

Anne von Winterfeld

### **Bodytalk: Schönheit, Figur und Gewicht – wichtige Themen für Jugendliche**

**Ein Kooperationsprojekt (2008-2011) zwischen der gesundheitsfördernden Jugendaktion GUT DRAUF der BZgA und dem Präventionsprojekt BodyTalk gegen Essstörungen von Dove und dem FZE gGmbH.**

Tagtäglich lernen Kinder und Jugendliche, wie sie vermeintlich aussehen sollen: Die Bilder der Mode-, Musik- und Kosmetik-Branche geben im Fernsehen und in Zeitschriften vor, was schön ist. Hierüber wird ein sehr einseitiges Schönheitsideal mit rigiden Normen und keinerlei Raum für Abweichungen konstruiert. Auf Kinder und Jugendliche übt die enge Definition von Schönheit eine enorme Überzeugungskraft aus. Der hohe mediale Druck wird oftmals durch den sozialen Druck der Gleichaltrigen verstärkt beziehungsweise ergänzt. Wenn der eigene Körper nicht dem vorgegebenen Idealbild entspricht, kann dies zu einer erheblichen Verunsicherung und vermindertem Selbstwertgefühl führen. Die erste Erhebung zur Kinder- und Jugendgesundheit (KiGGS) spiegelt dieses Bild wider: bereits jedes fünfte Kind in Deutschland im Alter zwischen 11 und 17 Jahren zeigt essgestörte Verhaltensweisen auf. Während mit 11 Jahren Jungen und Mädchen gleich stark betroffen sind, steigt der Anteil bei Mädchen deutlich an, wogegen er bei den Jungen sinkt. Insgesamt erkranken damit Mädchen nahezu doppelt so häufig an Essstörungen. Jugendliche (Mädchen) mit Migrationshintergrund aus bildungsfernen Familien sind darüber hinaus stärker gefährdet (vgl. Robert-Koch-Institut 2009, 162).

Bei Jungen ist zu beobachten, dass sie unter einen zunehmenden Konkurrenzdruck in Bezug auf einen muskulösen Körperbau geraten. Als problematisch gelten hier ein maßloses Training im Fitnessstudio, das den im Wachstum befindlichen Körper belastet oder gar schadet und weiter der Missbrauch von anabolen Substanzen, um einen gewünschten Muskelaufbau zu erzielen.

Die Zahl der Schönheitsoperationen hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Hier sind es in der Mehrheit Mädchen und junge Frauen, die sich eine solche Operation vorstellen oder gar wünschen. Die Intimirasur ist dagegen eine Thematik, die Jungen und Mädchen ähnlich beschäftigen. Vor wenigen Jahren noch ein marginales Phänomen, ist der Intimbereich nun öffentlicher Gegenstand der Gestaltung.

Eine problematische Folge ist, dass damit auch die nun sichtbaren Genitalien nach modischen Kriterien der Schönheit bewertet und damit missbilligt werden können.

Hinweise auf eine Ess-Störung oder gestörtes Essverhalten können vorliegen, wenn mehrere der folgenden Aussagen bejaht werden. Dies ersetzt allerdings keine Diagnose!

- Die Gedanken kreisen hauptsächlich um Figur, Gewicht und Essen
- Ständige Angst zuzunehmen
- Mal zu viel, dann wieder nichts essen
- Strenge Diäten einhalten
- Deutliche Gewichtsabnahme
- Intensives und exzessives Sporttreiben
- Einnahme von Entwässerungsmittel und Abführmittel
- Hohe Erwartungen an die eigene Leistung
- Wenig soziale Kontakte
- Weigerung mit anderen zusammen zu essen

Die oben beschriebenen Themen und Problemstellungen fließen nach Bedarf und Handlungsfeld in die Konzeption und Durchführung der BodyTalk Workshops und Aktionen mit ein.

### **Das Präventionsprogramm BodyTalk in Aktion**

BodyTalk will im Sinne einer lebensbejahenden und alltagsnahen Gesundheitsförderung zur Stärkung der Lebenskompetenzen von Jugendlichen beitragen. BodyTalk unterstützt die Entwicklung eines positiven Körpergefühls, indem die Jugendlichen ihre eigenen Gefühle rund um ihr Äußeres erkennen und verstehen lernen. Ein hochwertiger und äußerst umfangreich ausgestatteter Medienkoffer bietet eine Fülle von Arbeitsmaterialien, die zu einem selbstbewussten, kritischen Umgang mit Schönheitsnormen und Idealen thematisieren. So entlarvt das Film- und Fotomaterial die Manipulierbarkeit von Schönheit und versucht mit Klischees rund um diesen Themenkomplex aufzuräumen. BodyTalk möchte jungen Menschen einen selbstbewussten Umgang mit dem eigenen Körper und seiner individuellen Schönheit vermitteln und damit Essstörungen vorbeugen. Besonders konzipierte und angeleitete Übungen sollen über Körpererleben und bewusst wahrgenommene Körpergefühle ein Mehr an Selbstakzeptanz bewirken.

### **BodyTalk an Schulen**

BodyTalk verfügte bereits über speziell für Schulen entwickelte Arbeitsmaterialien, die im Rahmen eines zweistündigen Workshops von den Lehrkräften selbst oder von ausgebildeten Trainer/-innen angewendet werden.

#### *Für Schulklassen:*

- Altersgerechte Präventionseinheiten zu Körperbild und Rollenidentität
- Übungen zur Selbstwertstärkung
- Auseinandersetzung mit Mediendarstellungen anhand von Foto- und Filmmaterial
- Diskussionsrunden zum Umgang mit gesellschaftlichen Normen

#### *Dazu ergänzend Materialien für Lehrkräfte:*

- Übungen zur Selbstwertstärkung
- Früherkennung von Essstörungen und Interventionsmöglichkeiten, Ursachen und gesellschaftliche Hintergründe
- Risiko- und Schutzfaktoren in der Pubertät, geschlechtsspezifische Aspekte
- Methodisch-didaktische Ansätze im Bereich Körperwahrnehmung/Selbsterfahrung, Übungen und Projektideen für die pädagogische Praxis
- Weiterführende Projektideen zur Gesundheitsförderung und Prävention von Essstörungen

### **GUT DRAUF und BodyTalk**

Die Kooperation der Jugendaktion GUT DRAUF mit dem Präventionsprojekt BodyTalk hatte sich zum Ziel gesetzt, die für den Schulgebrauch abgestimmten Arbeitsmaterialien auch für die anderen Handlungsfelder und -probleme zu übertragen und entsprechend anzupassen. Die Aufgabe bestand darin, BodyTalk-Bausteine auch für die übrigen Settings zu entwickeln. Auch Jungen und ihre genderspezifischen Problemlagen sollten stärker als bisher bei BodyTalk berücksichtigt werden. Evaluationen begleiteten und steuerten diesen Entwicklungsprozess und sicherten die Qualität.

Ein BodyTalk Baustein zeichnet sich durch folgende Kriterien aus:

- basiert auf dem GUT DRAUF-Umsetzungskonzept,
- mit festgelegtem Inhalt: Schönheit oder Körper
- zu den Themenschwerpunkten: Medien, Körpererleben/-gefühl, Schönheitsideale, Aufklärung gestörtes Essverhalten und Ess-Störungen
- umfasst Reflektion in Bezug auf das Körpergefühl: hinterfragen von Bildern z.T. mit gleicher Methodik, aber *anderer* Auswertung (auf Körpererleben ausgerichtet)
- Rolle der Teamer: weniger Animation, klares eigenes Körperbild, hohe Selbstreflexionsfähigkeit

In den Jahren 2009 – 2011 wurden verschiedene Formate in den Arbeitsfeldern Jugendreisen, Jugendarbeit (auch international, teilweise geschlechtsspezifisch), Schule (Aktionstage) und Behebungsbetriebe konzipiert, durchgeführt, evaluiert und verfeinert, die nun abschließend in einer Praxisbroschüre zusammengefasst werden, um sie anderen Multiplikatoren zur Verfügung zu stellen. Die Kooperation mit dem GUT DRAUF Projekt hat sich als sinnvoll und erfolgreich erwiesen.

### **Anne von Winterfeld**

Von Winterfeld consulting

#### **Kontakt:**

Von Winterfeld consulting  
Waldfriedstr. 7  
50735 Köln  
Tel.: 0221/453 969 39  
Fax: 0221/759 237 20  
info@vonwinterfeldconsulting.de  
www.vonwinterfeldconsulting.de

### Literatur/Quellen:

- Renz, Ulrich: Schönheit. Eine Wissenschaft für sich. Taschenbuch Verlag; Berlin: 2007
- Zschirnt, Christiane: Wir Schönheitsjunkies: Plädoyer für eine gelassene Weiblichkeit. Goldmann Verlag; München: 2008
- Hauner, Andrea; Reichart, Elke: Bodytalk. Der riskante Kult um Körper und Schönheit. Dtv;2004
- Posch, Waltraud: Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt. Campus Verlag: 2009
- Neubauer, Rita: Nie wieder hungrig über den Laufsteg. Kölner Stadtanzeiger vom 24. 9.2009
- Tutmann, Linda: Futter für die Fotografen. Frankfurter Allgemeine Zeitung, Sonntagszeitung vom 12.07.2009
- Husmann, Wenke: Dicker Angriff auf die Designer. ZEIT Online vom 15.06.2009 unter [www.zeit.de/online/2009/25/magermodels-vogue](http://www.zeit.de/online/2009/25/magermodels-vogue)
- Dwdorschak, Manfred: Körperkult. Das zweite Gesicht. Kampf gegen die Körperbehaarung. DER SPIEGEL Ausgabe 29/2009, S. 116f
- Haas, Michaela: Der Feind in mir. Süddeutsche Zeitung Magazin Heft 31/2009 unter [www.sz-magazin.sueddeutsche.de](http://www.sz-magazin.sueddeutsche.de)
- Hohewieler, Christine; Niemann, Sonja: Der Michelangelo vom Bodensee. BRIGITTE Ausgabe 19/2009, S. 65-68
- März, Ursula: Einfach schön. ZEIT Magazin zum Thema Schönheitsideale erschienen in ZEIT Ausgabe 28/09
- Bryant-Waugh, Rachel; Bryan, Lask: Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Rat und Hilfe für Eltern. Huber Verlage:2008