Verbesserung des Körperbildes bei Patientinnen mit Anorexia nervosa und Bulimia nervosa experimentell untersuchte. Auch zu diesen Themen wird es im Buch noch mehr Infos geben. Im Oktober 2022, nach gut vier Jahren, reichte ich meine Dissertation ein und konnte diese im März 2023 erfolgreich in der mündlichen Prüfung verteidigen.

Der Schwerpunkt Essstörungen und Körperbildstörungen hat sich daher bei mir mehr oder weniger gefügt, indem ich das Leben, so wie es kam, hingenommen und Chancen ergriffen habe. Ich bin heute mehr als froh darüber. Ganz grundsätzlich schätze ich mich als einen wahnsinnig intuitiven Menschen ein, der wenig plant und Vertrauen ins Leben hat. Genauso ist es letztlich auch zu der Anfrage zu diesem Buch gekommen, die unvermittelt in meinem E-Mail-Postfach gelandet ist. Ich bin unglaublich dankbar für die Chance, dieses Projekt in die Tat umsetzen zu können. Klar, zwischendrin fühle ich mich noch wie die Einklägerin, die inmitten der 1,0er-Abitu-

rient*innenschaft sitzt und denkt, die anderen sind alle besser als ich. Gleichzeitig weiß ich, dass ich in dem, was ich tue, gut bin und vieles zu sagen habe, was hoffentlich wiederum vielen Menschen helfen kann oder neue Blickwinkel eröffnen wird.

Ich hoffe, dass ich dir, die*der du das hier gerade liest, neue Impulse geben und Mut machen kann. Ich hoffe, dass du nach dem Lesen dieses Buches die Beziehung zu deinem Körper verbessern kannst. Dass du verstehst, welche gesellschaftlichen Faktoren auf uns alle einwirken und woher sie kommen. Und dass wir alle für folgende Generationen eine gesündere Beziehung zu unserem Körper vorleben und vermitteln können. Danke, dass du dieses Buch in den Händen hältst, danke für dein Interesse und deine Offenheit für diese Themen und für deine Wertschätzung meiner Arbeit.

Viel Spaß und hoffentlich viele Erkenntnisse auf den folgenden Seiten wünsche ich dir!

Alles Liebe

A handwritten signature in cursive script, appearing to read "Jona Buel".

Teil 1: Wo wir heute stehen – Körperbild, Bodyshaming, Gewichtsdiskriminierung, Essstörungen

In einer Welt, die sich zunehmend auf Äußerlichkeiten fokussiert, steht das eigene Erscheinungsbild oft im Zentrum unseres Denkens und Handelns und ist eng mit unserem Selbstwert verknüpft. Das Streben nach einem als »ideal« geltenden Körper hat eine immense Bedeutung erlangt – die Auswirkungen der Selbstoptimierung sind allgegenwärtig. Die westliche Welt ist geprägt von einem Ist-Zustand, in dem Körperunzufriedenheit, Bodyshaming, Gewichtsdiskriminierung und Essstörungen auf vielfältige Weise miteinander verflochten sind.

Genau hier möchte ich ansetzen: Der erste Teil meines Buches widmet sich diesen Themenbereichen aus wissenschaftlicher und psychologischer Sicht sowie aus Betroffenenperspektive. In einer Welt, die von sozialen Medien und digitaler Kommunikation geprägt ist, scheint unser Körperbild als Teil unseres Selbstbildes oft von einer unendlichen Anzahl realer und virtueller Blicke auf uns selbst abzuhängen. Wir leben im Zeitalter von Social Media, einer permanenten Selbstinszenierung: Jeder Klick, jedes »Gefällt mir« und jedes geteilte Bild kann unsere Wahrnehmung von Attraktivität, Erfolg und uns selbst und letztlich auch unseres eigenen Körpers beeinflussen.

Körperunzufriedenheit ist damit zu einem weitverbreiteten Phänomen in unserer Gesellschaft geworden. In einem Zeitalter, in dem Likes, Follower, filterveränderte Selfies zu Währungen geworden sind, leiden Menschen jeden Alters und Ge-

schlechts unter dem Zwang permanenter Selbstoptimierung. Doch woher kommt dieser Druck, einem allgemein als attraktiv angesehenen Körperideal entsprechen zu müssen? Wie beeinflussen andere Faktoren, wie beispielsweise unser soziales Umfeld unsere Vorstellung von Authentizität und Schönheit? Und welche Rolle spielen diese Faktoren bei der Entstehung von Essstörungen?

1.1 Körperunzufriedenheit – Schmerzhaft empfundener Gap zwischen Ideal und Wirklichkeit

Körperunzufriedenheit lässt sich nicht nur bei Menschen mit Essstörungen, sondern auch in der Allgemeinbevölkerung finden. Ca. 40–50 % der präadoleszenten Mädchen und 70 % der weiblichen Teenager wünschen sich, schlanker zu sein.¹

Körperunzufriedenheit ist also keine Ausnahme – sie ist vielmehr die Regel. Sie entsteht, wenn das Realbild des eigenen Körpers vom Idealbild, dem wir entsprechen wollen, abweicht. Mit anderen Worten, wenn eine Diskrepanz zwischen »so sehe ich aus« (= Realbild unseres Körpers) und »so würde ich gerne aussehen« (= Idealbild unseres Körpers) vorliegt.² Um diese Problematik genauer zu beleuchten, wenden wir uns einer umfangreichen Studie zu, die in den Vereinigten Staaten durchgeführt wurde.³ Über einen Zeitraum von mehr als 15 Jahren wurden mehr als 1000 weibliche und männliche Teilnehmende rekrutiert. Der Studienzeitraum erstreckte sich von 1998 bis 2016, wobei die Teilnehmenden zu verschiedenen Zeitpunkten befragt wurden, um ihre körperliche Unzufriedenheit zu ermitteln. Das Forschungsprojekt bot einen umfassenden Einblick in die Entwicklung der körperlichen Selbstwahrnehmung. Als es begann, waren die Teilnehmenden im Durchschnitt gerade einmal 14,8 Jahre alt. Als die letzten Daten erhoben wurden, hatten die Teilnehmenden im Durchschnitt bereits ein Alter

von 31 Jahren erreicht. Diese langjährige Begleitung ermöglichte es, Veränderungen und Trends in der körperlichen Unzufriedenheit über eine bestimmte Lebensspanne hinweg zu analysieren.

Die Ergebnisse waren beeindruckend und zugleich alarmierend. Es stellte sich heraus, dass die Körperunzufriedenheit bei beiden Geschlechtern im Verlauf der Zeit zugenommen hatte. Insbesondere bis zum Übergang ins junge Erwachsenenalter berichteten 50,0 % der Frauen davon. Doch auch bei den Männern war das Problem relevant: Mehr als ein Viertel von ihnen (25,9 %) gab an, mit dem eigenen Körper unzufrieden zu sein. Die Befunde dieser Studie wurden von weiteren Untersuchungen gestützt, die eine allgemeine Häufigkeit von Körperunzufriedenheit zwischen 67,6 % und 86,1 % bei Frauen sowie zwischen 48,5 % und 67 % bei Männern konstatierten.⁴

Diese Zahlen verdeutlichen die Ausmaße eines Problems, das Geschlechtergrenzen überschreitet und die allgemeine und individuelle Notwendigkeit hervorhebt, sich mit den Themen Körperbild und Selbstakzeptanz intensiv auseinanderzusetzen. Besonders interessant ist, dass Körperunzufriedenheit nicht nur in jungen Jahren präsent ist. Wie vorhin schon angedeutet, kann sie bei Frauen ab der Menopause aufgrund von verschiedenen körperlichen und hormonellen Veränderungen sogar nochmal ansteigen.⁵ Was wiederum die Frage aufwirft, welche spezifischen Faktoren dazu beitragen, dass sich die Beziehung zum eigenen Körper in unterschiedlichen Lebensphasen entsprechend verändern kann. Diese tiefergehende Untersuchung ist von besonderer Bedeutung, da Körperunzufriedenheit und ein negatives Körperbild als eindeutige Risikofaktoren für die Entwicklung von gestörtem Essverhalten und Essstörungen gelten.⁶

An dieser Stelle würde ich dir gerne ein paar Fragen stellen, um deine eigene Einstellung zu deinem Körper zu reflektieren. Sie

können dabei helfen, deine persönlichen Wahrnehmungs- und Gedankenmuster besser zu verstehen. Selbstreflexion und -erkenntnis ist ein erster wichtiger Schritt im Veränderungsprozess hin zu einem positiveren Körperbild.

Body Reflections

Wie denkst du über deinen Körper?

- Findest du dich zu dick?
 - Findest du dich zu wenig muskulös?
 - Würdest du gerne ein paar Kilo abnehmen?
 - Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du zu viel gegessen hast?
 - Treibst du Sport, um nicht zuzunehmen oder abzunehmen?
 - Teilst du Lebensmittel nach »gesund« und »ungesund« ein?
 - Hast du schon mal eine Diät gemacht?
 - Hast du dich schon einmal mit Schokolade o. ä. »getröstet«?
 - Hattest du schon einmal das Gefühl, mit dem Essen nicht aufhören zu können?
 - Isst du in Stressphasen besonders viel/wenig?
-

Wie vielen der genannten Fragen würdest du zustimmen? Vielleicht sogar den meisten? Das ist nicht ungewöhnlich.

Ich stelle die gleichen Fragen häufig am Anfang meiner Fortbildungen zu Essstörungen und Körperbildstörungen in Seminaren für angehende Psychotherapeutinnen und -therapeuten. Die Reaktionen sind immer dieselben: Die meisten Teilnehmenden kennen viele der genannten Punkte aus eigener Erfahrung. Bedeutet das also, dass die meisten Menschen in unserer Gesellschaft eine Körperbildstörung haben? Nein. Es verdeutlicht aber, dass viele von uns (restriktive) Gedanken rund um den eigenen Körper kennen. Gedanken, die sich mit Gewichtsabnahme und Diäten beschäftigen. Damit, sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen. Um von einer Körperbild-

störung zu sprechen, sind weitere Punkte entscheidend, wie beispielsweise ein starker Leidensdruck, der sich aus solchen körperbezogenen Gedanken und Gefühlen ergibt. Außerdem haben Betroffene häufig eine verzerrte Körperwahrnehmung – dazu an anderer Stelle mehr. Darüber hinaus ist nicht allein die Qualität, d. h. das generelle Auftreten oben genannter Gedanken und Gefühle entscheidend, sondern auch die Quantität, d. h. ihre Intensität und Häufigkeit.

Mir ist wichtig aufzuzeigen, dass körperbezogene Gedanken und Gefühle bei den allermeisten Menschen in unserer Gesellschaft alltägliche Begleiter darstellen. Aufgrund ihrer Omnipräsenz (»das kennt doch jeder«) werden sie als »normal« bewertet und nicht pathologisiert bzw. problematisiert. Aber sind sie wirklich so unproblematisch und wirklich so »normal«, nur weil sie so weit verbreitet sind? Zunächst zeigen sie, dass Körperbewertung und -optimierung in unseren Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen und Einstellungen tief verankert zu sein scheinen. Wir wurden also offenbar »körpersensibel« sozialisiert und geprägt.

Forscherinnen der Universität Osnabrück führten eine Online-Studie mit insgesamt 1327 Personen im Alter zwischen 16 und 88 Jahren durch, um zu untersuchen, inwieweit sich Körperunzufriedenheit, die Bedeutung des Aussehens und die körperliche Wertschätzung im Laufe des Lebens verändern.⁷ Die Ergebnisse zeigten eindrucksvoll, dass eine gute bzw. schlechte Beziehung zum eigenen Körper nicht unbedingt vom Alter abhängig zu sein scheint, sondern als mehr oder weniger konstante Begleiterin in unserem Leben auftritt, was auf tief verwurzelte soziale und kulturelle Einflüsse hindeutet, die möglicherweise schwer zu überwinden sind. Zweitens zeigt sich, dass Frauen im Allgemeinen eine stärkere Neigung haben, Körperunzufriedenheit zu entwickeln, als Männer. Dies könnte auf den Erwartungsdruck zurückzuführen sein, dem sie oft ausgesetzt sind, um bestimmten Schönheitsstandards

zu entsprechen. In einer Gesellschaft, die kritisch auf ihr Aussehen achtet, sehen Frauen entsprechend mehr Veranlassung, ihren Körper zu beurteilen und verändern zu müssen. Drittens verdeutlichen die Ergebnisse, dass die generelle Bedeutung des Aussehens im Laufe des Lebens abnimmt – obgleich die Körperunzufriedenheit weiterhin präsent ist. Wir sind also weiterhin unzufrieden mit unserem Körper, dies hat aber nicht mehr die Wichtigkeit für uns, die es vielleicht in jüngeren Jahren einmal hatte. Vermutlich Zeichen eines Reifungsprozesses, bei dem Menschen im Laufe der Zeit mehr Wert auf andersgelagerte Qualitäten und Prioritäten wie Gesundheit, zwischenmenschliche Beziehungen und persönliche Erfüllung legen. Wenngleich sich im Zeitverlauf also gewisse Verschiebungen ergeben, bestätigen die Ergebnisse dennoch unsere körper sensible Prägung.

Früher Start – Kindliches Unwohlsein mit dem eigenen Körper

Das Kindesalter ist ganz grundsätzlich eine Zeit, in der die meisten unserer Prägungen angelegt werden. Auch die Entwicklung des Körperbildes setzt bereits in jungen Jahren ein und stellt eine Facette des persönlichen Wachstums- und Reifungsprozesses dar. Forschungsergebnisse bestätigen, dass diese Dynamik weit früher startet, als man vielleicht erwarten würde. Bereits im Alter von fünf bis sieben Jahren beginnen Kinder, ihren eigenen Körper zu evaluieren, und können erste Anzeichen von Körperunzufriedenheit zeigen.⁸

AUS DER PRAXIS**Mit sechs Jahren zum ersten Mal auf Diät**

Ein Fallbeispiel einer ehemaligen Patientin veranschaulicht diesen Sachverhalt sehr eindrücklich.*

Die Patientin, nennen wir sie Nina, kam im Alter von 22 Jahren zu mir in die Praxis und berichtete mir, unter auffälligem Essverhalten mit starker Nahrungsrestriktion (d.h. Einschränkung der Nahrungsaufnahme mit Verzicht auf zahlreiche hochkalorische Speisen) sowie der permanenten gedanklichen Beschäftigung rund um die Themen Figur, Gewicht, Essen, Kalorien etc. zu leiden. In weiteren Gesprächen wurde deutlich, dass sie bereits im jungen Alter von sechs Jahren begann, ihr Essverhalten einzuschränken, das bis zum heutigen Tag sehr instabil geblieben sei. Sie kenne eigentlich gar kein »normales« Essen. Sie versuche, eine Gewichtszunahme unter allen Umständen zu vermeiden, weshalb sie sich zahlreiche Lebensmittel verbiete und kompensatorisch Ausdauersport betreibe.

Im Verlauf der Therapie konnten wir gemeinsam herausfinden, welche Faktoren bereits in der frühen Kindheit dazu führten, dass sie entschloss, ihr Essverhalten derart zu verändern. Oft legt eine Therapie offen, dass Essen als Symptom einer tiefer liegenden Ursache fungiert. So auch bei Nina. Sie wuchs mit einer fünf Jahre älteren Schwester in einem leistungsorientierten Elternhaus auf und hat von Anfang an versucht, den hohen Erwartungen der Eltern gerecht zu werden. Sie hat früh gelernt, die eigenen Bedürfnisse nicht zu äußern, um »zu funktionieren«, und sich in Bezug auf ihre Leistungen stets mit der älteren Schwester verglichen, wobei sie aber das »Problemkind«

* Bei allen Fallbeispielen im Buch sind die personenbezogenen Daten anonymisiert und teilweise geändert, sodass keine Zuordnung zu einer bestimmten Patientin/einem bestimmten Patienten mehr möglich ist.

geblieben sei, das mehr Aufmerksamkeit brauchte. Auch für ihr Aussehen hat sie ihre Schwester stets bewundert. »Sie hat eine Figur wie ein Model« hieß es oft über sie, während Nina derartige Aussagen nicht zuteilwurden. Mütterlicherseits lernte sie bereits als Kind ein extremes Diätverhalten und Schlankkeitsstreben kennen, wobei andere Körper von beiden Elternteilen häufig negativ kommentiert und abgewertet wurden. All das prägte Nina dahingehend, ihren Selbstwert mit äußeren Attributen wie einer schlanken Figur zu verknüpfen. Darüber hinaus trugen aussehensbezogene Aufwärtsvergleiche mit der Schwester dazu bei, dass sie sich häufig weniger geschätzt und geliebt fühlte und versuchte, ihren Wert über eine Veränderung des Aussehens zu stabilisieren. Was dazu führte, dass sie sich bereits im Alter von sechs Jahren zum ersten Mal selbst auf Diät setzte.

Ungefähr die Hälfte der Grundschul Kinder empfindet Unzufriedenheit mit ihrer Körperform, Größe oder ihrem Gewicht, wie Untersuchungen offenlegen.⁹ Diese Tatsache wirft Fragen nach möglichen Quellen auf, aus denen eine solche Unzufriedenheit entspringt, da Kinder in diesem Alter im Grunde wenig oder gar keinen Kontakt mit gesellschaftlichen Schönheitsidealen haben sollten. Wie bereits erwähnt, stellt Körperunzufriedenheit bei jungen Menschen, und hier besonders bei Mädchen, einen zentralen Risikofaktor für die Entwicklung von Essstörungen dar.¹⁰ Ein Fakt, der die Notwendigkeit unterstreicht, frühzeitig präventive Maßnahmen zu ergreifen, um die psychische Gesundheit Heranwachsender zu schützen. Eine Längsschnittstudie an einer US-amerikanischen Highschool ergab, dass bei denjenigen Jugendlichen, die zu den oberen 24 % der von Körperunzufriedenheit Betroffenen gehörten, die Wahrscheinlichkeit um das Vierfache erhöht war, im späteren Verlauf eine Essstörung zu entwickeln.¹¹

Körperunzufriedenheit kann, jenseits von Essstörungen, aber auch eine Vielzahl anderer Auswirkungen nach sich ziehen, die für Kinder und Jugendliche schnell zum akuten Problem werden können: darunter ungesundes Gewichtskontrollverhalten, geringes Selbstwertgefühl, erhöhte negative Stimmung und schlechtere schulische Leistungen.¹²

Schlankheitsideal mit risikoreichen Konsequenzen

Die Verinnerlichung von Schlankheitsidealen, sprich das Ausmaß, in dem Menschen gesellschaftlich definierte Normen als Teil ihrer eigenen Überzeugungen übernehmen,¹³ trägt entscheidend dazu bei, dass Kinder bereits in jungen Jahren beginnen, sich mit ihrem Körper unwohl zu fühlen. Was Mädchen betrifft, hat die Forschung gezeigt, dass sie das gesellschaftliche Ideal ultradünnere weiblicher Körper zunächst kennenlernen und diese Überzeugung im nächsten Schritt verinnerlichen, woraus wiederum eine individuelle Körperunzufriedenheit resultieren kann.¹⁴ In unserer Gesellschaft lernen wir früh, dass unser Körper bei Abweichung vom Ideal (was für die allermeisten Mädchen zutrifft) nicht in Ordnung ist, so wie er ist. Studien konnten ein derart verinnerlichtes Schlankheitsideal bereits bei Mädchen im Alter zwischen drei und fünf Jahren feststellen.^{15,16} Diese sehr früh entwickelte »Wahrnehmungsnorm« gibt zu denken. Wir sehen beunruhigenderweise, wie früh Kinder offenbar lernen, den Körper als etwas abzuspeichern, das es zu optimieren gilt. Eine (unbewusste) Einstellung, die in der Kindheit geprägt wird und sich dann ins Erwachsenenalter fortsetzen kann, sofern kein Reflexionsprozess einsetzt. Studienergebnisse untermauern diese Erkenntnisse und zeigen auf, dass ein konsistent verinnerlichtes Schlankheitsideal bei 7- bis 11-jährigen Mädchen Basis für die Symptombildung einer Essstörung war.¹⁷

Diese Befunde decken sich mit Angaben von Betroffenen, die ich tagtäglich in meiner Praxis behandle. Wenn ich Patientin-