

Elke Grimminger-Seidensticker

„Ich mag an mir ...“

Grundlegende Perspektiven und Anregungen für Grundschullehrkräfte zur Prävention von Körperunzufriedenheit

Körperunzufriedenheit kann bereits im frühen Kindesalter auftreten und zu ernsthaften Erkrankungen führen. Deswegen ist es wichtig, Körperunzufriedenheit so früh wie möglich pädagogisch aufzugreifen.



1 | „Ich wäre so gern ...“: Der Vergleich mit einem unerreichbaren Idealbild kann belasten.

„Ich finde, dass ich zu dick bin. Und dick ist hässlich. Ich mag meinen Körper einfach nicht“ oder „Ich will mehr Muskeln haben, weil ich einfach viel zu schlaff bin und das ist eklig“ sind Aussagen von Kindern im Grundschulalter, die unterschiedliche Formen der Körperunzufriedenheit darstellen. Körperunzufriedenheit ist eine negative Bewertung des eigenen Körpers und äußert sich in negativen Gedanken und Gefühlen sowie in Verhaltensweisen, die auf eine Veränderung des Körpers abzielen (z. B.

Diät halten, Sport treiben) (Tuschen-Caffier 2008). Körperunzufriedenheit kann bereits im Kindergartenalter auftreten und sich in unterschiedlicher Häufigkeit und Ausprägung in allen Lebensphasen manifestieren, wobei die Phase des Jugendalters mit den durch die Pubertät ausgelösten körperlichen Veränderungen als eine der sensibelsten Phasen gilt.

Mit Blick auf das Grundschulalter belegt eine von Grimminger-Seidensticker, Möhwald und Korte durchgeführte Studie mit über 800 Kindern im

Alter von 8 bis 11 Jahren, dass 59,1% der normal- oder untergewichtigen Mädchen dünner sein möchten, wohingegen 61,1% der Jungen sich mehr Muskeln wünschen. Folglich orientieren sich Kinder bereits früh an den in der Gesellschaft vermittelten geschlechterstereotypen (erwachsenen) Körperidealen und erachten diese für sich selbst als erstrebenswert (Korte et al. 2020). Wenn dann der eigene Körper im Vergleich zum idealisierten Körper als negativ wahrgenommen wird, kann Körperunzufriedenheit entstehen (Abb. 1).

Aus einer Vielzahl empirischer Studien ist bekannt, dass Körperunzufriedenheit bereits im Kindesalter mit unterschiedlichen gesundheitlichen Problemen, wie z. B. Essstörungen oder Depressionen, verbunden ist (zusammenfassend: ebd.). Aus diesem Grund sollte Körperunzufriedenheit so früh wie möglich von Lehrkräften im Sinne einer Präventionsarbeit pädagogisch thematisiert werden.



Wie entsteht Körperunzufriedenheit?

Für die Entstehung von Körperunzufriedenheit spielen in allen Le-

| Mädchen | | Jungen | |
|---|--|---|--|
| Biologische Einflussfaktoren | | | |
| • Body-Mass-Index (in Zusammenhang mit der gesellschaftlichen Abwertung von Übergewicht) | | - | |
| Soziokulturelle Einflussfaktoren – Medien | | | |
| • Konsum von Kinder- und Erwachsenenmedien, in denen sehr schlanke weibliche Frauen / Mädchen als attraktiver und besser als übergewichtige dargestellt werden | | • Interesse an in Medien dargestellten muskulösen männlichen (erwachsenen) Körpern • Wahrgenommene Botschaften und daraus entstehender Druck, abzunehmen und / oder Muskeln aufzubauen; im Vergleich zu Mädchen haben Medien jedoch einen geringeren Einfluss auf die Körperunzufriedenheit bei Jungen | |
| Soziokulturelle Einflussfaktoren – Eltern | | | |
| • Mütterliche Essverbote und -einschränkungen • Eigene Körperunzufriedenheit der Mutter (transgenerationale gleichgeschlechtliche Weitergabe) • Elterliche, aber besonders mütterliche Kommentare zum Aussehen und zur Körperform | | • Wahrgenommene Botschaften der Eltern und daraus entstehender Druck, abzunehmen und / oder Muskeln aufzubauen • Mütterliche Kommentare zum Aussehen und zur Körperform (väterliche Kommentare haben weniger Einfluss) • Eigene Körperunzufriedenheit der Mutter (transgenerationale gegengeschlechtliche Weitergabe) • Essstörungen in der Familiengeschichte | |
| Soziokulturelle Einflussfaktoren – Peers | | | |
| • Unterhaltungen zu Übergewicht in der Mädchenpeergroup (sogenannter <i>fat talk</i>) • Übernahme des Wunsches anderer Mädchen, dünner zu sein • Aussehens- und körperbezogenes Ärgern | | • Bei besten Freunden wahrgenommene Botschaften und daraus entstehender Druck, abzunehmen und / oder Muskeln aufzubauen • Aussehens- und körperbezogenes Ärgern • In der Jungenpeergroup thematisierte soziale Vergleiche mit Erwachsenen; soziale Vergleiche mit anderen gleichaltrigen Jungen haben keinen Einfluss | |
| Psychologische Einflussfaktoren | | | |
| • Starke Internalisierung von Schönheitsidealen • Negative Gefühle | | - | |

nach Smolak 2012, McCabe 2012

Tabelle 1 |
Empirisch nachgewiesene Einflussfaktoren auf Körperunzufriedenheit bei Mädchen und Jungen im Grundschulalter

|  Mädchen |  Jungen |
|--|--|
| Kontexte: Bewegung und Sport | |
| Sowohl Mädchen als auch Jungen sind mit ihrem Körper unzufriedener, wenn sie angeben, sie treiben Sport, um ihren Körper zu verändern. Sie nutzen Sport damit funktional als Mittel, dünner zu werden oder mehr Muskeln zu bekommen. | |
| <ul style="list-style-type: none">• Ästhetisch-kompositorische Sportarten (z. B. Turnen), in denen ein schlankes Körperidealbild als erstrebenswert erachtet und positiv bewertet wird | <ul style="list-style-type: none">• Jungen, die Kampfsportarten ausüben (z. B. Judo), sind mit ihrem Körper unzufriedener und wollen mehr Muskeln haben• Jungen, die Individualsportarten ausüben (z. B. Schwimmen oder Leichtathletik), wollen dünner sein |

nach Grimminger-Seidensticker et al. 2020b

Tabelle 2 |
Die Rolle von Bewegung und Sport im Hinblick auf Körperunzufriedenheit bei Mädchen und Jungen im Grundschulalter

bensphasen viele unterschiedliche Faktoren eine Rolle. Aufgrund der in der Gesellschaft verankerten geschlechterstereotypen Körperideale und den geschlechterspezifischen Ausprägungen von Körperunzufriedenheit betrach-

ten empirische Studien Mädchen und Jungen häufig getrennt. Die Ergebnisse lassen sich unterteilen in biologische, soziokulturelle und psychologische Einflussfaktoren (s. Tabelle 1). Zudem gibt es bestimmte Kontexte, wie z. B. Bewe-

gung und Sport, die eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Körperunzufriedenheit spielen können (s. Tabelle 2). Die Einflussfaktoren werden dabei für Mädchen und Jungen getrennt zusammengefasst.

INFO: PRÄVENTIONSPROGRAMME

Ausgewählte Beispiele für empirisch evaluierte und erfolgreiche Präventionsprogramme aus dem deutsch- und englischsprachigen Raum für Schüler:innen in der Grundschule und in unteren Jahrgängen in weiterführenden Schulen (vgl. Bauer et al. 2017):

- *Me, You & Us*: umfasst sechs Einheiten und greift folgende Themen auf: Medienkompetenz, Interaktion mit Mitschüler:innen und Stärkung des Selbstwertgefühls.
- *Media Smart*: umfasst acht Stunden und beschäftigt sich mit dem potenziell schädlichen Einfluss von Medien, in denen unrealistische Schönheitsideale vermittelt werden. Ziel ist es, den Schüler:innen Kompetenzen zu vermitteln, dem erlebten sozialen Druck zu widerstehen, dieses Ideal erfüllen zu wollen.
- *Happy Being Me*: umfasst drei Stunden und greift folgende Themen auf: kritische Reflexion der Internalisierung des sozial akzeptierten Schönheitsideals und Vergleiche, die Jugendliche zwischen ihrem eigenen und dem Aussehen anderer herstellen.
- *PriMa*: wurde nur für Mädchen entwickelt; umfasst neun Poster über Stationen aus dem Leben einer Barbiepuppe und enthält neun 90-minütige Lektionen, die in Gruppendiskussionen bearbeitet werden. Folgende Themen werden aufgegriffen: das gängige Schönheitsideal, die Fixierung auf Figur und Gewicht, Konflikte mit den Eltern.

Was können Lehrkräfte in der Grundschule tun?

Auf der Grundlage empirischer Studien sollten die unterschiedlichen Einflussfaktoren für eine Körperunzufriedenheit und die damit zusammenhängenden gesundheitlichen Risiken (Essstörungen, Depressionen) so früh wie möglich im Kindesalter pädagogisch aufgegriffen werden, um schwere Ausprägungen in der vor allem sensiblen Phase des Jugendalters zu verhindern. Dies bedeutet, dass Grundschullehrkräfte eine wichtige Rolle spielen. Für die Präventionsarbeit lassen sich unterschiedliche fachübergreifende Themenfelder identifizieren, in denen vor allem die soziokulturellen und psychologischen Einflussfaktoren pädagogisch aufgegriffen werden können.

Erfolgreiche Präventionsprogramme (s. Info) verdeutlichen die Internalisierung der geschlechterstereotypen (erwachsenen) Körperideale und die Probleme des sozialen Vergleichs mit diesen, thematisieren aussehensbezogene und abwertende Gespräche sowie aussehensbezogenes Ärgern in der Peergroup. Zudem reflektieren sie kritisch die in

den Medien vermittelten Körperideale, indem sie auch aufzeigen, wie diese durch Bildbearbeitungstechniken manipuliert werden (z. B. Apps, mit denen der Körper schmäler, Beine länger und das Gesicht glatter gemacht werden können). Dadurch erwerben die Kinder Wissen und auch Fähigkeiten, selbstbestimmt und selbstkritisch handeln zu können.

Insgesamt ist es bedeutsam, das Selbstwertgefühl und die Selbstakzeptanz der Kinder zu fördern und den Wunsch, perfekt zu sein und anderen gefallen zu wollen, zu minimieren (Bauer et al. 2017). Dafür können unterschiedliche Selbstreflexionsübungen, die bewusst nicht auf Äußerlichkeiten abzielen, wie z. B. „Ich kann gut...“ oder „Meineutmacher sind...“, eingesetzt werden. Wenn mit Kindern eingeübt wurde, wie anderen eine positive Rückmeldung gegeben werden kann, dann können auch Partner- oder Gruppenübungen durchgeführt werden, wie z. B. „Ich mag / Wir mögen an dir...“ (Löffler & Lipke-Bauriedel 2021) (Abb. 2).

Sowohl die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten für ein selbstbestimmtes Handeln als auch die Stär-

kung des Selbstwertgefühls und des sozialen Zusammenhalts als Ressource können als sogenanntes Empowerment von Kindern zusammengefasst werden.

Auch wenn diese umfassenden Präventionsprogramme in der Regel von gesondert dafür ausgebildeten Lehrkräften oder sogar externen Personen durchgeführt werden, können alle Lehrkräfte einen Beitrag zur pädagogischen Thematisierung von Körperunzufriedenheit und zu den damit zusammenhängenden Faktoren beitragen. Folgende Aspekte könnten hierbei berücksichtigt werden.

Schlagwort: Medienerziehung

Das Gespräch mit den Schüler:innen suchen und ihre Themen zum Unterrichtsgegenstand machen

Lehrkräfte können aufmerksam beobachten, was ihre Schüler:innen aktuell beschäftigt, und nachfragen, wenn Schüler:innen auffällige Kommentare im Hinblick auf ihren eigenen Körper oder den Körper anderer äußern. Diese Themen können als Anlass für Unterrichtsvorhaben oder für fachübergreifende Projektstage dienen. In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu wissen, welche Figuren oder Personen aus den (sozialen) Medien von den Schüler:innen als Vorbilder erachtet werden und was sie an ihnen attraktiv finden. Dabei kann thematisiert werden, wie Fotos oder Filmsequenzen manipuliert werden können.

Schlagwort: Elternarbeit

Das Gespräch mit den Eltern suchen
Schüler:innen im Grundschulalter verbringen im Unterschied zu älteren Schüler:innen noch viel Zeit mit ihren Eltern und sehen diese als eine wichtige Autoritätsinstanz an. Demzufolge werden elterliche Verhaltensweisen von Kindern in diesem Alter als wichtig und als Orientierung für ihr eigenes Handeln, Wahrnehmen und Denken erachtet. Auf Elternabend sollte daher die Bedeutsamkeit von Vorbildern in (sozialen) Medien

sowie das elterliche Verhalten für die Entstehung einer Körperunzufriedenheit thematisiert werden. Eltern sollten auch für mögliche körperbezogene Kommentare bei ihren Kindern sensibilisiert werden.

Schlagwort: Gesundheitserziehung
Schulische Gesundheitsprogramme kritisch reflektieren

Analysen von schulischen Gesundheitsprogrammen zeigen, dass in der Regel sehr vereinfachende Strategien im Hinblick auf Gesundheit vermittelt werden, z. B.: **Ernähre dich gesund und bewege dich regelmäßig.** Übergewicht wird dadurch als individuelles Versagen konstruiert, was von Schüler:innen schon im Grundschulalter als Tatsache unhinterfragt übernommen wird und zu starker Abwehr und Abwertung von Übergewicht(igen) führt (u. a. Grimminger-Seidensticker et al. 2020a). Deswegen sollte kindgerecht thematisiert werden, dass Gesundheit ein Zusammenspiel unterschiedlicher individueller genetischer, verhaltensbezogener und struktureller Faktoren ist. Dies bedeutet zum Beispiel, dass es für Familien mit wenig Einkommen, in sozial belasteten Stadtteilen und Wohnverhältnissen weniger Entscheidungs- und Handlungsspielräume für eine gesunde Lebensweise gibt und damit andere Risiken für Erkrankungen. Diese können dann nicht einzig auf individuelles Fehlverhalten zurückgeführt werden, sondern sind auch strukturell bedingt, weshalb gesundheitsförderliche Maßnahmen immer sowohl individuelles Verhalten als auch strukturelle Rahmenbedingungen fokussieren müssen.

Schlagwort: Professionalisierung
Eigene (idealisierte) Körpernormen und die mögliche damit zusammenhängende Wahrnehmung von Schüler:innen kritisch reflektieren
Zumindest für Sportlehrkräfte ist belegt, dass diese selbst die von der

Gesellschaft idealisierten Körper (schlank, muskulös) präferieren und übergewichtige Schüler:innen zum Beispiel negativer in unterschiedlichen schulischen Leistungsbereichen (Sport, Mathematik, Sozialverhalten) wahrnehmen als normalgewichtige Schüler:innen (u. a. Greenleaf & Weiller 2005). Da Lehrkräfte selbst von gesellschaftlichen Körpernormen beeinflusst werden, ist es bedeutsam, die eigenen Körpernormen und mögliche Wahrnehmungs- und Handlungsmuster im Hinblick auf „normabweichende“ Schüler:innen kritisch zu hinterfragen.

Fazit – Empowerment von Schüler:innen

Körperunzufriedenheit ist ein Phänomen, welches bereits im frühen Kindesalter auftreten und durch unterschiedliche Einflussfaktoren und in bestimmten Kontexten verstärkt werden kann. Das Phänomen sollte so früh wie möglich in pädagogischen Settings thematisiert werden, da es Auslöser für schwere psychosoziale Erkrankungen wie Essstörungen oder Depressionen sein kann. Für das Grundschulalter liegen mittlerweile auch wissenschaftlich entwickelte und empirisch evaluierte Präventionsprogramme vor, welche von (geschulten) Lehrkräften in ihren Klassen durchgeführt werden können. Unabhängig von den spezifischen Inhalten der jeweiligen Präventionsprogramme können Lehrkräfte in ihrer alltäglichen Unterrichtspraxis das Thema Körperunzufriedenheit in unterschiedlicher Form pädagogisch aufgreifen und mit ihren Schüler:innen bzw. deren Eltern kritisch reflektieren.

Übergeordnet spielt wie bei vielen anderen Herausforderungen das Empowerment von Schüler:innen eine wichtige Rolle. In diesem Zusammenhang bedeutet dies die Stärkung des Selbstwert-

Ich mag an dir,
dass du mich tröstest,
wenn ich traurig bin.

Ich mag an dir,
dass du so
lustig bist.

gefühls von Schüler:innen, losgelöst von gesellschaftlich vermittelten Körperidealen und die Fähigkeit, sich von sozialem Druck und dem Wunsch, anderen gefallen zu wollen, zu distanzieren.

2 | Selbstwertgefühl stärken durch positive Rückmeldungen

Literatur

- Bauer, S., Kindermann, S. S. & Moessner, M. (2017). Prävention von Essstörungen: Ein Überblick. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 45 (5), S. 403–413.
- Greenleaf, C. & Weiller, K. (2005). Perceptions of youth obesity among physical educators. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 8 (4), S. 407–423.
- Grimminger-Seidensticker, E., Aceti, M., Knobé, S. & Vieille Marchiset, G. (2020a). Health concepts among socially disadvantaged children in France, Germany and Switzerland. *Health Promotion International*, 35, S. 17–26.
- Grimminger-Seidensticker, E., Korte, J., Möhwald, A. & Trojan, J. (2020b). Subclinical Disordered Eating and Body Dissatisfaction in Normal Weight Children – The Role of Physical Activity and Motives to Exercise. *Journal of Physical Education & Health*, 9 (16), S. 5–13.
- Korte, J., Möhwald, A. & Grimminger-Seidensticker, E. (2020). Körper(bild), Bewegung und Sport in der Wahrnehmung von Grundschulkindern. Ergebnisse einer explorativen Interviewstudie. *sportunterricht*, 69 (2), S. 59–64.
- Löffler, S. & Lipke-Bauriedel, A. (2021). *80 Ideen zur Förderung der Ich-Stärke & Sozialkompetenz: Einfache & praxiserprobte Übungen für alle Fächer*. Hamburg: Persen.
- McCabe, M. P. (2012). Body Image Development – Boy Children. In Cash, T. (Hrsg.). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Elsevier, Academic Press, S. 207–211.
- Smolak, L. (2012). Body Image Development – Girl Children. In Cash, T. (Hrsg.). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Elsevier, Academic Press, S. 212–218.
- Tuschen-Caffier, B. (2008). Körperbildstörungen. In Herpertz, S., de Zwaan, M. & Zipfel, S. (Hrsg.). *Handbuch Essstörungen und Adipositas*. Heidelberg: Springer, S. 82–86.