



KÖRPER- KULT

JUNGE MENSCHEN ZWISCHEN
SELBSTBEWUSSTSEIN
UND SELBSTOPTIMIERUNG

Die Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen ist für Mädchen und Jungen in der Pubertät von zentraler Bedeutung. Wenn das Streben nach einem perfekten Körper in den Vordergrund rückt, brauchen sie Orientierung und Unterstützung. ■ ■ ■



DER KÖRPER ALS WICHTIGES INSTRUMENT ZUR SELBSTPRÄSENTATION

Die Identitätsentwicklung von Jugendlichen findet auch über den eigenen Körper statt. Diesen zu gestalten, zu formen und zu verschönern hilft,

- sowohl mit sich selbst als auch mit der Außenwelt in Kontakt zu treten
- sich zugehörig zu fühlen oder sich abzugrenzen
- mit Individualität zu experimentieren
- Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit zu gestalten
- ein Gefühl von Kontrolle über sich und sein Leben zu bekommen



Dies ist gerade heute, in einer Zeit, in der viele alte Strukturen und Sicherheiten wegfallen und junge Menschen ihren eigenen, unverwechselbaren Lebensweg finden müssen, von hohem Stellenwert.

Mädchen und Jungen wachsen in unserer Gesellschaft mit dem Gefühl auf, sich anstrengen und alles „richtig“ machen zu müssen, um später einmal Erfolg im Leben haben zu können. Dementsprechend sind sie sehr motiviert, in den unterschiedlichsten Lebensbereichen Leistung zu erbringen und das Beste aus sich herauszuholen. Der Körper gilt hierbei als wertvolles Kapital, als Eintrittskarte zur Teilhabe an unserer Gesellschaft und deren Gruppierungen, gerade auch für die Jugendlichen, die wenig andere Ressourcen haben.

SCHÖNHEITSIDEALE

Sie spielen bei der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper eine wichtige Rolle. Sie sind gesellschaftlich geformt und teils sehr eng formuliert!

Sehr schlank, schön und fit die Mädchen, auf alle Fälle weiblich und mit einem Flair des Besonderen – schlank, aber muskulös und fit die Jungen, mit einer männlich-starken Note, das sind die derzeitigen gesellschaftlichen Vorgaben. Vor allem das akzeptierte Spek-

SELBSTPRÄSENTATION UND KÖRPERKULT IM NETZ

Plattformen wie Instagram, Facebook, YouTube oder Snapchat erweitern die Möglichkeiten, sich zu präsentieren und sich mit anderen zu vergleichen um ein Vielfaches. Selfies machen und diese zu posten bzw. eigene Profile zu erstellen gehört zum Alltag der meisten Jugendlichen – dies bedeutet zum einen Spaß und Kreativität, zum anderen aber auch Druck. „Likes“ und Kommentare zeigen, ob man angesagt ist oder nicht.

Das Internet kennt viele Antworten und Anregungen rund um die Themen Schönheit, Ernährung, Gesundheit und Fitness. Jugendliche laden sich abendliche Workouts herunter, tauschen Rezepte und Schönheitstipps aus, stellen ihre Fitnessziele und -erfolge ins Netz, verfolgen die Blogs von anderen zu diesen Themen etc.

trum von weiblicher Schlankheit orientiert sich eher am Bereich des Untergewichts. Viele Medien erhöhen die Körpernormierung noch zusätzlich, indem sie unrealistische und unerreichbare Maßstäbe setzen, wie Mädchen und Frauen, Jungen und Männer auszusehen haben.

„Schönheit und ein perfekter Körper sind selbstbestimmt und machbar, wenn man sich nur genügend anstrengt“, lautet die derzeit geltende Maxime, von der zwar die Schönheits-, Fitness- und Ernährungsindustrie pro-

fitieren, die aber so nicht stimmt. So wenig es möglich ist, unbegrenzt Muskeln aufzubauen, so wenig kann es gelingen, gleichzeitig z. B. am Bauch ab- und an den Brüsten zuzunehmen. Jeder Körper hat andere biologische und genetische Voraussetzungen, es ist nicht alles machbar.

Gelingt das Optimum nicht, wird dies nur zu oft als individuelles Versagen, als „zu schwach“, „selber schuld“ und „unmotiviert“ interpretiert, vom Umfeld, aber auch von den Jugendlichen selbst.

Den meisten Jugendlichen gelingt es zum Glück, einen guten Weg zwischen Anspruch und Wirklichkeit zu finden. Aber für Jugendliche, die die Realität mit all ihren Widersprüchlichkeiten, Einschränkungen und Grenzen aus den Augen verlieren bzw. nicht akzeptieren können, birgt der Traum vom perfekten Körper erhebliche Risiken.

SCHÖNER KÖRPER – GESUNDER KÖRPER!?

Gesundheit, Schönheit und Fitness sind gesamtgesellschaftliche Werte und wandeln sich mit aktuellen Trends und Modeströmungen.

Während für frühere Jugendgenerationen Gesundheit noch kein Wert an sich war, weil sie als selbstverständlich vorausgesetzt wurde bzw. oft genug das Motto galt: Live hard, die young! bzw. No risk no fun!, geben heute ca. 80 % der Jugendlichen an, gesundheitsbewusst leben zu wollen. (Shell-Studie 2015). Sie zeigen sich gut informiert über Gesundheitsthemen und sind bereit, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Viele nutzen diverse Apps und Fitnessarmbänder zur Selbstkontrolle und Steuerung, z. B. von Kalorienaufnahme und -verbrauch, täglicher Flüssigkeitszufuhr und geleisteter Schrittzahl.

Nicht wenige, vor allem Mädchen, beteiligen sich auch an aktuellen gesellschaftlichen Trends, wie das Ausprobieren unterschiedlicher Ernährungsformen, z. B. vegan oder raw, die aber nicht automatisch zu mehr Gesundheit führen.

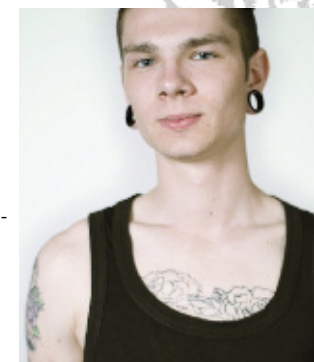
PIERCINGS, TUNNELS UND TATTOOS

Ob Popstar, Fußballprofi oder Celebrity, diverse mediale Vorbilder transportieren diese Varianten des Körperschmucks aus der Rebellion, Anklage- und Protestbewegung spezieller Jugendkulturen (z. B. Punk, Rocker) in den Mainstream. Für viele Jugendliche steht der trendige Körperschmuck auf der Wunschliste ganz weit oben.

Dazu gehören Tunnels (ausgeweitete Ohrlöcher durch kontinuierliches Eindrehen von immer größeren Scheiben oder Dehnstäben), Piercings, Tattoos (beliebte Motive sind Symbole, Zeichen, Namen, Texte, Bilder).

Die Gründe für diese Modeerscheinungen können vielfältig sein: Der Wunsch nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe wie auch die gleichzeitige Sehnsucht nach Einzigartigkeit oder etwas Konstantem in einer sich verändernden Zeit, in einem sich verändernden Körper.

Rechtlich gesehen gelten Piercings und Tattoos als „mutwillige Körperverletzungen“, die nur deshalb straffrei bleiben, weil die betreffende Person in den Eingriff einwilligt. Das Jugendschutzgesetz gibt keine klaren Altersregelungen vor. Die geistige Reife eines/einer Jugendlichen einzuschätzen, die



notwendig ist, um eine informierte Entscheidung zu treffen, bei der kurz- und langfristige Folgen und Risiken abgewogen wurden, ist nicht einfach. Viele Berufsverbände erwarten bei Minderjährigen eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern oder deren Begleitung.

HERAUSFORDERUNG WEIBLICHKEIT

- Ca. 75 % der Mädchen haben Normalgewicht, (*HBSC-Studie 2013/2014*), aber ein Viertel aller 13-jährigen und knapp die Hälfte aller 17-jährigen (45%) hat schon einmal eine Diät gemacht (*Bravo Dr.-Sommer-Studie 2016*).
- Nur knapp jede zweite der 14- bis 25-Jährigen gibt an, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen (*Jugendsexualitätsstudie 2015, BZgA*)
- Schön = schlank = beliebt!? Dass es einen Zusammenhang zwischen Schlankheit und Beliebtheit gibt, glauben knapp 80 % aller Jugendlichen (*Bravo Dr.-Sommer-Studie 2016*)

Vielen Mädchen fällt es schwer, ein freundschaftliches Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln, wenn dieser sich während der Pubertät verändert. Weibliche Pubertät geht mit Fettszuwachs einher, und die Mädchen entfernen sich vom gängigen – sehr schlanken – Schönheitsideal. Nicht wenige Mädchen erleben deshalb ihren Körper eher als Bedrohung, denn als Potenzial, weil er sich nach ihrem Empfinden unkontrolliert und in die falsche Richtung entwickelt. Somit ist kein Verlass auf ihn. Um mit diesem Dilemma subjektiv gut umgehen zu können, wenden viele Mädchen erheblich Zeit und Energie auf, Essen und Gewicht zu kontrollieren und durch Fitness den Körper zu formen. Im Alleingang und zusammen mit anderen pro-



bieren sie aus, wie das eigene Aussehen, der eigene Körper verschönert und den eigenen Vorstellungen angepasst werden kann. Diese Annäherung findet also vermehrt durch Körperregulierung und -optimierung statt. Attraktivität und Schönheit werden „geleistet“.

ESSGESTÖRTE VERHALTEN UND ESSTÖRUNGEN

Ehrgeizige und leistungsorientierte junge Menschen setzen sich häufig die Körperperfektion zum Ziel. Dies kann, wird sie mit großer Strenge vorangetrieben, einen zwanghaften Charakter annehmen.

Welches Verhalten ist noch „normal“ und welches nicht? Übergänge von gesundem zu gestörtem Essverhalten bis hin zu manifesten Essstörungen gestalten sich oft fließend.

Warnhinweise können sein (und das nicht nur bei Mädchen):

- Wenn ein Mädchen nur noch sehr kleine Portionen bzw. kalorienarm isst und sich strengen Regeln unterwirft.

- Wenn sie sich ihr Essen am liebsten selbst zubereitet, alleine oder heimlich isst.
- Wenn sie sich immer mehr auf die Themen Essen, Gewicht und Aussehen fokussiert.
- Wenn sie sich gemeinsamen Essenssituationen entzieht, z. B. mit Sätzen wie „Ich hab schon gegessen, ich esse später mit Freunden, ...“
- Wenn sie viel Zeit in Internetforen zubringt, die Tipps zum „Abmagern“ verbreiten und verherrlichen.
- Wenn sie exzessiv Fitness betreibt und eigene Körpersignale (müde, hungrig, schwach) ignoriert.
- Wenn sie unkontrolliert viel Essen zu sich nimmt.
- Wenn sie panische Angst hat, zuzunehmen und sie mehr und mehr verzweifelt über ihr Aussehen ist.
- Wenn sie deutlich zu- oder abnimmt, es Hinweise darauf gibt, dass sie Essen erbricht bzw. dass sie Abführmittel, Entwässerungstabletten etc. zu sich nimmt.

Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen. Wenn die Sorge besteht, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn eine Essstörung entwickelt, ist es wichtig, sich fachliche Unterstützung zu holen, z. B. bei Beratungsstellen oder Ärztinnen und Ärzten.

WELCHE ESSTÖRUNGEN GIBT ES?

- **Magersucht (Anorexie):** absichtlich – meist durch Hungern – herbeigeführtes Untergewicht, verbunden mit dem Gefühl, immer noch zu dick zu sein.
- **Bulimie:** wiederkehrende Essanfälle, die – meist durch Erbrechen – „rückgängig“ gemacht werden, oft verbunden mit Kontrollverlust und Schuldgefühlen.
- **Binge-Eating:** wiederkehrende Essanfälle ohne anschließende Gegenmaßnahmen, die Betroffenen sind häufig übergewichtig.

- **Orthorexie:** das zwanghafte Verlangen, sich so ausschließlich wie möglich gesund zu ernähren.

Ausführliche Informationen unter: www.bzga.de

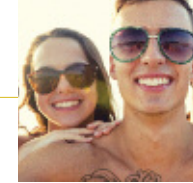


ESSTÖRUNGEN, DIE (FAST) NUR JUNGS BETREFFEN?

Magersucht und Bulimie kommen bei Jungs seltener vor. Doch zeigen sich in der Praxis neue Ess-beziehungsweise Körperwahrnehmungsstörungen, die fast ausschließlich Jungen betreffen. Die „Biggerexie“ (Muskeldysmorphie oder auch „Adonis-Komplex“ genannt) beschreibt die Sucht, Muskeln aufzubauen. Die Betroffenen schätzen sich in der Regel als schwächling und wenig attraktiv ein, wünschen sich einen muskulösen Körper. Sie vernachlässigen ihre sozialen Aktivitäten zugunsten eines strengen Trainingsplans. Sie vermeiden Situationen, in denen andere Personen ihren „noch unperfekten“ Körper sehen könnten. Gerade in Kombination mit illegalen Substanzen und einem strengen Ernährungsplan können die Jungen ihre Erfolge nicht mehr wahrnehmen.

WIE ELTERN IHRE KINDER UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

- In puncto Schönheits- und Leistungsideale haben Eltern eine wichtige Vorbildfunktion. Sie sollten ihre Töchter und Söhne zuversichtlich und unterstützend durch die Pubertät begleiten, ohne selbst zur Normenschmiede zu werden.
- Besonders bei den Mädchen ist während des präpubertären Fettszuwachses Gelassenheit angesagt, weil dieser sich in aller Regel durch das Längenwachstum von alleine normalisiert.
- Eltern sollen Verständnis für Selbstzweifel und Sorgen ihrer Kinder zeigen, aber auch



deutlich Position beziehen, wenn es um übersteigerte Forderungen (Markenkleider, angesagte Prestigeobjekte, ...) und überhöhte Eigenansprüche geht.

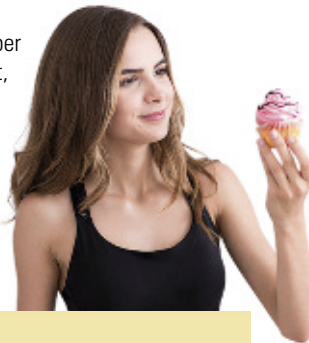
- Durch regelmäßige, gemeinsam eingenommene Mahlzeiten in einer angenehmen Atmosphäre fördern und unterstützen Eltern ein gesundes und genussvolles Essverhalten ihrer Kinder.
- Junge Menschen brauchen Freiräume, um sich selbst unabhängig von Aussehen und Leistungserfüllung positiv erleben zu können.

KÖRPEROPTIMIERUNG AUCH EIN JUNGENTHEMA

Der Körper als Mittel zur Identitätsstiftung ist für Jungs und junge Männer ein zentrales Thema. Der Umgang mit dem Körper als Projektionsfläche für Männlichkeit, Wettbewerb und Grenzüberschreitung verweist auf eine spezifische Verletzlichkeit von Jungen. Die meisten Jungen sind eher zufrieden mit ihrem Körper, aber die Ansprüche und Erwartungen an die männliche Schönheit sind in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen. Styling nimmt einen immer höheren Stellenwert ein – kaum ein Junge geht unfrisiert aus dem Haus. So wird der Körper in seiner ästhetischen Wirkung immer wichtiger.

SEHNSUCHT NACH DEM „STARKEN“ MÄNNERKÖRPER

Viele Jungen und junge Männer wünschen sich einen muskulösen, durchtrainierten Körper. Dabei unterstützen die körperlichen Veränderungen in der Pubertät durch das vermehrte Muskelwachstum das Körperideal des „durchtrainierten Mannes“. Waren vor zehn Jahren einmal eine ausgeprägte Brust- und Oberarmmuskulatur „en vogue“, ist heute ein durchgestylter Körper mit deutlich sichtbarer Bauchmuskulatur Ziel und Ausdruck von Männlichkeit („Six-“ oder sogar „Eightpack“). Die Ausformung der Bauchmuskulatur ist aber nur selten ohne die Kombination aus hartem Training, Disziplin und einer Diät zu erreichen. Viele Jungen machen deshalb ein gezieltes Muskelaufbautraining. Ein großes Angebot an Eiweiß-Produkten verspricht ihnen dabei schnelleren Muskelaufbau. Wenn das Streben nach dem vermeintlich perfekten Körper zwanghaften Charakter annimmt, die Gedanken ständig um Figur, Essen, Muskelaufbau und Gewicht kreisen, handelt es sich nicht mehr nur um unbedenkliches jungentypisches Verhalten.



NEBENWIRKUNGEN DER DOPINGMITTEL

Anabolika (anabole Steroide) sind künstlich hergestellte Hormone, die dem menschlichen Testosteron nachempfunden sind und in den Eiweißstoffwechsel eingreifen. In Verbindung mit intensivem Training werden Muskeln aufgebaut. Die Steroide haben androgyne Nebenwirkungen. Die künstlichen Hormone wirken auf die inneren und äußeren Geschlechtsmerkmale sowie auf die Psyche. Starke Akne, Hodenschwund, Unfruchtbarkeit, Potenzprobleme, Lebererkrankungen und -tumore, Herzschäden, vermehrtes Aggressionspotenzial, Depressionen, Brustdrüsenwachstum beim Mann und Vermännlichung der Stimme bei der Frau sind als mögliche Nebenwirkungen nachgewiesen.

Der Körper setzt dem Muskelwachstum natürliche Grenzen. Körpermasse = Körpergröße minus 80 bis 90. Das heißt, ein 1,80 m großer Mann kann je nach genetischer Veranlagung zwischen 90 und 100 kg – bei einem geringen Fettanteil – erreichen. Ist er austrainiert, hilft auch ein Erhöhen der Trainingsfrequenz nicht weiter. Wenn dann in der Peergroup jemand mit illegalen Stoffen (zum Beispiel Creatin, Anabolika und/oder Wachstumshormone) neue Trainingserfolge erzielt, kann die Versuchung für Jungen und junge Männer groß sein, diese auszuprobieren, da hier ein ständiger Vergleichswettbewerb stattfindet. Die Nebenwirkungen der angebotenen Präparate werden billigend in Kauf genommen. Nach Beendigung einer „Muskelaufbaudiät“ baut sich der künstlich herbeigeführte Muskelzuwachs schnell wieder ab, sodass immer wieder nachgelegt werden muss. Wenn das finanziell und/oder gesundheitlich nicht mehr möglich ist, folgen zwangsläufig Muskelabbauprozesse und sehr häufig damit verbunden Depressionen.



NUTZLOS ODER ILLEGAL – „PRODUKTE“ AUS DEM INTERNET

Im Internet werden Nahrungsergänzungsmittel angeboten, die den Muskelaufbau beschleunigen sollen. Viele der angebotenen „Produkte“ enthalten hauptsächlich wirkungsloses teures Milchpulver. Besonders gefährlich sind illegale Produkte, die Hormone (z. B. aus der Tiermast) enthalten. Hinzu kommt, dass Hormone in Deutschland verschreibungspflichtig sind. Auf der Kölner Liste sind Nahrungsergänzungsmittel zu finden, die auf Hormone und Dopingsubstanzen getestet sind. [➤ \(www.koelnerliste.com/koelner-liste.html\)](http://www.koelnerliste.com/koelner-liste.html) Auch Produkte, die eine schnelle Gewichtsreduzierung und einen bequemen Weg zur Traumfigur versprechen, sind meist wirkungslos und übersteuert.

WAS JUNGEN UND MÄDCHEN BRAUCHEN

- Sie brauchen erwachsene (Jungen besonders männliche) Vorbilder, die ihre eigene Geschlechtsidentität reflektiert haben und sie ermutigen, die vielfältigen gesellschaftlich teilweise überzogenen Anforderungen und Normen kritisch zu hinterfragen.
- Sie benötigen Möglichkeiten, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und die eigenen Ressourcen zu erproben und zu erfahren. Dies ermöglicht ihnen, gelassen(er) eigene Ziele zu verfolgen und eine eigene Vorstellung von „Weiblichkeit“ und „Männlichkeit“ zu entwickeln.
- Sie brauchen echte Freundinnen und Freunde, die füreinander sorgen und gegenseitig Verantwortung füreinander übernehmen. So können sie gemeinsam überzogene Körperanforderungen reflektieren und durch einen geschärften Blick füreinander möglichen gesundheitsgefährdenden Entwicklungen entgegenwirken.

SIND DIÄTEN SINNVOLL?

Das Spektrum von Normalgewicht ist weitaus breiter, als es viele für sich selbst definieren. Entscheidend ist nicht nur, sich subjektiv zu dick zu fühlen, sondern objektive Kriterien (wie BMI-Werte) und das Vorhandensein von gewichtsbedingten Unbequemlichkeiten oder Beeinträchtigungen im Alltag sowie gesundheitlichen Risiken. Im Zweifelsfall ist ärztlicher Rat einzuholen.

Meist reicht es aus, wenn übergewichtige Kinder und Jugendliche, die noch im Wachstum sind, nicht weiter zunehmen. Ansonsten gilt: Sinnvoll ist eine langsame,

aber langfristige Gewichtsreduzierung durch dauerhafte Veränderung von Ess- und Trinkgewohnheiten, durch Bewegung und durch ein ausbalanciertes psychisches Wohlbefinden. Diäten sind in den allermeisten Fällen für Kinder und Jugendliche weder notwendig noch sinnvoll, vor allem, wenn sie mit sehr schnellem Gewichtsverlust und einer erheblichen Nahrungsmittelreduktion einhergehen. Diäten sollten ärztlich abgeprochen werden!

WEITERE INFORMATIONEN

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.bzga-essstoerungen.de

Silke Bartsch: **Jugendesskultur: Bedeutungen des Essens für die Jugendlichen im Kontext Familie und Peergroup**, Band 30
Köln, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2008
www.bzga.de/infomaterialien/forschung-und-praxis-der-gesundheitsfoerderung/

Bundesfachverband Essstörungen:
www.bundesfachverbandessstoerungen.de/service/aktuelles/

Literatur/Medien:

Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg: **Sarahs Weg ... Arbeitshilfe zum Film „Sarahs Weg aus der Bulimie“**
Film DVD und Broschüre, Stuttgart 2013

Waltraud Posch: **Projekt Körper Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt**
Frankfurt/Main, CampusVerlag 2009

Katharina Zeller, Eva Maria Lohner, Regine Kottmann (Hrsg.): **WER bin ich? Ich bin wer! Essstörungen verstehen, verhindern und überwinden**
Tübingen, dgvt Verlag 2012

Katrin Raabe: **Mädchenspezifische Prävention von Ess-Störungen Handlungsansätze für die Praxis**
Hohengehren, Schneider Verlag 2009

Michael Bader: **Essstörungen bei jungen Männern Gleich Auswirkungen – ähnliche Ursachen**
Saarbrücken, VDM Verlag, Dr. Müller 2006

Sylvia Baeck: **Essstörungen Was Eltern und Lehrer tun können**
Bonn, Balance Buch+Medien Verlag 2007

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration.



AKTION JUGENDSCHUTZ

Landesarbeitsstelle
Baden-Württemberg
Jahnstraße 12
70597 Stuttgart
Tel. 07 11 · 2 37 37-0
Fax 07 11 · 2 37 37-30
info@ajs-bw.de
www.ajs-bw.de

Mitgliedsverbände der ajs

Arbeiterwohlfahrt Baden-Württemberg
Beamtenbund Baden-Württemberg
Deutscher Kinderschutzbund,
Landesverband Baden-Württemberg
Der Paritätische Wohlfahrtsverband, Landes-
verband Baden-Württemberg
Deutsches Rotes Kreuz,
Landesverband Baden-Württemberg
Diözese Rottenburg-Stuttgart
Erzdiözese Freiburg
Evangelische Landeskirche in Baden
Evangelische Landeskirche in Württemberg
Gemeindetag Baden-Württemberg

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft,
Landesverband Baden-Württemberg
Kommunalverband für Jugend und Soziales
Baden-Württemberg
Landeselternbeirat Baden-Württemberg
Landesjugendring Baden-Württemberg
Landessportverband Baden-Württemberg
Landkreistag Baden-Württemberg
Schullandheimverband Baden-Württemberg
Städtetag Baden-Württemberg
VPK-Landesverband privater Träger der
freien Kinder-, Jugend- und Sozialhilfe e.V.
Baden-Württemberg