

Wenn der Körper zum Avatar wird

Psychologen warnen vor der Vorstellung eines formbaren Körpers. Viele Jugendliche seien unzufrieden mit sich

Münster. Diäten, Body-Workout und wenn nichts hilft, dann kommt das Skalpell – Psychologen der Christoph-Dornier-Klinik in Münster warnen vor dem Körperkult unter Jugendlichen.

Schon Zehnjährige hätten heute eine genaue Vorstellung davon, wie ein idealer Körper auszusehen hat, und scheitern an der Realität, sagen die Psychologen.

Laut einer kanadischen Studie mit 4254 Schulkindern sind bereits mehr als sieben Prozent der Zehn- bis Elfjährigen sehr unzufrieden mit ihrer Figur und damit gefährdet eine Essstörung zu entwickeln.

„Der zunehmende Körperkult und das durch die Möglichkeiten der Bildbearbeitung fast virtuell gewordene Schönheitsideal fördern bei Kindern die Vorstellung, der Körper sei beliebig formbar wie ein Ava-

tar. Die Folge ist eine völlig verzerrte Wahrnehmung der eigenen Figur“, erläutert Klaus Oelbracht, Psychologe an der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Dass sich zehnjährige Mädchen die Beine rasieren, Elfjährige Augenbrauen zupfen



Magere Vorstellung Foto: afp

und Make-up auftragen und Zwölfjährige über Schönheitsoperationen nachdenken, sei keine Seltenheit. Investitionen in ein makelloses Aussehen beginnen schon früh. Vor allem schlank zu sein, gehört dazu. Vorbilder finden sich nicht nur in Magazinen, an Plakawänden und im Fernsehen, sondern oft auch in der eigenen Familie.

Gefahr des Vergleichs

Fast die Hälfte aller elf- bis 13-jährigen Mädchen, so die Psychologen, hätten bereits Erfahrungen mit Diäten gemacht. Deutlich mehr noch wünschten sich, schlanker zu sein. Unter jugendlichen Mädchen sei exzessives Diäthalten, das Auslassen von Mahlzeiten und Erbrechen weit verbreitet.

Wie sich Körpervergleiche auf das Essverhalten auswir-

ken, haben Wissenschaftler des Universitätsklinikums Jena an 136 Sechstklässlerinnen untersucht: Mädchen, die sich häufiger vergleichen und bei den Körpervergleichen

»Körpervergleiche schlagen sich oft auf das Essverhalten nieder.«

schlecht abschneiden, seien unzufriedener mit ihrer Figur und zeigten ein auffälligeres Essverhalten.

Zudem gehen häufige Körpervergleiche mit dem Ergebnis einher, sich dicker zu fühlen. Besonders häufig vergleichen sich Mädchen, die ein schlankes Ideal verinnerlicht und ein geringes Selbstwertgefühl haben.

„Körpervergleiche weisen einen sehr engen Zusammen-

hang zur Figurunzufriedenheit auf, welche sich unmittelbar auf das Essverhalten niederschlägt“, so der Münsteraner Psychologe Klaus Oelbracht.

Die Akzeptanz des eigenen Körpers und der kritische Umgang mit medialen Vorbildern ist daher nicht nur ein zentrales Ziel der Essstörungstherapie, sondern auch ein wesentlicher Bestandteil der Prävention. Weitere Informationen zu

Ursachen und Therapie von Essstörungen erhalten Interessierte im Internet unter www.c-d-k.de.

Mittwochs von 17 bis 20 Uhr stehen Therapeuten der Klinik unter der Rufnummer 0251/4810-110 für eine Beratung zur Verfügung. Behandelt werden Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene.