

WARUM HAST DU KEINE HAARE DA UNTEN?

HAST DU DICH SCHON MAL FÜR DEINEN KÖRPER GESCHÄMT?

WIE GROSS SOLL EIN PENIS SEIN?

Darum stehen die Erwachsenen mit ihren dünnen, dicken, alten und jungen Körpern da, nehmen die Jugendlichen ernst und antworten schonungslos ehrlich. Auf die Frage: „Bist du zufrieden mit deinem Po?“ heißt es etwa: „Ich bin ziemlich zufrieden mit meinem Po. Nur manchmal bekomme ich so kleine Pickelchen darauf, dann nervt mich das.“

Zwischendurch sollen die Schüler raten, wie viel Brüste wiegen oder wie oft ein Mensch am Tag pupst. Sind das nur alberne Gags, oder kann die Show Kindern und Jugendlichen wirklich helfen, Selbstzweifel zu überwinden?

Zumindest erfahren sie, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. „Sehr viele Mädchen, aber auch Jungen haben es schwer mit ihrem Körper. Deshalb müssen wir ihnen dabei helfen, darüber zu sprechen“, sagt Pernille Ane Egebaek. Sie ist Projektleiterin in der dänischen NGO „Sex & Samfund“ („Sex & Gesellschaft“) und hat den öffentlichen Fernsehsender bei der Entwicklung der inzwischen preisgekrönten Sendung beraten.

Wie ein Körper nach gängigen Maßstäben aussehen soll, erfahren Jugendliche heute vor allem durch soziale Medien wie TikTok oder Instagram. Und da haben anscheinend alle glatte Haut, straffe Brüste und lange Beine. Wer nicht dem Ideal entspricht, scrollt sich tagein, tagaus durch die perfekten Körper und fühlt sich nur noch falsch in seinem eigenen.

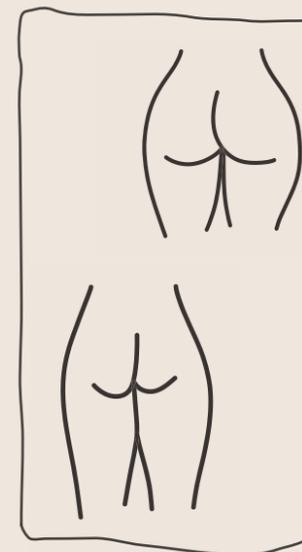
Die Show des Jugendkanals ist ein unkonventioneller und ziemlich direkter Versuch, dem entgegenzuwirken. „Ziel der Sendung ist es, den dänischen Kindern die unterschiedlichen Körper zu zeigen, in und mit denen wir leben, die wir aber sehr selten sehen“, erklärt Senderchef Morten Skov Hansen. „Und gerade für jüngere Kinder kann es schwierig sein, den modernen Perfektionskult zu durchschauen, der im öffentlichen Raum herrscht.“ Die Sendung solle eine Art „sicherer Bereich“ für die Kinder sein, in dem sie über Themen sprechen könnten, die sonst selten angesprochen würden, meint Hansen. Das Ziel erreicht habe man, wenn die Kinder keine Angst mehr haben müssten, „nach dem Sport unter die Dusche oder ins Schwimmbad zu gehen“, was sich bei Umfragen als großes Problem in der Altersgruppe herausgestellt habe, die man mit der Sendung ansprechen wolle – also bei den Kindern kurz vor und in der Pubertät.

Und tatsächlich: Gerade in der Übergangsphase vom Kind zum Erwachsenen gibt der eigene Körper mit seinen Veränderungen Anlass zu Selbstzweifeln. Mädchen finden sich oft zu dick, ihre Brüste zu groß oder zu klein, während Jungen sich mehr Muskeln wünschen oder mit ihrem Penis hadern. Das ist kein ganz neues Phänomen, erklärt Pernille Ane Egebaek: „Junge Körper- →

Nackte Tatsachen

Das Gefühl, keinen schönen Körper zu haben, sucht Kinder heute immer früher heim. Das liegt auch an den sozialen Medien und der damit verbundenen Bilderflut, die viel zu oft scheinbar perfekte Figuren zeigt. Eine dänische Fernsehsendung versucht, das zu ändern. Und polarisiert

BIST DU ZUFRIEDEN MIT DEINEM PO?



ULTRA ZIEHT BLANK



MEHR EINDRÜCKE GIBT ES HIER
WWW.DR.DK/DRTV/SAESON/ULTRA-
SMIDER-TOEJET_191697

„ICH FÜHLE MICH JETZT SELBSTSICHERER, WAS MEINEN KÖRPER ANGEHT.“
SONYA CHAKRABARTHY GECKLER, 11



„ICH BIN ES NICHT GEWOHNT, FREIWILLIGE SPLITTERFASERNACKT ZU SEHEN UND IHNEN FRAGEN ZU STELLEN. ABER WIR HABEN ETWAS ÜBER DEN KÖRPER GELERNT UND DARÜBER, WIE SICH ANDERE LEUTE IN IHREN KÖRPERN FÜHLEN.“
IDA ENGELHARDT GUNDERSEN, 13

DAS SAGEN DÄNISCHE SCHÜLER ÜBER DIE SENDUNG:

„ES WAR LUSTIG. ICH MOCHTE DIE RATSCHLÄGE, DIE SIE UNS GEGEBEN HABEN.“
THEODORE KNIGHTLEY, 11



Aufgabe, auf der Seite der Kinder zu stehen und uns zu trauen, schwierige Problemstellungen anzugehen, die sie beschäftigen“, meint Morten Skov Hansen.

Eins zu eins kann sich auch die Münchner Psychotherapeutin Karin Lachenmeir eine solche Sendung in Deutschland nicht vorstellen. „Wenn sich Erwachsene vor Kindern ausziehen, kann das einen blöden Beigeschmack kriegen. Gerade in einem Klima, in dem das vielleicht eher kritisch gesehen wird, finde ich es wichtig, sensibel mit dem Thema umzugehen“, sagt die Leiterin des Münchner Therapie-Centrums für Essstörungen. „Aber sich mit ganz normalen Körpern auseinanderzusetzen, Fragen zu stellen oder sich austauschen zu können finde ich keine schlechte Idee.“ Denn dass man in den Medien in den seltensten Fällen Körper so sehe, wie sie normalerweise eben aussehen, sei tatsächlich ein großes Manko.

Dabei hätten, so Lachenmeir, nicht nur die sozialen Medien einen Einfluss darauf, wie Kinder sich wahrnehmen würden, auch das übrige Umfeld spiele eine Rolle. „Kinder werden mittlerweile von klein auf damit konfrontiert, selbstständig Mittelpunkt auf Bildern und in Videos zu sein. Das rückt das Bewusstsein für den eigenen Körper noch einmal sehr viel stärker in den Fokus“, sagt die Psychotherapeutin.

Zücken Eltern jedes Mal die Handy-Kamera, wenn ihre Kinder etwas Besonderes machen, erleben sich Kinder von früh an als Objekt von Medien. „Das ist nicht per se verkehrt oder schlecht, aber ich denke, es macht was mit uns“, sagt Lachenmeir. „Und es führt sicher auch dazu, dass Vergleichsprozesse früher einsetzen als noch vor 20 oder 30 Jahren.“ Immer wieder erzählten Patientinnen ihr, dass sie sich im Kommunion-

gefühl Menschen fanden ihren Körper schon immer schwierig, besonders in der Pubertät.“ Neu ist aber, dass Jugendliche so konstant und intensiv mit perfekten Vorbildern konfrontiert sind.

Deshalb sagt Teilnehmerin Maja, eine schlanke junge Frau, in „Ultra zieht blank“ Dinge wie: „Man sieht nur die Brüste, wie sie im Fernsehen oder in der Werbung aussehen, und deshalb kann man denken, dass man verkehrt ist. Aber das ist man nicht.“ Früher habe sie sich einen größeren Po gewünscht, sagt Teilnehmerin Amalie in einer anderen Folge, aber jetzt sei sie sehr zufrieden mit ihrem Hintern.

Und Regine mit den pinken Haaren ergänzt: „Es ist zum Beispiel auch ganz normal, dass Brüste nicht gleich groß sind. Manchmal haben Frauen sogar Schwierigkeiten, einen passenden BH zu finden, weil ihre Brüste so unterschiedlich sind.“

Die offensichtliche Botschaft: Auch uns Erwachsene stören Dinge an unserem Körper. Als wir jünger waren, haben wir uns viele Gedanken darüber gemacht. Aber jetzt stehen wir hier und finden uns gut so, wie wir sind.

Während Länder wie Norwegen und die Niederlande das Konzept des dänischen Senders kopieren wollen, hagelte es unter anderem in den USA Kritik. Es gab Pornografie- und Pädophilie-Vorwürfe. Die Dänen beeindruckt das wenig. „Es wird immer ein paar Erwachsene geben, denen das nicht passt, aber wir sehen es als unsere

kleid zum ersten Mal zu dick gefühlt hätten – also mit acht oder neun Jahren.

Nach Ansicht von Pernille Ane Egebæk, der dänischen Projektleiterin, tragen wir Erwachsenen aber auch noch auf andere Weise dazu bei, dass Jugendliche ein unnatürliches Verhältnis zu ihrem Körper entwickeln. „Viele sexualisieren den Körper, machen ihn zu etwas Ekligem, das man nicht zeigen darf“, sagt die Expertin. „Aber je mehr wir das tun, desto mehr Abstand nehmen Kinder von ihrem Körper. Dann entsteht eine Scham, und alles muss perfekt sein, damit wir unseren Körper zeigen.“

Was also können wir Eltern tun, um unseren Kindern ein gutes Körpergefühl zu vermitteln?

Entscheidend sei, so Lachenmeir, Kindern ein starkes Selbstwertgefühl mit auf den Weg zu geben – und zwar eins, das sich aus vielen Quellen speist: „Die Frage, wie mein Körper aussieht, sollte nicht im Vordergrund stehen. Stattdessen sollte mich auch ganz viel anderes ausmachen: dass ich witzig sein kann, dass ich auf einem Bein stehen kann, dass ich schön malen kann. Wenn man Kindern vermittelt, wie wunderbar und wertvoll sie sind – so, wie sie sind –, das ist glaube ich der wichtigste Schutzfaktor. Denn dann bekommt die Frage, wie mein Körper aussieht, nicht so viel Gewicht.“ Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Für viele ihrer Patientinnen stehe und falle alles mit der Zahl auf der Waage. Und das sei enorm schädlich.

Unbewusst fördern wir diese Begrenzung auf das Aussehen gerade bei Mädchen, wenn wir immer wieder betonen, wie hübsch und süß sie sind, meint Lachenmeir. Nach wie vor kommen in ihr Therapie-Centrum zehnmal mehr junge Frauen als Männer. Damit sich gerade Mädchen wohler in ihrem Körper fühlen, müsse auch in der Öffentlichkeit weniger über ihr Aussehen gesprochen werden, fordert die Psychotherapeutin. Sie wünscht sich, „dass Frauen nicht immer nur danach beurteilt werden, wie sie aussehen. Sondern danach, was sie machen und was sie gut können. Wir sollten Vorbilder fördern, die einen anderen Fokus setzen.“

Klar ist aber auch: Wenn Kinder und Jugendliche Probleme mit ihrem Körper haben, hat das immer mehr als nur eine Ursache. So spielen auch genetische und bestimmte Persönlichkeitsfaktoren eine Rolle. Die sozialen Medien verstärken dann solche Anfälligkeiten.

Und was ist mit der noch relativ neuen Bewegung der Body Positivity? Influencer zeigen sich ungeschminkt oder mit Speckrollen, um Teenagern zu vermitteln, dass alle Körper okay

sind. Das sei natürlich ein wichtiges Gegengewicht, findet Karin Lachenmeir. Allerdings habe auch diese Bewegung einen entscheidenden Makel: „Der Körper bleibt im Fokus der Aufmerksamkeit und Identität. Und er wird weiter bewertet. Ich fände es besser, dem Körper neutraler gegenüber zu stehen. Bei Twitter habe ich mal diesen Satz gefunden: ‚Ich will meinen Körper gar nicht lieben oder hassen, ich will ihn einfach nur haben.‘ Und den fand ich so bezeichnend, weil es genau darum geht.“

KLEINER KNIGGE FÜR ELTERN



DOS:

Geht mit euren Kindern ins Schwimmbad und an den See. Denn dort sehen sie alle möglichen unterschiedlichen und unperfekten Körper, und das ist nicht krampfhaftig oder peinlich, denn unsere (Fast-)Nacktheit hat hier ja einen Grund: Wir wollen schwimmen gehen.

Respektiert die Grenzen eurer Kinder. Wenn sie sich irgendwann nicht mehr nackt zeigen wollen, vermittelt ihnen, dass das okay ist. Und wenn sie sich am Strand plötzlich ein Handtuch umlegen, während sie sich umziehen, signalisiert nicht, dass ihr das übertrieben findet.

Betont Qualitäten des Körpers, die nichts mit seinem Aussehen zu tun haben: Lobt euer Kind dafür, wie schnell es laufen oder wie hoch es klettern kann, wie toll es duftet oder wie weich seine Haut ist.

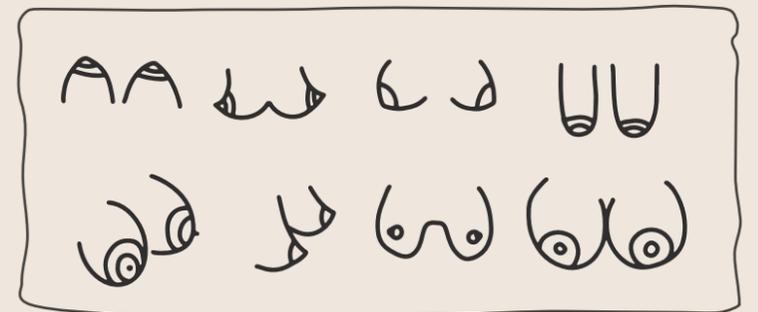


DON'TS:

Sprecht vor den Kindern nicht negativ über eure eigenen Körper. Stellt euch nicht vor den Spiegel und betont, wie dick ihr wieder geworden seid oder dass jetzt endlich mal ein paar Kilo runter müssen. So was besser mit dem Partner oder Freunden besprechen.

Kommentiert nicht das Aussehen anderer, im Fernsehen oder auf der Straße, und zwar weder positiv noch negativ.

Trichtert euren Kindern nicht ein, dass sie ihren Körper lieben müssen. Denn dann fühlen sie sich doppelt schlecht, wenn es ihnen nicht gleich gelingt. ●



ILLUSTRATIONEN: iStock (4), stock.adobe.com; FOTO: Theis Mortensen/DR Ultra