

Charlotte Ord
Wenn du deinen Körper liebst, lernt dein Kind das auch



GOLDMANN

Buch

Viele Eltern sind von unrealistischen Schönheitsstandards geprägt und unzufrieden mit ihrem Körper. Diese starren gesellschaftlichen Ideale führen zu festen Glaubenssätzen, Diäten und Reglementierungen, die bis ins Erwachsenenalter anhalten. Um ihre Kinder vor ähnlichen Erfahrungen zu schützen, müssen Eltern ihre Ängste überwinden. Die Psychologin Dr. Charlotte Ord, erfahrene Fitness- und Gesundheitsberaterin sowie Therapeutin, betont, dass Kinder nur dann ein positives Körperbild entwickeln können, wenn ihre Eltern es ihnen vorleben. Sie zeigt, wie Eltern durch Wertschätzung aller Körpertypen, bewusste Sprache, den Umgang mit Social Media und gemeinsame Freude an Bewegung ein neues Selbstverständnis entwickeln können. Praktische Übungen und Tipps ergänzen dieses einfühlsame Buch.

Autorin

Dr. Charlotte Ord ist Psychologin und Psychotherapeutin mit eigener Praxis in England. Sie hat in der Schmerztherapie, der Rehabilitationsmedizin und dem Gewichtsmanagement gearbeitet und Patient*innen so über viele Jahre zu einem positiven Körperbild und -gefühl verholfen. Neben ihrer Tätigkeit in der privaten Praxis berät sie auch im englischen Gesundheitssystem NHS Patient*innen und ist gefragte Expertin, zum Beispiel für *BBC*, *Sky News*, *The Guardian* und *The Times*.

CHARLOTTE ORD

**Wenn du
deinen Körper liebst,
lernt dein Kind
das auch**

So werden Eltern und Kinder
selbstbewusst im eigenen Körper

*Aus dem Englischen
von Claudia Amor*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel
»Body Confident You, Body Confident Kid« bei Bluebird, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2026

Copyright © 2025 der Originalausgabe: Charlotte Ord

Copyright © 2026 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Andrea Kalbe

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · cb

ISBN 978-3-442-18040-0

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

EINLEITUNG: Ein neugeborenes Körperbild	7
KAPITEL 1: Was verstehen wir unter Body Image?	27
KAPITEL 2: Hilf zunächst dir selbst	69
KAPITEL 3: Bodytalk – Körper und Sprache	109
KAPITEL 4: Selbstwertgefühl und Körperbild	161
KAPITEL 5: Selbstliebe 2.0: Body Positivity und Online-Druck in Einklang bringen	207
KAPITEL 6: Die Kraft der Bewegung: Durch ein aktives Leben das Selbstbewusstsein im eigenen Körper steigern	247
KAPITEL 7: Lebe die Veränderung	297
KAPITEL 8: Selbstbewusst in die Zukunft blicken	329
Danksagung	339
Register	343
Anmerkungen	347

EINLEITUNG

Ein neugeborenes Körperbild



»Schönheit liegt in allem, aber nicht jeder sieht sie.«

– Konfuzius

Jeder Mensch wird in einen Körper hineingeboren, baut eine Beziehung zu ihm auf, betrachtet, empfindet und bewertet ihn auf seine ganz eigene, subjektive Weise. Unsere Körper sagen unfassbar viel aus, und obwohl sie lediglich eine physische Hülle darstellen, die für alle Menschen die gleichen Funktionen erfüllt, unterscheiden sie sich durch Identität, Alter, Herkunft, Status, vorhandene und nicht vorhandene Fähigkeiten, Beeinträchtigungen, Religion und Geschlecht. Wenn unsere Körper gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen, können wir mit Bewunderung, Anerkennung und einer starken sozialen Stellung rechnen. Tun sie das nicht, stoßen wir möglicherweise auf physische und psychische Hürden in Form von Stigmatisierung, Diskriminierung und strukturellen Hindernissen. Schönheit zahlt sich also aus.

Viele Jahre meines Berufslebens als beratende Psychologin habe ich damit verbracht, Menschen zu helfen, die in dem Feldzug gegen gewisse Körpertypen verwundet wurden, in einem Konflikt, der meiner Meinung nach allen Menschen nichts als Scha-

den zufügt. Wie oft hätte ich mir gewünscht, gewisse Patient*innen schon früher getroffen zu haben, bevor die Überzeugung, dass mit ihrem Körper etwas nicht stimmt, sich so fest einnisten konnte und sie einen Weg einschlagen ließ, der von Selbsthass bis hin zu schädlichen Manipulationsversuchen des eigenen Körpers reichte, in Form von Crash-Diäten, Schlankheitspillen, Injektionen oder gar Operationen. Wenn ich Menschen von meiner Absicht erzählte, dieses Buch zu schreiben, bekam ich meist ein und denselben Satz zu hören: »Hätte es das Buch bloß schon gegeben, als ich noch ein Kind war!« Ein negatives Bild des eigenen Körpers kann immens viel Leid anrichten, sowohl physisch als auch psychisch, doch das muss nicht so sein. Mit diesem Buch möchte ich dir das nötige Wissen und einige erprobte Strategien in die Hand geben, wie du dich mit deinem eigenen Körper versöhnen und das körperliche Selbstbewusstsein deines Kindes fördern kannst. So verschaffst du ihm die besten Voraussetzungen für eine positive Beziehung zu sich selbst, eine Haltung, die ihm später in jedem Lebensbereich von Nutzen sein wird.

Dieses Buch enthält einen evidenzbasierten, praxisnahen Leitfaden zur Entwicklung eines positiven Körperbildes für dich und dein Kind, mit zusätzlichen Tipps, wie du dein Selbstvertrauen stärken und wirksame Kommunikationsstrategien entwickeln kannst. Jedes Kapitel umfasst sowohl Übungen für dich selbst als auch altersgerechte Aktivitäten und Ansätze, die du mit deinem Kind ausprobieren kannst. Mir ist bewusst, dass vor allem ältere Kinder der Fluchtreflex ergreift, wenn man ihnen den Vorschlag unterbreitet, gemeinsam Body-Image-Übungen zu machen, daher habe ich einige Ideen eingebaut, wie man ein gutes Gespräch und kritisches Denken zu diesem Thema anregen kann, ohne gleich öde, peinlich oder übergriffig zu sein. An verschiedenen Stellen im Buch werde ich von Erfahrungen anderer Eltern berichten, die

ihren eigenen Körperkampf ausgestanden haben, und zusätzlich Expert*innen zu Wort kommen lassen, die in den Bereichen Psychologie, Ernährungswissenschaft, Essstörungen und Neuropsychologie tätig sind oder sich für die Gleichstellung von Menschen mit sichtbaren Unterschieden oder ethnischen Minderheiten stark machen. Ich werde außerdem einige beliebte und wahrscheinlich bekannte Kindergeschichten vorstellen, die verschiedene Probleme rund um das Thema Body Image aus psychologischer Sicht illustrieren, und einige Beispiele aus meiner Arbeit mit Patient*innen einflechten, wobei natürlich alle Namen und Merkmale, an denen sie erkennbar wären, verändert wurden, um ihre Identität und Privatsphäre zu schützen.

Ich hoffe, dieses Buch wird für dich und deine Familie zu einem treuen, inspirierenden Begleiter auf eurem Weg zu mehr Körperakzeptanz. Und vergiss unterwegs nie, dass Veränderung möglich ist, egal wie weit entfernt dir das Ziel, mit deinem Körper Frieden zu schließen, jetzt auch erscheinen mag. Alles, was du dafür brauchst, ist die Bereitschaft, den Strategien, die ich in diesem Buch vorstelle, zu vertrauen und sie umzusetzen. Ich habe mit Menschen mit den unterschiedlichsten Vorgeschichten gearbeitet, mit Menschen aller Formen und Größen, Menschen verschiedener ethnischer Herkunft, die an einer breiten Palette körperlicher Gesundheitsprobleme oder Behinderungen sowie an all den damit einhergehenden Stigmata litten. Ihnen allen konnte ich dabei helfen, mit sich selbst zufriedener zu sein, sowohl körperlich als auch psychisch. Daher bin ich zuversichtlich, dass ich auch dir helfen kann.

Die Arbeit beginnt in dir

Die gute Nachricht ist, dass die Einschätzung unserer Attraktivität durch andere nicht allein darüber entscheidet, wie wir im Leben zurechtkommen, und es ist mir wichtig, dass du das weißt. Ich habe im Lauf meines Berufslebens mit Menschen verschiedenster Altersgruppen und Backgrounds gearbeitet, und was mich daran am meisten beeindruckt hat, war die Feststellung, dass sich diejenigen, die sich selbst als attraktiv einschätzen (egal was andere davon halten) oder körperliche Attraktivität nicht so wichtig nehmen, viel öfter für gehobene Positionen bewerben oder die Vernetzungsmöglichkeiten von Social Media nutzen. Zahlreiche Studien belegen dieses Phänomen.¹ Menschen, die ihr Aussehen positiv bewerten, gehen tendenziell mitfühlender mit sich um, besitzen mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, leiden seltener unter psychischen Problemen wie Depressionen, Angst- oder Essstörungen und kümmern sich fürsorglicher um sich. Genau an diesem Punkt kommst du als Elternteil ins Spiel. Egal welche körperlichen Voraussetzungen dein Kind mitbringt, der Einfluss der Bezugspersonen und der Grad an Bindungssicherheit, die es in seinen allerersten Beziehungen erfährt, haben maßgeblichen Anteil daran, wie sich das Kind selbst sieht und in weiterer Folge dem Rest der Welt gegenübersteht. Kinder jeder geschlechtlichen Orientierung, die mit einfühlsamen, unterstützenden und liebenden Eltern oder Erziehungsberechtigten aufwachsen, entwickeln laut Untersuchungen stets eine größere Zufriedenheit mit ihrem Körperbild.² Daraus schließen wir etwas Wunderbares: Zwar kann in der Gen-Lotterie nicht jede*r das große Los ziehen, und auch unser Erscheinungsbild ist nur bis zu einem gewissen Grad beeinflussbar, aber diese Faktoren entscheiden nicht darüber, wie

glücklich du in deinem Körper bist. In diesem Buch zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du mit deinem Aussehen den verdienten Frieden schließen kannst und eine sichere Bindung zu deinem Kind aufbaust. Damit gibst du ihm ein stabiles, wertschätzendes Selbstbild und stärkst gleichzeitig seine Selbstsicherheit in Bezug auf sein Aussehen.

Ein universeller Kampf

Unzählige junge Leute machen sich Sorgen um ihr Aussehen: Etwa 50 Prozent der Kinder, vor allem im vorpubertären und pubertären Alter, berichten von Schwierigkeiten mit ihrem Körperbild.³ Diese Zahlen sind heute deutlich höher als noch vor zehn Jahren und ein besorgniserregender Hinweis darauf, dass die zentrale Rolle von Social Media im Leben der Kinder sowie der pausenlose Beschuss mit eng definierten Körperidealen das Vertrauen der Kinder in ihr eigenes Aussehen aushöhlen. Die Coronapandemie war dabei alles andere als hilfreich. Durch die verschiedenen Lockdowns überall auf der Welt kam es auf Social-Media-Plattformen wie TikTok, Snapchat, Instagram, YouTube oder Facebook zu einem Nutzungsanstieg um 70 Prozent, wodurch Kinder mit einem Hang zum sozialen Vergleich, einem schwachen Körperbild oder einer Neigung zum Grübeln solchen Inhalten stärker ausgesetzt waren und folglich auch empfänglicher für psychische Probleme wie Angstzustände, Depressionen oder Essstörungen wurden.⁴

Zudem hat sich der Rückgriff auf soziale Medien zur Kommunikation und Kontaktaufnahme seitdem mehr und mehr in unseren gesellschaftlichen Gepflogenheiten eingestriet. Man könnte sagen, dass dadurch ein besonders gefährlicher Nährboden für

die Verbreitung problematischer Körperbilder entstanden ist: Das Bedürfnis Jugendlicher, sich im Kreis Gleichaltriger zu behaupten, in Verbindung mit unserer generellen kulturellen Überbewertung von Äußerlichkeiten, kollidierte plötzlich mit einer Flut von idealisierten Bildern und quantifizierbarem Feedback von »Freund*innen« in den sozialen Netzwerken. Da ist es kein Wunder, dass so viele Kinder mit dem Druck, einem bestimmten Aussehen entsprechen zu müssen, nicht klarkommen und kinderpsychologische Angebote im öffentlichen Gesundheitssystem den Bedarf längst nicht mehr decken können. Auch überrascht es kaum, dass die Zahl der Essstörungen während der Pandemie massiv in die Höhe schnellte.

Meine eigene Geschichte

Die meisten Autor*innen, die planen, ein neues Buch zu schreiben, denken darüber nach, worüber sie schreiben wollen, und suchen sich dazu das passende Thema. Ich hingegen habe eher den Eindruck, dass sich das Thema mich ausgesucht hat. Die Beziehung zu meinem Körper und anderer Leute Körperbeziehung spielte für mich schon seit der Kindheit eine zentrale Rolle. Ich hatte das Glück, sportliches Talent zu besitzen, aber das Pech (zumindest in meiner Wahrnehmung), unter meinen damaligen besten Schulfreundinnen die Stämmigere, Hässlichere zu sein – weshalb sich mein Körper immer wie ein zweischneidiges Schwert anfühlte. Meine Kindheit verbrachte ich in dem unmöglichen Spagat zwischen dem Wunsch, sportlich fit, schnell und stark zu sein, um meinen verschiedenen sportlichen Leistungsansprüchen gerecht zu werden, und dem Begehren, so dünn wie möglich zu sein, um dem Schönheitsideal zu entsprechen. Es war die Zeit von Heroin

Chic und Size Zero, und als dann mit Sky das Satellitenfernsehen aufkam, war Fashion TV mein Lieblingssender. Aus heutiger Sicht nicht gerade das ideale Fundament für ein gesundes Selbstbild. Ich war elf, als ich von einer Schulfreundin lernte, wie man sich den Finger in den Hals steckt, und musste 40 werden, bis ich ein halbwegs entspanntes Verhältnis zum Essen zurückerlangt hatte. In der ganzen Zeit dazwischen schleppte ich diese lähmende Scham mit mir herum, weil ich als Gesundheitsexpertin eine hochgradig gesundheitsgefährdende Essstörung verheimlichte.

Auf der Suche nach Akzeptanz meiner eigenen körperlichen Gegebenheiten legte ich zunächst eine scheinbar erfolgreiche Karriere als Personal Trainerin im Fernsehen beziehungsweise als Kraft- und Konditionstrainerin im internationalen Sportbetrieb hin und war danach, nicht ganz so glamourös, in intensiver Behandlung wegen meiner Essstörung. Zuvor hatte es mir nach und nach gedämmert, dass die Methoden, mit denen ich versuchte, einen »perfekten« Körper aufrechtzuerhalten, mich über kurz oder lang umbringen konnten. Eine Journalistin meinte einmal zu mir, dass ich dem Bild einer durchtrainierten Person so perfekt entspräche, dass man glauben könne, ich sei »im Labor gezüchtet« worden, doch dafür zahlte ich einen hohen Preis. Ich war innerlich zerrissen: Tagsüber war ich das Paradebeispiel für Gesundheit, Fitness und Ausgeglichenheit, nachts verlor ich mich in einem gnadenlosen Teufelskreis aus fieberhaften Essanfällen und Erbrechen.

Umdenken

Die Therapie bewog mich dazu, auch in meinem Fitnessunternehmen eine Kehrtwende zu vollziehen. Ich verzichtete fortan darauf, Gewichts- oder Fettreduktion als Fitnessziel zu propagieren, und begann stattdessen, mich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden meiner Kund*innen (und von mir selbst) zu konzentrieren. Der Übergang fiel mir schwer, schließlich war die Aussicht auf einen zierlicheren, strafferen Körper für die Menschen so verlockend, und für mich so viel einfacher zu verkaufen als Selbstakzeptanz, ein Konzept, über das damals noch niemand wirklich sprach. Doch wenn man es besser weiß, muss man auch danach handeln, das ist meine Überzeugung. Daher gab es für mich nur einen richtigen, ethisch vertretbaren Weg.

Die Leidenschaft, mit der ich den Ansatz von *Health at Every Size* vertrete – also Gesundheit unabhängig vom Gewicht (mehr dazu später) –, und meine Entschlossenheit, etwas gegen den schädlichen Einfluss der herrschenden Diätkultur zu unternehmen, führten schließlich dazu, dass ich meinen Doktor in Beratungspsychologie machte. Seither arbeite ich mit Menschen, die mit ihrem Körper kämpfen. Das Spektrum meiner Klient*innen reicht von Angehörigen der Streitkräfte, die sich im Rehasentrum des Verteidigungsministeriums von schweren Verbrennungen, Amputationen oder Kriegsverletzungen erholen, über junge Leute, die unter Essstörungen leiden, und Patient*innen, bei denen körperlich beeinträchtigende Krankheiten wie Multiple Sklerose oder das Ehlers-Danlos-Syndrom diagnostiziert wurden, bis hin zu Menschen, deren großes Gewicht ihre Mobilität einschränkt und die sich daher einer Adipositas-OP unterziehen. Das ist also mein Job und ich schätze mich glücklich, ihn ausüben zu dürfen.

Alles, was ich je darüber gelernt habe, wie wir als Erwachsene jungen, uns nahestehenden Menschen dabei helfen können, sich in dem einzigen Körper, den sie je haben werden, wohlfühlen, steht in diesem Buch. Wie finden wir den Mut, einen Schlussstrich zu ziehen und laut und deutlich *Nein!* zu den selbstzerstörerischen Einflüssen zu sagen, die uns weismachen wollen, es sei normal, den eigenen Körper ständig schlechtmachen? Wie können wir das der nächsten Generation ersparen? Und auch wenn du zuvor noch mit deinem eigenen Körper Frieden schließen musst, werde ich dir dabei helfen.

Health at Every Size

Health at Every Size (HAES) ist ein Ansatz, der die Arbeit mit meinen Patient*innen aller Altersgruppen in den vergangenen zehn Jahren sehr bereichert hat und auch diesem Buch zugrunde liegen wird. Die Prinzipien, für die sich HAES einsetzt, sind Gewichtsinklusion, gewichtsneutrales Gesundheitsverhalten, gleicher Zugang zu Gesundheitsleistungen, intuitives Essen, ein Ende von gewichtsbasierter Ungleichbehandlung, Stigmatisierung und Diskriminierung sowie Teilnahme an Bewegung, die Spaß macht. Ursprünglich stammt das Konzept aus den 1960er-Jahren, als Aktivist*innen erstmals auf die negativen psychischen und physischen Folgen hinwiesen, die gewichtsbasierte Vorurteile für mehrgewichtige Menschen haben. In den letzten Jahren erlangte HAES mit Dr. Lindo Bacons Buch *Health at Every Size: The Surprising Truth About Your Weight* breitere Aufmerksamkeit.⁵

HAES ist ein Ansatz, der die gesamte Bandbreite an Körperformen und -größen respektiert und die Vorstellung ablehnt, dass es bei Gewicht, Körperform und -maßen so etwas wie richtig oder

falsch gibt. Zudem macht HAES darauf aufmerksam, dass nicht jeder Mensch Zugang zu gesundem Essen oder Möglichkeiten der sportlichen Betätigung hat. Auch sollte der Gesundheitsstatus einer Person nicht über deren Wert bestimmen oder zum Anlass genommen werden, sie zu verurteilen oder zu unterdrücken.⁶

In sieben Schritten zu mehr Selbstbewusstsein im eigenen Körper: ein Überblick

Die Kapitel dieses Buches folgen den sieben Grundprinzipien, die dich und dein Kind bei der Entwicklung eines starken körperlichen Selbstbewusstseins leiten sollen.

1. Jeder Körper ist ein guter Körper: Wertschätzung erlernen

Gleich am Anfang wollen wir darüber sprechen, was Body Image eigentlich ist, woher es kommt und wodurch es beeinflusst wird. Ein klares Verständnis dessen, wie dein Körperbild und das Körperbild deines Kindes entstanden sind und wie sie funktionieren, schafft die Grundlage für alle weiteren Denkansätze dieses Buches sowie für die Übungen und Strategien, die ich dir darin vorschlage. In Kapitel 1 werfen wir einen Blick auf die Bindungstheorie, um zu ergründen, wie unser Körperbild von der emotionalen Bindung zwischen Kind und der primären Bezugsperson geprägt wird. Zusätzlich stelle ich dir die neurowissenschaftliche Sicht auf die Entwicklung des Körperbildes vor und erläutere, wie kindliche Erfahrungen jene Gehirnbereiche formen, in denen unser Selbstbild entsteht.

2. Hilf dir selbst, erst dann kannst du anderen helfen.

Erweitere dein Konzept von Schönheit.

In Kapitel 2 werden wir sanft und mit viel Feingefühl dein Body Image freilegen, indem wir auf die Kultur, die Beziehungen und die Erfahrungen, die dich geprägt haben, eingehen. Zwar werde ich dich das ganze Buch hindurch immer wieder ermutigen, deine persönliche Haltung neugierig zu hinterfragen, doch dieses Kapitel soll dir ganz besonders dabei helfen, dein Körperbild und seine Entstehung auf tiefgreifende, wohlwollende Weise zu ergründen. Denn wenn du über deine eigenen Einflüsse, persönlichen Vorurteile und Überzeugungen zum Thema Körper (einschließlich deines eigenen) gut Bescheid weißt, wirst du auch besser verstehen, wie das Selbstbild deines Kindes zustande kommt, und ihm besser beistehen können. Wir werden hier auch darüber sprechen, wie deine Eltern das Thema Körperbild diskutierten und wie dich ihr Verhalten geprägt hat. Welche ihrer Überzeugungen und Gewohnheiten möchtest du deinen Kindern weitergeben? Wir werden ergründen, wie du deinen Körper siehst, darüber denkst und dich darin fühlst und wie sich diese Wahrnehmung auf dich und andere überträgt, einschließlich der jungen Menschen in deinem Leben. Wir sprechen über gängige Schönheitsbegriffe und darüber, wie sie dein körperliches Selbstbewusstsein und das deines Kindes beeinflussen.

An dieser Stelle möchte ich hervorheben, dass dieses Buch, und mein professioneller Ansatz im Allgemeinen, niemandem die Schuld gibt. Nicht dir, nicht deinen Eltern und nicht deinem Kind. Niemand wird an den Pranger gestellt. Eltern Vorwürfe zu machen, weil ihr Kind unter einem negativen Körperbild oder an einer Essstörung leidet, ist meiner Erfahrung nach oft nicht nur unbegründet, sondern richtet auch großen Schaden an, weil es

dadurch womöglich zu einer Verzögerung der nötigen Therapie kommt. Es gibt natürlich Eltern, die bei ihren Kindern Traumata verursachen, welche dann zu psychischen Problemen führen können, darunter auch Störungen des Körperbildes. Doch wir dürfen nicht vergessen, dass unsere Eltern damals genauso tief in der Diät- und Wellnesskultur verstrickt waren, wie wir es heute sind.

Ich weiß nicht viel über dich, doch allein die Tatsache, dass du dieses Buch liest, sagt mir, dass du dich um die jungen Menschen in deinem Leben sorgst und bereit bist, Zeit und Mittel zu investieren, um ihnen beizustehen. Ich gehe auch stark davon aus, dass du mit dem Wissen und den Ressourcen, die dir zur Verfügung stehen, auch schon bisher dein Bestes gegeben hast, um dich in diesem Dschungel aus oft widersprüchlichen und verwirrenden Gesundheitsinformationen zurechtzufinden. Damit haben wir alle zu kämpfen. Egal ob du selbst mit deinem Körperbild haderst und nicht möchtest, dass dein Kind dieselben Erfahrungen macht, aber unsicher bist, wie du es ansprechen sollst, oder bemerkt hast, dass es deinem Kind an körperlichem Selbstbewusstsein mangelt und du ihm helfen willst, es zu verbessern: Ich bin an deiner Seite. Ich respektiere dich und möchte dir helfen, an alle Gedanken oder Schuldgefühle, die auf deiner Reise durch dieses Buch vielleicht zutage treten, neu heranzugehen.

Mein Ziel ist auch, dass du mitfühlender mit dir und deinem Körper umgehst, indem du die Mechanismen besser verstehst, die dich dazu bringen, so zu fühlen und dich so zu verhalten, wie du es eben tust. Im Gegenzug wünsche ich mir, dass du dieses Buch nach der letzten Seite mit einem Gefühl der Befreiung zuklappst und die Kraft verspürst, das Drehbuch umzuschreiben, schließlich zählt dein gutes Vorbild zu den besten Mitteln, um das Körpergefühl deines Kindes positiv zu beeinflussen. Es gibt noch einen

Grund, warum es mir so wichtig erschien, über einige der Kämpfe und Erfahrungen mit meinem eigenen Körper zu erzählen: Ich weiß, wie es sich anfühlt, diese große Scham mit sich herumzutragen und keinen Ausweg zu finden. Meine Erfahrungen decken sich mit großer Wahrscheinlichkeit nicht mit deinen, einfach weil jede*r seine eigenen Erfahrungen sammelt, aber eines ist sicher: Egal was du durchgemacht und wie viel Scham du empfunden hast, du hattest sicher deine Gründe. Veränderung ist möglich. Ich habe das wieder und wieder erlebt, bei Menschen aller Geschlechter, Körperformen und Altersgruppen. Ich bin hier und begleite dich auf deinem Weg.

3. Positive Körper-Sprache: Körper beschreiben und akzeptieren

Du hast bestimmt auch die Erfahrung gemacht, dass Menschen immer und überall über ihr Aussehen oder das Aussehen anderer sprechen, darüber, welche Diät sie gerade ausprobieren und wie viel sie zu- oder abgenommen haben. In Kapitel 3 wird es darum gehen, wie Erwachsene und Kinder von Narrativen rund um das Aussehen beeinflusst werden und wie die geschichtliche Entwicklung einiger dieser Diskurse verlaufen ist. Anhand klinischer Erfahrungen mit sehr unterschiedlichen Patient*innen aus dem breiten Spektrum der Gewichts- und Essstörungen möchte ich im Anschluss illustrieren, wie die Moralisierung von Nahrungsmitteln, Narrative rund um gesundes Essen und gesellschaftliche Themen wie *Thin Privilege* und *Pretty Privilege* die Entwicklung von Problemen mit dem eigenen Körperbild maßgeblich befördern. Wir werden von Menschen hören, deren Kampf gegen ihren Körper auf dem Operationstisch endete, und anhand von evidenzbasierten Erfahrungswerten lernen, wie man mehrgewichtige

Kinder, Kinder von ethnischen Minderheiten oder Kinder mit sichtbaren Unterschieden am besten unterstützen kann, wenn sie gehänselt und gemobbt werden beziehungsweise mit anderen Formen der Stigmatisierung oder Diskriminierung konfrontiert sind. Hier findest du Vorschläge, wie du deine eigene, verbale und non-verbale, Sprache verändern kannst, um dein körperliches Selbstbewusstsein und das deines Kindes zu stärken. Einige Übungen sollen dich zum Nachdenken anregen und dir bewusst machen, wie groß der Einfluss ist, den pausenlose Gespräche über Körperlichkeiten haben. Außerdem reden wir darüber, wie du bei der Sprache, die zur Beschreibung von Körpern benutzt wird, egal ob zu Hause oder anderswo, Grenzen setzen und mit deinen Kindern über intime und andere Körperteile so sprechen kannst, dass du ihnen Sicherheit vermittelst, ihre Neugierde förderst und einen positiven, respektvollen Austausch ohne Scham ermöglichst.

4. Vorbehaltlos gut im Inneren: Wie man ein positives Inneres, eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen und Wertschätzung kultiviert

Wenig überraschend sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die mit ihren Körpern unglücklich sind, generell empfänglicher für negative Inputs oder vergleichen ihr Äußeres häufiger mit dem, was sie als idealisierten Schönheitsstandard wahrnehmen. In Kapitel 4 richten wir unser Augenmerk auf den Zusammenhang zwischen Körperunzufriedenheit und Selbstvertrauen. Das größte Geschenk, das man einem Kind machen kann, ist, ihm ein fest verwurzelt, bedingungsloses Selbstwertgefühl und ein Gefühl der Akzeptanz mitzugeben. In diesem Kapitel bekommst du mit wenigen praktischen Schritten die Werkzeuge in die Hand, um dein eigenes Selbstvertrauen und das deines Kindes anzu-

kurbeln. Wir sprechen darüber, wie man Kinder am besten lobt, ihnen altersgerechte Ziele setzt und wie man sich Misserfolge und vergebliches Bemühen der Kinder zunutze machen kann, um bedingungslose Liebe zu beweisen, damit in ihnen ein Gefühl des wahren Selbst-Werts wachsen kann.

5. Medienkompetenz: Kindern on- und offline eine Stütze sein, ihnen positive Vorbilder vor Augen führen und das kritische Auge schulen

Im fünften Schritt konzentrieren wir uns darauf, wie du und dein Kind euch auf gesunde Weise in einer sich ständig wandelnden Medienlandschaft bewegen könnt. Online-Plattformen wie TikTok, Instagram, Snapchat und YouTube sind mittlerweile aus dem Leben der meisten Pre-Teens und Teens nicht mehr wegzudenken, daher haben sie potenziell Einfluss auf deren psychische Entwicklung. In Kapitel 5 decken wir auf, wie das Teilen von Bildern und der allgegenwärtige Druck der Werbung auf Social Media unrealistische Körperideale schaffen, ein auf Äußerlichkeiten beschränktes Suchen nach Anerkennung fördern, unseren Hang, uns mit anderen zu vergleichen, weiter verstärken, eine aus der Luft gegriffene Wellnessrhetorik verbreiten und Kinder schutzlos möglicherweise verletzenden Kommentaren ausliefern kann. Wir beleuchten aber auch die positive Seite: Online-Plattformen ermöglichen den Zugang zu inspirierenden Vorbildern, die sich für Body Positivity, Diversität, Selbstfürsorge, Health at Every Size und Body Confidence einsetzen. Außerdem kannst du sie als wertvolle Quelle nutzen, die dich bei den vielen Herausforderungen der Kindererziehung unterstützt. Zusätzlich soll hier beleuchtet werden, wie die unterschiedlichen Arten der Social-Media-Nutzung bei Kindern bestimmen, ob sie positive oder negative

Auswirkungen auf deren psychisches Wohl haben. Abschließend sehen wir uns an, was du tun kannst, um deinem Kind die Unterschiede zwischen hilfreichem und schädlichem Content klarzumachen, damit es mehr Medienkompetenz entwickelt.

6. Bewegung soll Spaß machen: den Körper bewegen und pflegen

Von einer Frau, die früher zwei Fitnessstudios besaß, zehn Jahre als internationale Kraft- und Konditionstrainerin tätig war und in Großbritannien zweimal zur Personal Trainerin des Jahres gekürt worden ist, wird es dich kaum verwundern zu hören, dass Bewegung essenziell für die Entwicklung eines selbstbewussten Körperempfindens ist. Doch ich weiß auch, dass *One size fits all* definitiv nicht funktioniert, dafür habe ich zu viele unterschiedliche Menschen trainiert. Es ist ein bisschen wie in einer Therapiesitzung: Man muss den richtigen Zugang und eine gute Motivation finden, um ein erfüllendes Verhältnis zu körperlicher Betätigung zu entwickeln – und das ist höchst individuell! Damit Kinder Lust auf Bewegung haben, muss sie Spaß machen. Sie darf keinesfalls zur lästigen Pflicht werden oder in Quälerei ausarten, sondern muss sich wirklich gut anfühlen. Natürlich ist auch das, was sich gut anfühlt, von Mensch zu Mensch verschieden. In Kapitel 6 stelle ich dir ein Konzept vor, das sich *Positive Embodiment* nennt. Es steht für ein Gefühl von Wohlbefinden, Verbindung sowie Austausch von Geist und Körper, das durch achtsame Bewegung gefördert wird. Ich erläutere darin, warum ein solcher Zugang sowohl für Erwachsene als auch für Kinder wichtiger ist als schweißtreibendes Workout oder Kalorienverbrennen. Wir werden uns verschiedene Möglichkeiten ansehen, die auch die größten Bewegungsmuffel dazu animieren, sich durch Bewegung auf positive Weise

mit ihrem Körper zu verbinden, und ergründen, wie diese Beschäftigung mit dem Körper umgekehrt dazu führt, dass im Gehirn der Kinder frische neuronale Verbindungen ausgebildet werden. Relevant ist das für uns deshalb, weil diese Verbindungen ein positives Verhältnis der Kinder zu sich selbst fördern. Auch achtsame Selbstfürsorge, Körperbewusstsein und ein sicheres Auftreten sind Fähigkeiten, von denen unsere Kinder enorm profitieren können. Ich zeige dir, wie du diese Werkzeuge für dich nutzen und deinem Kind näherbringen kannst.

7. Lebe die Veränderung: Wie du deine Energie dafür einsetzen kannst, die Welt für alle ein Stück besser zu machen, anstatt deinen Körper in ein Muster zu zwängen, in das er nicht passt.

Der siebte und letzte Schritt zu mehr Körperselbstbewusstsein für dich und dein Kind ist der Blick auf den Körper im gesellschaftlichen Kontext, um zu erkennen, wie jeder und jede Einzelne von uns ein Stück dazu beitragen kann, das Leben auf dieser Welt einfacher zu gestalten, egal welchen Körpertyp wir besitzen oder welche Merkmale uns von anderen unterscheiden. Wir werden tief in das Umfeld deines Kindes eintauchen und ergründen, wie systeminhärente, umgebungsbezogene, politische, biologische und gesellschaftliche Faktoren in die Entwicklung von Körperselbstbewusstsein einfließen. Dabei stellen wir einige wichtige Fragen:

- Wie kann ich mein Kind während der Pubertät durch Phasen rapider körperlicher Veränderungen begleiten?
- Welchen Einfluss hat der Lehrplan an Schulen auf das Körperselbstbewusstsein meines Kindes?

- Welche Auswirkungen hat traditionelle und digitale Werbung auf das Selbstbild von Kindern?

Auf der Grundlage der Erkenntnisse führender Expertinnen und Experten im Bereich Kinderpsychologie sehen wir uns einige potenzielle Gefahrenzonen für dein Kind näher an und überlegen, wie du damit umgehen kannst. Ich werde einige Strategien zur Sprache bringen, mit denen du dein Kind vor schädlichen Einflüssen schützen kannst, und gleichzeitig jene Inputs verstärken, die zu einem positiveren Selbstbild beitragen.

Darüber hinaus soll in diesem Kapitel ergründet werden, wie wir alle – auf eine realistisch machbare, aber dennoch wirksame Weise – unseren Beitrag zur Verringerung der allgemeinen Körperunzufriedenheit, die wir in der westlichen Gesellschaft so oft beobachten, leisten können. Ich möchte auf verschiedene Projekte verweisen, die unglaublich viel erreicht haben, und zeigen, dass die Art und Weise, wie wir als Gesellschaft mit dem Konzept Körper umgehen, sich bereits zum Besseren wendet. Außerdem verrate ich dir, wie du solche Bewegungen unterstützen kannst. Die ersten Fortschritte sind bereits gemacht, dennoch sind Menschen mit Behinderungen, körperlichen Unterschieden und diversen Körperformen in der Öffentlichkeit immer noch stark unterrepräsentiert. Stigmatisierung und Diskriminierung vollständig aus der Welt zu schaffen, wird wahrscheinlich niemals möglich sein, daher ist es unumgänglich, Kinder mit ausreichend Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl auszustatten, sodass sie solchen Ungerechtigkeiten entgegentreten können. Selbst wenn jede*r von uns nur einen winzigen Beitrag leistet, können wir die bestehenden Schönheitsideale ein Stück weit verschieben sowie Inklusion und Diversität von Körperformen fördern. Mit unserem Einsatz können wir die Welt zu einem sichereren Ort machen, für

Kinder aller Körperformen, Ethnien, Fähigkeiten und geschlechtlichen Ausprägungen, für unsere Nachkommen und alle zukünftigen Generationen. In diesem Kapitel zeige ich einige Wege auf, wie du Teil dieses inspirierenden Empowerment-Prozesses werden kannst.

Ein praxisorientierter Ansatz

Die meisten Menschen lernen mehr durch unmittelbare Erfahrungen als durch Bücher und graue Theorie. Aus diesem Grund habe ich zahlreiche praktische Übungen und Aktivitäten in das Buch eingearbeitet, die du ausprobieren kannst, natürlich nur wenn du Lust hast. Sollten Übungen dabei sein, die du nicht so gern machen möchtest, ist das auch kein Problem, alles ist freiwillig. Dennoch will ich dich ermutigen, zu hinterfragen, was genau dich daran eigentlich abschreckt. Vielleicht denkst du, dass du keine Zeit dafür hast oder es lieber auf später verschiebst, dass du nicht sicher bist, ob die Strategie funktioniert, einfach keine Lust hast oder etwas ganz anderes. So etwas nennen wir in der Psychologie »Hooks«: Dinge, die plötzlich auftauchen und sich unserem wertebasierten Handeln in den Weg stellen. (Ich gehe hier einfach mal davon aus, dass du Wert darauf legst, für dein Kind eine Stütze zu sein, andernfalls würdest du sicher dieses Buch nicht lesen.) Wir kommen später wieder auf die Hooks zu sprechen und lernen in Kapitel 2, wie wir unsere Reaktionsweise darauf verändern können. Für den Moment reicht es, wenn du nach dem Warum und Weshalb fragst, wenn sich während des Lesens Widerstand in dir regt.

Egal wo du in puncto Selbstvertrauen stehst, welches tiefe Trauma du mit deinem Körper herumträgst und egal wie schwie-

rig es dir erscheint, dein Kind vor schädlichen Einflüssen zu beschützen, vergiss nie, dass es jede Menge Grund zur Hoffnung und zahlreiche Möglichkeiten für die Zukunft gibt. Ich bin froh, dich auf deiner Reise zu mehr Körperselbstbewusstsein begleiten zu dürfen.

KAPITEL 1

Was verstehen wir unter Body Image?



***»Erfolg ist, wenn du magst, wer du bist,
was du tust und wie du es tust.«***

– Maya Angelou, Schriftstellerin und
Menschenrechtsaktivistin

Bevor wir uns damit befassen, wie wir dir und deinem Kind helfen können, euch in euren Körpern wohler zu fühlen, ist es wichtig, genau aufzuschlüsseln, was Body Image eigentlich ist, woher es kommt und wodurch es geformt wird. Nur so kannst du verstehen, wie dein Körperbild sich zu dem entwickelt hat, was es heute ist, und was du tun kannst, um damit Frieden zu schließen. Außerdem helfen dir diese Informationen, auch die Perspektive deines Kindes im Kontext seines Entwicklungsstadiums zu sehen. So signalisierst du ihm, dass du es verstehst und dich einfühlend kannst, woraus das Kind schließlich das Vertrauen schöpft, dass du ihm helfen kannst. Auch die von mir vorgeschlagenen Übungen entfalten erst mit dieser Wissensbasis ihren vollen Sinn.

Unser Selbstkonzept

Wie wir unseren Körper sehen, ist nur ein Aspekt unseres übergreifenden »Selbstkonzepts«: dem Verständnis von uns selbst als soziale, emotionale, körperliche und geistige Wesen. Carl Rogers, einer der Begründer der »Personzentrierten Psychologie« – ein Ansatz, der das Potenzial zur Entwicklung und Gestaltung der individuellen Persönlichkeit, das jedem Menschen innewohnt, unterstreicht – nannte drei Kernkomponenten des Selbstkonzepts:⁷

1. Real-Selbst – Wie du dich siehst und wahrnimmst
2. Selbst-Wert – Wie wertvoll du dich selbst einschätzt
3. Ideal-Selbst – Wer du gern sein und wie du dich gern sehen möchtest

Wenn unser Real-Selbst – also das Bild, das wir von uns haben – im Einklang mit dem steht, wer und wie wir idealerweise sein möchten, besitzen wir tendenziell ein starkes Selbstwertgefühl. Doch wenn diese beiden Aspekte zu weit voneinander abweichen, fühlen wir eine Inkongruenz und leiden unter mangelndem Selbstwert. Aus diesem Grund sind einerseits deine Vorbildfunktion und andererseits all die Dinge in der Welt da draußen, die deinem Kind als positiv präsentiert werden, so prägend für die Entwicklung seines individuellen Selbstkonzepts und folglich seiner mentalen Gesundheit. Das erklärt auch die tiefe Kluft, vor der viele Heranwachsende in der Ära der super-skinny Models standen, als ein magerer, ausgemergelter Look angesagt war und man alles Mögliche auf sich nahm, um das Real-Selbst mit dem Ideal-Selbst in Einklang zu bringen. Darum sollten wir Modetrends anprangern, die unrealistische oder potenziell gesundheitsschäd-

liche Körperideale verherrlichen, beispielsweise den vielzitierten *Thigh Gap*, der in den 2010ern angesagt war, oder die aktuellen Trends zu Silikoninjektionen im Gesäßbereich oder Lippenunterspritzungen.

Unser Selbstkonzept bleibt veränderbar, solange wir im Wachstum sind, später dann, als Erwachsene, wird das immer schwieriger, weil sich die neuronalen Verbindungen, die negative Gedanken und Überzeugungen bereits zu unserer Standardreaktion gemacht haben, so hartnäckig festgesetzt haben. Um sie noch zu verändern, müssen wir fest entschlossen sein, uns auf steinige, unbekannte Wege zu begeben. Das erfordert viel Mühe, Übung und zweifellos auch Courage, aber lass dich davon nicht entmutigen. Wenn dein Gehirn immer auf direktem Weg auf alles Negative zusteuert, vor allem, wenn es mit dir selbst zu tun hat, dann hast du dieses negative Denken wahrscheinlich wieder und wieder eingeübt und reagierst damit auf verschiedene Faktoren, die dich in der Vergangenheit geprägt haben. Wie wäre es, wenn du zur Abwechslung übst, dich ruhig und sicher zu fühlen und genauso auf andere zu reagieren, während du die Schönheit in dir und in anderen siehst? Genau dabei werde ich dir, und damit deinem Kind, im Laufe dieses Buches helfen.

»So tun, als ob ...«

Wenn du das Gefühl hast, dass die Art, wie du über deinen Körper, dein Gewicht oder dein Aussehen denkst, heillos festgefahren ist, kann es helfen, wenn man sich das Ganze wie einen gut ausgetretenen Pfad vorstellt. Je öfter wir an eine Sache denken, desto einfacher wird es, auf diesem Pfad weiterzugehen, weil wir ja auf wenig Widerstand stoßen. Wenn wir aber vom Pfad abwei-

chen und einen Weg nehmen, der noch nicht ausgetreten ist, müssen wir sehr viel genauer darüber nachdenken, wohin wir gehen. Doch mit der Zeit zeichnet sich auch der neue Weg immer klarer ab und der alte Weg, dem du gedanklich nicht mehr automatisch folgst, wächst zu. Manchmal müssen wir in unserem Denken und Handeln »so tun, als ob« wir uns selbst akzeptierten, damit wir anfangen können, es tatsächlich so zu empfinden.

Woraus sich unser Body Image zusammensetzt

Unser Körperbild entwickelt sich, indem es in unserem Gehirn immer wieder auseinandergenommen und neu zusammengesetzt wird. So nimmt es nach und nach Gestalt an. Es besteht aus vier Faktoren:

1. Unsere perzeptive Erfahrung – wie wir unseren Körper **sehen**
2. Unsere kognitive Erfahrung – wie wir über unseren Körper **denken**
3. Unsere affektive Erfahrung – wie wir unseren Körper **fühlen**
4. Unsere Verhaltenserfahrung – wie wir uns aufgrund unserer Körpererfahrung **verhalten**

Wie wir unseren Körper sehen, ist nicht immer eine akkurate Wiedergabe dessen, wie wir *wirklich* aussehen, noch ist dieses Bild immer gleich. An einem Tag fühlst du dich ziemlich gut in deiner Haut und am nächsten Tag vielleicht schon schrecklich oder du hast ein ähnlich wechselhaftes Verhalten vielleicht bei deinem Kind beobachtet. Solche Schwankungen in der Selbstwahrnehmung werden von einer schädlichen Diätkultur oft noch verstärkt, da sie uns dazu anstachelt, völlig normale Körperreaktionen auf

Essen, Menstruation, Stress oder Krankheit – also zum Beispiel einen gerundeten Bauch oder Wassereinlagerungen – als etwas Inakzeptables, Unansehnliches zu betrachten. Das ist auch der Grund, warum wir unser Aussehen manchmal aus heiterem Himmel anders empfinden, wenn jemand unsere Aufmerksamkeit darauf lenkt oder wir in einem Laden Klamotten anprobieren. Wir werden in Kapitel 2 noch ausführlicher auf den Einfluss der Diätkultur zu sprechen kommen, für den Moment genügt es, wenn du beobachtest, ob und wie sich dein Körpergefühl von Tag zu Tag oder gar von Stunde zu Stunde ändert. Du kannst auch dein Kind darauf ansprechen und es ermutigen, vorsichtig den Auslösern für ein bestimmtes Körpergefühl nachzuspüren. Mache ihm deutlich, dass tägliche Schwankungen, was die Wahrnehmung des eigenen Körpers angeht, ganz normal sind.

Welche Faktoren beeinflussen unser Body Image?

Wie wir unseren Körper sehen und bewerten, wird durch mehrere überlappende Faktoren beeinflusst. Dazu gehören:

- *der Kulturkreis, in dem wir aufgewachsen sind*
- *das Selbstvertrauen, das wir in anderen Bereichen haben, zum Beispiel wie wertvoll wir menschlich sind oder wie viel Selbstachtung wir besitzen*
- *unser Gefühl von Zugehörigkeit*
- *ein Gefühl von Befähigung und Sicherheit*
- *Haltung und Werte zum Thema Körper innerhalb der Familie*
- *unser gesellschaftliches Konstrukt dessen, was attraktiv und was hässlich ist*

- *die Inhalte, mit denen uns Werbung und Social Media konfrontieren*
- *unsere Persönlichkeit und genetischen Voraussetzungen*
- *vergangene oder aktuelle Erfahrungen von Missbrauch, Trauma oder Unterdrückung*
- *unsere Einstellung zu körperlicher Betätigung*
- *unsere Erfahrungen während der Pubertät oder in Phasen körperlicher Veränderung*
- *die Ähnlichkeit zwischen unserem Körper und jenen, die uns die Medien präsentieren*

Ergründen zu wollen, wie jeder einzelne dieser Aspekte die Beziehung zum eigenen Körper beeinflusst hat, ist so, als würde man mit einer Taschenlampe auf einen Schatten leuchten. Je genauer wir hinsehen, ihn verstehen und uns mit den versteckten, unbewussten und oft ungemütlichen Aspekten unseres Selbst vertraut machen, desto kleiner wird der Schatten und sein Einfluss auf uns. In der Psychotherapie nennen wir das »Schattenarbeit«, eine von Carl Jung, dem Begründer der Analytischen Psychologie, entwickelte Therapieform. Laut Jung werden anhand der Schattenarbeit die unterdrückten, zurückgedrängten Aspekte unseres Selbst ins Bewusstsein geholt und in die Persönlichkeit integriert. Dadurch wird unsere Fähigkeit verbessert, auf schwierige Gefühle zu reagieren und uns selbst und andere leichter zu akzeptieren.^{8,9} Doch zuerst wollen wir über jenen Aspekt nachdenken, der wohl den größten Einfluss auf unser Selbstbild hat: die Interaktion mit unseren unmittelbaren Schutzbefohlenen oder Bezugspersonen.

Die Entstehung von Körperbildern innerhalb der Familie

Wahrscheinlich hast du schon einmal von der Bindungstheorie gehört, ein Konzept des Psychologen John Bowlby.¹⁰ Die Kernaussage ist, dass der Mensch als Teil seiner Überlebensstrategie mit dem intuitiven Bedürfnis geboren wird, eine emotionale Bindung zu seinen Eltern oder Betreuungspersonen aufzubauen, ein Bedürfnis, das das gesamte Leben besteht. Frühkindliche Bindungserfahrungen haben starken Einfluss auf die Beziehungen einer erwachsenen Person, sei es zu Freundinnen, Partnern, Familie oder Kolleginnen. Die Bindungstheorie kann uns helfen, die Rolle von Eltern und Bezugspersonen bei der Entwicklung des kindlichen Körperbildes besser zu verstehen, schließlich bildet es die Grundlage für das Verhältnis, das wir ein Leben lang zu unserem Körper haben. Tatsächlich ist das allererste Bindungsbedürfnis eines Babys körperlicher Natur.¹¹ Die Bindungstheorie geht daher davon aus, dass ein Mensch, der unter einem negativen Körperbild, Essstörungen oder einer körperdysmorphen Störung leidet, möglicherweise einer frühen Bedrohung der Körperbindung ausgesetzt war und während des Heranwachsens ein Verlustgefühl empfand (real oder im übertragenen Sinne), das nicht artikuliert werden konnte. Stattdessen wurde dann der Körper zum Ausdrucksmittel all dessen, was nicht gesagt werden konnte, oder zum Mittel von gesundheitsgefährdenden Bewältigungsstrategien wie Selbstverletzung oder einem gestörten Essverhalten.

Im Laufe der Jahre habe ich mit vielen Patient*innen gearbeitet, die sich in der Kindheit mit Essen beruhigten, und viele davon erinnerten sich daran, wie sie dafür bestraft wurden, heimlich genascht, Essen versteckt oder darüber gelogen zu haben, was sie

gegessen hatten. Das traf vor allem auf Kinder zu, die als »zu dick« galten. Die meisten schämten sich deswegen und stellten sich in extrem selbstabwertendem Licht dar, wenn sie ihre Geschichte erzählten. Doch für Kinder, denen aus verschiedenen Gründen – etwa ihr junges Alter oder ein Mangel an Bildung oder Ressourcen – der Zugang zu anderen emotionalen Regulationsmechanismen fehlt, ist Essen eine der wenigen Möglichkeiten, sich selbst zu beruhigen, ganz besonders, wenn ihnen das Band zu ihren Eltern keine Sicherheit vermittelt. Essen wird oft sehr stark mit Liebe, Wohlbefinden und Sicherheit assoziiert. Nur ein Beispiel: Das Trinken an der Brust der Mutter oder das Stillen mit der Flasche ist für uns Menschen eine der allerersten Erfahrungen von Geborgenheit im Leben. So stimuliert das Schmecken und Schlucken von Nahrung das Mesolimbische System (das Belohnungssystem in unserem Gehirn), das wiederum das Glückshormon Dopamin ausschüttet. Es liegt also nahe, dass viele Menschen anfangen zu essen, wenn es ihnen nicht gut geht.¹² Im Gegensatz zu anderen Substanzen, zu denen der Mensch eine oft schwierige Beziehung aufbaut, wie zum Beispiel Alkohol, Nikotin oder Drogen, *braucht* er Essen, um zu überleben. Die Aufnahme von Nahrung zu regulieren, obwohl sie sowohl bei der Bewältigung von emotionalem Stress hilft, als auch eine körperliche Notwendigkeit darstellt, ist von einem Erwachsenen, ganz zu schweigen von einem Kind, schon sehr viel verlangt. Das Bild wird noch komplexer, wenn Kinder wegen ihres Aussehens gehänselt oder gemobbt werden, schließlich wird das Bedürfnis nach Trost und Sicherheit dadurch nur verstärkt und das Risiko, eine Essstörung zu entwickeln, steigt weiter.

Hinreichende Zuwendung

Wenn Babys und Kinder »hinreichend« gute Betreuung erhalten und die Erfahrung machen, dass ihre körperlichen und emotionalen Bedürfnisse befriedigt werden, kann ihr wahres Ich gedeihen. Sie fühlen sich sicher, verstanden und wertgeschätzt, der Grundstein für ein positives Körperbild ist gelegt. Zu diesen Bedürfnissen zählen ausreichend Nahrung und ein sicheres Dach über dem Kopf sowie Verlässlichkeit, Gefühlswärme, Grenzen und Vertrauenswürdigkeit. Außerdem brauchen wir Feedback auf unsere Emotionen und Äußerungen sowie das Gefühl, dass unsere Bezugsperson auf uns eingeht und für unsere Bedürfnisse und Gefühle in zumindest 50 Prozent der Fälle empfänglich ist.¹³ Die letzte Aussage möchte ich noch einmal unterstreichen: Man muss nicht immer zu 100 Prozent und rund um die Uhr auf sein Kind eingehen, damit es eine sichere Bindung aufbaut! Das wäre weder realistisch noch ein notwendiges Ziel für Eltern. In Bowlbys Arbeit zur Bindungstheorie ist der starke Einfluss des Pädiaters und Psychotherapeuten Donald Winnicott zu erkennen, der 1953 den Begriff der »hinreichend guten Mutter« prägte (und der mittlerweile auf die »hinreichend guten Eltern« aktualisiert wurde). Winnicott betonte, dass zwischen »hinreichend« und »perfekt« zu unterscheiden sei: Der hinreichende Elternteil ist aufmerksam, einführend und reagiert auf die Bedürfnisse seines Kindes, erkennt jedoch auch, dass er oder sie, wenn das Kind größer wird, nicht mehr alles zu jeder Zeit bereitstellen kann, was es braucht. Viele Eltern teilen die Sorge, dass ein solches Verhalten schädlich für das Kind sei, und machen sich deshalb Vorwürfe, doch Winnicott war überzeugt, dass das Gegenteil der Fall ist: Kinder, die von ihren Eltern auf bewältigbare,

entwicklungsadäquate Weise im Stich gelassen werden, werden dadurch auf die Imperfektion der echten Welt vorbereitet und entwickeln sich zu gesünderen, emotional flexibleren und robusteren Erwachsenen.¹⁴

Bleiben die Bedürfnisse eines Kindes dauerhaft unbefriedigt oder ist es häufig mit Inkonsequenz, Schwankungen oder Vernachlässigung konfrontiert, wird das Vertrauen in seine wahre Persönlichkeit geschwächt und es beginnt, nach außen ein falsches Selbst vorzutäuschen. Dieses falsche Selbst ist aus psychologischer Sicht eine Maske oder ein Defensivmechanismus, mit dem Zweck, sich vor Gefühlen der Unzulänglichkeit, Scham oder Zurückweisung zu schützen, indem es andere nur das sehen lässt, wovon es glaubt, dass sie es akzeptieren.¹⁵ Bis zu einem gewissen Grad bringen uns die gesellschaftlichen Regeln, auf die wir konditioniert sind, alle dazu, uns so zu verhalten, wie es in der Gemeinschaft, in der wir leben, anerkannt ist. Solche Normen völlig zu missachten, würde als narzisstisch oder asozial empfunden werden. Eine falsche Selbstdarstellung geht jedoch darüber hinaus und ist ein Versuch, eine sichere Bindung zur Betreuungsperson aufrechtzuerhalten, da sich die Vorstellung, diese zu verlieren, wie eine Bedrohung der Existenz anfühlt. Die Bindungstheorie besagt zum Beispiel, dass ein Kind, das die elterlichen Diät- oder Fitnessgewohnheiten nachahmt, damit versucht, die emotionale Verbindung zu diesem Elternteil zu erhalten.¹⁶ Das gilt vor allem für Kinder, in deren Umfeld ein bestimmter Körpertyp bewundert wird. In diesem Fall werden sie versuchen, diesen Typ so genau wie möglich zu imitieren, um sich akzeptiert, dazugehörig und folglich sicherer zu fühlen.

Wenn Kinder das Gefühl haben, dass ihr Körper für die Eltern, die Bezugspersonen oder die breitere Gesellschaft unzulänglich ist, sind sie oft wild entschlossen, das zu ändern, ihren Körper

zu verstecken oder auf andere Weise akzeptabler zu machen. Das kann zu ernsthaften Problemen führen, wenn ein Kind feststellt, dass es zu extremen Mitteln greifen muss, um sein Ziel zu erreichen, oder wenn es erkennt, dass der empfundene Makel nicht erfolgreich korrigiert oder versteckt werden kann, etwa bei Mehrgewicht, einer sichtbaren Narbe oder großer Körpergröße. Solche Kinder empfinden oft großes Leid oder verlieren die Hoffnung.

Die vier Bindungstypen

Wir unterscheiden vier Bindungstypen. Im Folgenden findest du einen kurzen Überblick, wie sich jeder davon in der Kindheit entwickelt und welche Auswirkungen er häufig auf die Beschaffenheit des Körperbildes hat.

1. Sichere Bindung

Menschen mit einer sicheren Bindung fällt es relativ leicht, sie selbst zu sein, emotionalen Halt zu geben und zu finden, ihre Gefühle auszudrücken und in Beziehungen Zuneigung zu zeigen, ohne ihre Individualität und Autonomie aufzugeben. Sie sind in der Lage, Konflikte zu bewältigen, indem sie eine positive Sicht auf ihr Gegenüber bewahren und Streitigkeiten mithilfe von klarer Kommunikation und Problemlösungsstrategien beilegen. Nach einem Streit haben sie keine Schwierigkeiten, wieder nach vorne zu schauen. Menschen dieses Bindungstyps bringen aus ihren frühkindlichen Beziehungen ein stabiles Gefühl von Selbstwert und Selbstakzeptanz mit. Wenn Kinder aufmerksame und auf sie abgestimmte Zuwendung erhalten, steigt die Wahrscheinlichkeit eines positiven