

Warum unser Körperbild oft nicht mit der Realität übereinstimmt

# VER-RÜCKT

Wer als normal-, über- oder untergewichtig gilt, lässt sich mit Hilfe des Body-Mass-Index schnell bestimmen. In Wahrheit ist das Verhältnis zum eigenen Körper jedoch wesentlich komplexer, schließlich nehmen wir uns selbst oft viel kritischer wahr, als unsere Umwelt es tut.

von Katrin Schmoll

BUCHTIPP



**BODIES**  
Schlachtfelder der Schönheit  
**SUSIE ORBACH**

Arche Verlag 2012  
**14,95 Euro**



Der Blick in den Spiegel fällt bei Frauen oft besonders kritisch aus.

**Z**u dick, zu klein, zu wenig straff – mit kaum jemandem sonst gehen wir so hart ins Gericht wie mit unserem Körper. Nur rund jeder zweite Österreicher ist laut eigenen Aussagen damit zufrieden. Frauen sind dabei tendenziell noch kritischer als Männer. Was in Sachen Schönheit als erstrebenswert gilt, ist seit jeher stark gesellschaftlich geprägt. Im Zeitalter digitaler Bildbearbeitung liegt jedoch die Latte besonders hoch. In der Realität sind Wespentaille und Waschbrettbauch die Ausnahme, in Hochglanzmagazinen und Fernsehshows die Norm.

Selbst wenn vielen von uns eigentlich bewusst ist, dass in Fotostrecken in Printmedien und auf Werbeplakaten an allen Ecken und Enden nachgeholfen wird – die „perfekten“ Bilder bleiben in den Köpfen hängen und dort nicht ohne Wirkung. Die britische Psychoanalytikerin Susie Orbach beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Thema Körperbilder. „Die 30-minütige Lektüre von Modemagazinen reicht aus, um beim Großteil aller Frauen das Selbstbewusstsein zu schwächen“, ist sie überzeugt.

Kinder und Jugendliche sind besonders anfällig für mediale Beeinflussung und beurteilen sich selbst und ihre Alterskollegen oft erschreckend kritisch. Eine deutschlandweite Untersuchung des Robert-Koch-Instituts hat ergeben, dass sich fast die Hälfte der Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren „ein bisschen zu dick“ oder sogar „zu dick“ fühlen, obwohl ihr Body-Mass-Index (BMI) im Normalbereich liegt. Bei den normalgewichtigen Jungen sind es 26 Prozent. Was bei der Erhebung

allerdings noch mehr ins Auge stach, war, dass die subjektive Einschätzung der Jugendlichen, „viel zu dick“ zu sein, die Lebensqualität mehr beeinträchtigt als eine tatsächlich festgestellte Fettleibigkeit.

Auch bei Erwachsenen stimmen Realität und Selbsteinschätzung oft nicht überein. Normalgewichtige fühlen sich dick, sehen beim Blick in den Spiegel nur die Dinge, die sie verbessern könnten. „In besonders schweren Fällen, nämlich bei Magersucht-Patienten, wird der Körper abgelehnt, egal wie er aussieht“, erklärt die Salzburger Psychotherapeutin Maria Mangelberger, die viele Patienten mit Essstörungen betreut. Sie rät zu einem genussvollem Umgang mit dem eigenen Körper: „In sich hineinspüren und den Körper bewusst wahrnehmen – zum Beispiel beim Schwimmen im Wasser oder beim Barfußgehen in der Wiese.“ Anstelle von „Wie sehe ich aus?“ sollte man sich also lieber häufiger fragen „Was tut mir gut?“.

## Mut zur Unperfektion

„90-60-90“ lässt wenig Spielraum für Abweichungen. Umso erfrischend ist es, wenn im medialen Mainstream plötzlich „unperfekte“ Menschen im Mittelpunkt stehen. Die amerikanische Fernsehserie „Girls“ ist bekannt für ihre neurotische Hauptdarstellerin Hannah, gespielt von Lena Dunham, die trotz ein paar Kilos zu viel auf den Hüften in fast jeder Folge halbnackt durchs Bild läuft. Dass eine normale Frau ohne Modelmaße die Hauptrolle in einer TV-Show >>

spielt, ist fast schon eine kleine Sensation und trägt ohne Zweifel entscheidend zum Erfolg von „Girls“ bei. Lena Dunham wurde zum Symbol für „Unperfektion“ und Natürlichkeit. Sie schaffte es sogar auf das Cover der Modezeitschrift „Vogue“, auf dem sonst nur XXS-Modelle zu sehen sind. Dort ereilte sie allerdings prompt dasselbe Schicksal wie diese: Auch Dunhams Körper wurde digital verschlankt.

Dunham ist nicht der einzige Beweis dafür, dass die Sehnsucht von Konsumenten nach „anderen“ Körperbildern groß ist: Die „Dove“-Werbekampagne, in der ganz normale Frauen mit unterschiedlichem Körperbau für die Pflegelinie werben, läuft seit zehn Jahren erfolgreich in Fernsehen, Internet und Printmedien.

Für Psychoanalytikerin Susie Orbach, die die Dove-Kampagne mitentwickelt hat, steckt hinter dem medial geprägten Perfektionswahn in erster Linie eine clevere Marketingmasche: „Unzufriedene Konsumenten sind gute Konsumenten, die Schönheitsindustrie profitiert enorm von unseren Komplexen. Nicht auszudenken, wenn wir rundum zufrieden wären.“ „Rundum zufrieden“ ist ohnehin kaum jemand, was sich an der selbstverständlichen Verwendung des Begriffes „Problemzonen“ widerspiegelt: Der eigene Körper wird zum Problem deklariert, das es mit Hilfe von neuen Fitnesstrends, Diätpillen und Kosmetikprodukten zu lösen gilt.

### Macht ein falsches Körperbild dick?

Diese Fixiertheit auf den eigenen Körper könnte aber genau das Gegenteil von dem bewirken, was man eigentlich erreichen will. Denn während auf der einen Seite nach Perfektion gestrebt wird, nimmt auf der anderen die Zahl der Übergewichtigen immer weiter zu.

Für Susie Orbach ist das kein Widerspruch: „Wir sind zwanghaft fixiert auf richtige Ernährung. Wenn es so etwas wie ‚normales Essen‘ nicht mehr gibt, wenn man vor lauter Sorge um Gewicht und um Kleidergrößen kein Gefühl mehr dafür besitzt, wann man Appetit hat und wann man satt ist, dann kann das genauso leicht ins Gegenteil, also in Fettleibigkeit, umschlagen.“ Eine Studie mit norwegischen Teenagern aus dem Jahre 2012 unterstreicht Orbachs Erklärung: Zu Beginn der Erhebung hatten alle Teilnehmer normales Gewicht. Dennoch kreuzte mehr als jedes fünfte Mädchen an, sich selbst mollig oder gar stark übergewichtig zu finden. Bei den Jungs war es knapp jeder zehnte. Beim nächsten Besuch der mittlerweile jungen Erwachsenen elf Jahre später zeigte sich ein erstaunliches Ergebnis: 59 Prozent der Frauen, die sich als Teenager dick gefühlt hatten, waren gemessen am BMI als Erwachsene übergewichtig – bei den zufriedenen Teenagern waren es nur 31 Prozent.

Sich rund um die Uhr im eigenen Körper wohl zu fühlen ist vermutlich ein genauso unrealistisches Ziel, wie sich innerhalb von einer Woche einen Waschbrettbauch anzutrainieren. Trotzdem kann man an einem besseren Körperbewusstsein arbeiten. Mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und vor allem einer großen Portion Toleranz. Der Erfolg von Lena Dunham und der „Dove“-Initiative ist vermutlich in einer gewissen Erleichterung darüber begründet, dass die anderen genauso unvollkommen sind wie man selbst. Perfektion existiert schließlich nur in unseren Köpfen. <<

Alle Beratungsstellen in Salzburg für Menschen mit Essstörungen auf einen Blick: [www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

INFO



Foto: Thinkstock



Schauspielerin Lena Dunham (o) steht zu ihren Kurven. Dennoch wurde sie als Vogue-Cover-Model digital nachbearbeitet