

inklusive  
Download-  
Material



# BeYOUtiful

Wie du mit deinem Körper Freundschaft schließt

Hanna Preuss-van Viersen

**Für Selbsthilfe  
& Therapie**



BALANCE **ratgeber**



YouTube präsentierte Schönheitsideal darüber hinwegtäuscht, dass eigentlich nur extrem wenige Menschen die physischen Voraussetzungen für diese vermeintlich perfekten Körpermaße haben.

Hinzu kommt, dass die in den Medien dargestellten Bilder stark retuschiert sind und oftmals nicht die Realität abbilden. Neben dem Einfluss der sozialen Medien können auch bestimmte Hobbys, Sportarten oder Schülerjobs einen ungünstigen Einfluss auf deine Körperzufriedenheit haben. Konkret: Wenn du dich in einem Umfeld bewegst, in dem ein bestimmter Körper vorausgesetzt wird (z.B. beim Modeln oder Bodybuilding), oder dein Körper für den Erfolg im Sport mitverantwortlich ist (z.B. beim Ballett oder Eiskunstlauf), kann dies Körperunzufriedenheit fördern.

**Amira, 17,** »Ich habe mich auch mal im Ballett versucht – so richtig zugehörig habe ich mich aber nicht gefühlt bei den dünnen Mädels. Hip-Hop wurde dann immer mehr meins. Aber auch da muss man sexy sein – die ganzen Hip-Hop-Mädels haben diese coole Sanduhrfigur, da konnte ich mich viel mehr identifizieren mit meinen Rundungen. Ich könnte mir auch stundenlang »The Kardashians« reinziehen. Kylies Beauty-Filter fand ich eine Zeit lang mega und habe verschiedene Styles probiert und auch gepostet. Als mir dann bei einem Date in Real Life mal rückgemeldet wurde, dass ich nicht wiederzuerkennen wäre, war ich geschockt. Mir wurde zum ersten Mal bewusst, dass ich mich schon sehr vom Schönheitsideal beeinflussen lasse.«

**Kasim, 18,** »Ich finde es gut, dass in den sozialen Medien auch vereinzelt Jungs cool sind, die nicht das klassische Schönheitsideal vertreten, wie z.B. Rezo oder Julien Bam. Wenn ich aber durch meinen Feed scrolle, sehe ich schon viele Modeltypen oder so Fitnesstypen, die Tipps zum Muskelaufbau geben. Natürlich haben die meisten eine helle Hautfarbe. Einerseits bin ich fasziniert von ihren Accounts, andererseits wird mir dann auch immer bewusst, so ist mein Körper nicht und so wird er auch niemals sein. Aber ja, ich orientiere mich dennoch an diesem Ideal.«

**JETZT  
DU**

Halte einmal inne und überlege dir, was du selbst an anderen und an dir als schön empfindest und was nicht. Von welchen Menschen in den sozialen Medien lässt du dich inspirieren? Welche Ideale verkörpern sie? Lässt du dich von ihnen beeinflussen und, wenn ja, wie? Im Downloadbereich zum Buch findest du ÜBUNG 2, »Influencing Beauty: Was ist für mich schön?«, die dich bei deinen Überlegungen unterstützen kann.

## ONLINE TIPP

Auf YouTube findest du drei Kurzfilme des Dove Projekts für mehr Selbstwertgefühl, wenn du »Dove Reverse Selfie«, »Dove Selfie« und »Dove Evolution« eingibst. Sie zeigen auf, mit welchen Maßnahmen (wie Kameraeinstellung, Körperposition, Make-up, Bearbeitungsfilter) Insta-Aufnahmen und Modelbilder verzerrt werden können.

**Vergleiche mit anderen Menschen bezüglich des Aussehens** → In den sozialen Medien kannst du dich ständig mit anderen Menschen vergleichen. Aber auch offline im Freundeskreis, in der Schule und in der Nachbarschaft gibt es zahlreiche Vergleichsmöglichkeiten. In einem gesunden Maße sind Vergleiche sogar sinnvoll, um für sich selbst herauszufinden, wie man aussieht und welche Aspekte des Aussehens und des Kleidungsstils man von anderen übernehmen möchte. So kann sich nach und nach das ganz individuelle Körperbild formen (siehe das letzte Kapitel). Ungünstig sind jedoch Vergleiche, die nur auf die Körperaspekte ausgerichtet sind, die du bei dir selbst als dick, hässlich oder sogar entstellt bewertest. Die durch zahlreiche Beauty-Filter optimierten und dadurch besonders attraktiven Darstellungen von Körpern auf Instagram und Co. bieten zudem keinen fairen Vergleich. Wenn man sich ständig mit vermeintlich attraktiveren Personen vergleicht, verschlechtert sich die Stimmung, und die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper nimmt zu (Brown & Tiggemann 2016).

**Laura, 16,** »In der weiterführenden Schule bin ich in eine neue Klasse gekommen, in der Aussehen und die neusten Modetrends sehr wichtig waren. Um dazugehören, habe ich angefangen mich mit diesem Thema zu beschäftigen. Wir haben in der Pause über Diäten gesprochen, wir haben kleine Body Challenges gemacht, z.B. wer es schafft, zwei Kilo innerhalb von zwei Wochen abzunehmen. Unsere Abnehmerfolge haben wir miteinander verglichen und gefeiert. Wir waren da ein eingeschworenes cooles Team, die anderen aus der Klasse konnten nicht mitreden. Als eine meiner Freundin erzählt hat, dass sie nun, um abzunehmen, versucht, sich nach jeder Mahlzeit zu übergeben, war ich fasziniert und schockiert zugleich. Ich habe es dann auch mal ausprobiert, aber mir auch gesagt, Laura, jetzt musst du aufpassen, sonst rutschst du ganz schnell in eine Essstörung.«

**Weitere unspezifische Einflussfaktoren** → Ein *geringer Selbstwert*, d.h. wenn du dir selbst einen geringen Wert beimisst bzw. von dir selbst als Person nur wenig hältst, kann dich das anfälliger für Körperunzufriedenheit machen. Hintergrund für die Entstehung eines geringen Selbstwerts sind sehr schmerzhaft erlebte Erlebnisse,

bei denen dir vermittelt worden ist, dass du nicht (ausreichend) liebenswert bist. Vielleicht hat dir dies auch jemand ganz konkret gesagt. Genauso kannst du in deiner Familie oder im Freundeskreis erfahren haben, dass du nur gemocht wirst oder »dazugehörst«, wenn du bestimmte Bedingungen erfüllst (z.B. du schlank bist oder gute Noten hast).

Hohe Anforderungen an dich selbst (und möglicherweise auch an andere), auch *Perfektionismus* genannt, können ebenfalls dazu beitragen, dass du dir ein perfektes Aussehen wünschst. Und daran scheiterst, weil es nicht zu erreichen ist. Möglicherweise haben deine Eltern selbst hohe Anforderungen an sich und haben diese unbewusste Familienregel an dich weitergegeben. Oder aber sie verlangen sehr viel von dir. Es kann sein, dass du dadurch gelernt hast, dass man nur für eine perfekte Leistung gelobt und anerkannt wird. Wenn du diese perfektionistische Haltung auf dein Aussehen übertragen hast, wirst du versuchen, deinen Körper zu optimieren.

Daneben gilt: Wenn du in Beziehungen schnell verunsichert bist und eine übermäßige *Ängstlichkeit vor Zurückweisung* hast, wirst du auch eher den negativen Aussagen anderer Personen über deinen Körper glauben und diese übernehmen.

---

## WELCHE ERFAHRUNGEN KÖNNEN VERLETZLICH MACHEN?

Für die gerade beschriebenen Einflussfaktoren können bestimmte belastende Lebensereignisse bezüglich deines Körpers verantwortlich sein. Diese Erfahrungen können dich verletzlich, d.h. anfällig oder vulnerabel für die Entwicklung von Körperunzufriedenheit machen. Hier findest du jetzt eine Zusammenfassung der wichtigsten lebensgeschichtlichen Erfahrungen, die bei der Entstehung eines negativen Körperbilds eine Rolle spielen können.

**ACHTUNG:** Der folgende Abschnitt enthält potenziell triggernde Inhalte, wie die Erläuterung zu missbräuchlichen und anderen grenzüberschreitenden Erfahrungen – bitte Sorge gut für dich und prüfe, ob du diesen Inhalt zum jetzigen Zeitpunkt lesen möchtest.

**Ausgrenzungserfahrungen und Hänseleien in Bezug auf den Körper** → Ausgrenzungserfahrungen können Erlebnisse sein, bei denen du von einer Gruppe wegen deines Äußeren belächelt, verurteilt und ausgeschlossen wirst. Hänseleien können auch nur von einer Person aus deinem Freundes-, Familien- oder Lehrerkreis erfolgen

und auch direkt von deinen Eltern. Du kannst auch die Erfahrung machen, dass du wegen deines Körpergewichtes oder eines anderen Körperaspektes benachteiligt oder gedemütigt wirst, z.B. keinen Schülerjob erhältst oder nicht in der Theatergruppe mitspielen darfst. Du hast dabei möglicherweise direkte Kommentare zu deinem Aussehen (»Mit deinem Gesicht kannst du keinen Pony tragen«), zu gewissen Körperteilen (»Deine Beine sehen ja aus wie Kartoffelstampfer« oder »Dein Po lässt zu wünschen übrig, da musst du echt was machen«) oder zu deinem Körpergewicht (»Du bist viel zu dick, ein Minirock kannst du niemals tragen«) erhalten.

Die häufigsten Diskriminierungen aufgrund von Äußerlichkeiten erfolgen aus rassistischen und sexistischen Beweggründen und beziehen sich auf den Körperrumfang, die Körperform und das Körpergewicht (»Sizeismus«), den Hautton (»Colorismus«) und auf Behinderungen (»Ableismus«). Vielleicht hast du auch schon erlebt, dass dir aufgrund einer bestimmten Äußerlichkeit bestimmte Charaktereigenschaften zugeschrieben werden, was man Stigmatisierung nennt. Bei einem bestehenden Mehrgewicht ist dir möglicherweise bereits geraten worden abzunehmen: »Du isst einfach zu viel, bist undiszipliniert – du musst abnehmen.« Selbst Ärztinnen und Ärzten oder Therapeutinnen und Therapeuten können solche Bemerkungen herausrutschen, da leider noch viel Unwissenheit und Vorurteile bezüglich des Körpergewichtes bestehen.

Ob du diese Kommentare nur einmal oder mehrfach gehört hast, spielt keine Rolle. Auch ein einmal geäußertes Kommentar kann dir nachhaltig in Erinnerung bleiben, z.B. wenn dich deine Ballettlehrerin vor allen anderen aus deiner Tanzgruppe auf deine Gewichtszunahme angesprochen hat und du dich dafür stark geschämt hast (»Du hast aber ganz schön zugelegt über Weihnachten, du Specki«). Solche Kommentare sind extrem verletzend und dürfen nicht passieren. Menschen, die solche Kommentare äußern, sind meist selbst gefangen im Schönheitsideal unserer Gesellschaft und oftmals selbst sehr unzufrieden mit ihrem eigenen Körper.

Möglicherweise hast du durch solche Erfahrungen gelernt, dass ein attraktives Aussehen entscheidend ist, um von anderen Menschen gemocht zu werden. Schnell wird das dann verallgemeinert: »Um liebenswert zu sein, muss man gut aussehen.« Vielleicht denkst du, dass deine Eltern oder Freundinnen bzw. Freunde dich mehr lieben würden, wenn du attraktiver wärst. Oder du denkst, dass du eine Partnerin oder einen Partner hättest, wenn du besser aussehen würdest.

**Marisa, 18,** »Ich erinnere mich an Situationen auf dem Pausenhof, als hinter meinem Rücken über mich gelacht wurde. Eine Klassenfahrt habe ich sogar schon mal abgebrochen, als mir ein Junge ›Du fette Sau‹ an die Zimmertür ge-

schrieben hat. Das Schlimmste war eigentlich, dass keine meiner vermeintlichen ›Freundinnen‹ etwas dazu gesagt hat, obwohl alle gesehen haben, wie verletzt ich war. Danach habe ich zu Hause nur geweint, mich eklig in meinem Körper gefühlt und wollte nie wieder in die Schule gehen. Mithilfe einer Schulpsychologin ist es mir gelungen, meine Angst zu überwinden und wieder in diese Klasse zu gehen. Das war aber heftig und begleitet mich noch immer.«

**Kasim, 18,** »Besonders peinlich finde ich es, wenn ich im Sportunterricht mal wieder als Letzter in ein Team gewählt werde. Alle lachen schon, wenn ich dann endlich aufgerufen werde. Ich bin einfach unsportlich und habe wenig Kraft – klar will man mich nicht im Team beim Basketball- oder Fußballspielen dabei haben. In der Umkleidekabine kassiere ich auch immer wieder Sprüche über meine dünnen Beine und Waden. Zumindest sind sie behaart, das wäre ja sonst noch schlimmer. Mir ist es auch schon mehrfach passiert, dass mich jemand angesprochen hat, ob er mal meine Haare anfassen kann – aus dem Nichts, geht’s noch?! Echt sick!«

**Bodyshaming und Cybermobbing in den sozialen Medien →** Bodyshaming bedeutet, dass Menschen auf ihren Körper reduziert und dafür verurteilt werden. In den sozialen Medien sind damit spitze, böswillige Kommentare oder sogenannte Hass-Kommentare gemeint, die unter Fotos oder Videos gepostet werden und absichtlich beleidigen, bloßstellen oder gar bedrohen, z.B. »Wie kannst du so rausgehen? Du siehst schlimm aus, geh mal zum Faltenbügler«. 22% der Schülerinnen und Schüler wurden schon mindestens einmal für ihr Aussehen oder aufgrund ihres Körpers in den sozialen Medien auf verletzende Weise aufgezo-gen (Bündnis gegen Cybermobbing e.V. 2022). Jugendliche in unserer Ambulanz berichten von sehr belastenden Erlebnissen, die sie nachhaltig in ihrem Körperbild geprägt haben. Besonders verletzend ist, wenn körperfeindliche Kommentare zudem noch mit rassistischen Inhalten verknüpft werden. Vielleicht hast du von der Sängerin Lizzo gehört, die auf Instagram als dicke »mammy« bezeichnet wurde, ein Begriff aus der Sklaverei für Frauen of Color. Die Hass-Kommentare sind meist für alle sichtbar und werden daher als äußerst beschämend erlebt.

Wenn Bodyshaming mithilfe von Internet- und Handydiensten über einen längeren Zeitraum hinweg geschieht, spricht man von Cybermobbing. Auch für Ausgrenzung und Hänseleien in den sozialen Medien gilt: Wer sich abwertend und destruktiv über andere Menschen äußert, ist meist selbst unzufrieden mit dem eigenen Körper oder zumindest deutlich verunsichert hinsichtlich des eigenen Wertes als Person. Andere Menschen werden abgewertet, um sich selbst zumindest kurzfristig besser