

Unverkäufliche Leseprobe



**Dagmar Pauli**

**Size Zero**

Essstörungen verstehen, erkennen, behandeln

2018. Rund 224 S., mit ca. 50 Abbildungen,

Klappenbroschur

ISBN 978-3-406-72667-5

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.chbeck.de/6675>

**C·H·Beck**

**PAPERBACK**

Dagmar Pauli

# SIZE ZERO

Essstörungen verstehen,  
erkennen und behandeln

C.H.Beck

Mit 48 Abbildungen und 4 Tabellen

Originalausgabe

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2018

Satz: C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, Andrea Hollerieth

Umschlagabbildung: © Elena Ryzhova/EyeEm

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

ISBN 978 3 406 72667 5

Printed in Germany

*www.cbbeck.de*

**Für alle, die schön sind, ohne es zu wissen ...**

# Inhalt

Vorwort 9

## Teil 1

### **Phänomenologie der Essstörung I: Die essgestörte Gesellschaft**

1. Warum wir verlernt haben,  
normale Körperformen schön zu finden 13
  2. Warum ich mich ständig ärgern muss über ... 28
  3. Warum gerade junge Menschen so anfällig sind  
für krank machende Ideale 51
  4. Über das Essen und warum wir es oft  
nicht genießen können 60
  5. Sport ist Mord oder Wenn der Sport in  
die Sportsucht kippt 75
- Zusammenfassende Diagnose der Gesellschaft:  
Gemischte Essstörung 78

## Teil 2

### **Phänomenologie der Essstörung II: Das essgestörte Individuum**

6. Der Suppenkasper:  
Hilfe, mein Kind isst nicht, was nun? 81
7. Magersüchtig oder nur schlank?  
Wie erkenne ich eine beginnende Essstörung? 87
8. Was eine Magersucht mit Körper und Seele anstellt:  
Symptome der Essstörung 95
9. Welche Essstörungen gibt es und wie häufig  
kommen sie vor? 107
10. Ursachen von Essstörungen 114
11. Die Frage nach Verantwortung  
und Schuld 125

### **Teil 3**

#### **Die Behandlung der Essstörung**

- 12. Prävention und Früherkennung:  
Die Rolle von Elternhaus und Schule 131
- 13. Liebe Jugendliche, lieber Jugendlicher ... 137
  - 14. Was können Eltern tun? 149
- 15. Die Therapie junger Menschen mit Essstörungen 154
- 16. Liebe Therapeutinnen, liebe Therapeuten ... 190
  - 17. Prognose der Essstörungen:  
Was wird aus den Jugendlichen? 196
- 18. Die Behandlung der essgestörten Gesellschaft:  
An die Adresse der Verantwortlichen in Politik,  
Werbebranche, Film- und Modeindustrie 198
  - Wie geht es weiter? 206

Danksagung 207

Anmerkungen 209

Literatur 217

Bildnachweis 223

## Vorwort

Eines Tages wollte ich mich nicht mehr damit abfinden, als Therapeutin immer wieder die gleichen Geschichten zu hören. Von Mädchen und Jungen, die aus der Diät in die Magersucht kippen. Weil sie sich nicht schön finden, sondern «zu fett». Weil sie sich für ihre Körperformen abgrundtief schämen. Weil sie beschlossen haben, endlich beliebt und begehrt zu werden, indem sie abnehmen. Um sich dann in einer tödlichen Essstörung wiederzufinden. Einer Essstörung, die sie zunächst mögen und gegen alle Widerstände verteidigen. Die ihnen die Lösung aller Probleme verheißt. Und die sie dann alleine nicht mehr loswerden können. Eine Essstörung, die ihr ganzes Leben ruinieren kann.

Es war der Tag, als mich eine schöne junge Frau von einem Plakat anlächelte, das für Schönheitsoperationen der Brust warb. «Meine Dinger, mein Ding». So lautete ihr Slogan und sie war eindeutig glücklich und selbstbewusst. Und dennoch wollte sie sich die Brust zurechtoperieren lassen, so ganz wie es ihr passte. Das war die Botschaft, mit der die Jugendlichen bombardiert wurden, direkt vor unserem Klinikeingang. Jugendliche, denen ich helfen sollte, selbstbewusst und gesund zu werden. Das war der Tag, an dem mir der Kragen platzte.

Der Tag, an dem ich beschlossen habe, ein Buch zu schreiben. Ein Buch, das sich nicht nur an Fachleute wendet und die Methoden für die Behandlung beschreibt. Kein reines Fachbuch, sondern ein engagiertes Buch. Ein Buch, das die Hintergründe unseres Schönheitswahns beleuchtet. Ein Buch, das sich auch an die Eltern wendet. Besorgte Eltern. Eltern, die sich fragen, warum ihr Kind in die Essstörung geraten ist. Eltern, die sich fragen, was sie falsch gemacht haben. Die sich selbst die Schuld dafür geben und die ich gerne entlasten würde mit Fragen, die ich an die Gesellschaft und an die Politik stelle: Was tun wir, damit unsere Kinder nicht mehr dem Schlankeitswahn erliegen? Wie wollen wir gesellschaftliche Tendenzen eindämmen, die unserer Jugend nachweislich schaden? Investieren wir genug in die Prävention?

Das Buch richtet sich aber auch an die Betroffenen selbst. Junge Menschen, die sich im Werden des Körpers und der Seele befinden. Junge Menschen, die Selbstzweifel haben und sich nach Bestätigung sehnen. Deren Gehirne von klein auf mit Bildern zugekleistert wurden von superdünnen Stars und Models. Jugendliche, die in einer Welt von «guten und schlechten Fettsäuren» aufgewachsen sind und deren Mütter sich bereits mit Diäten aller Art beschäftigt haben. Das Buch prangert die gesellschaftlichen Hintergründe der Essstörung an. Angehörige und Betroffene sollen Essstörungen frühzeitig erkennen, damit sie im Keim erstickt werden können. Gleichzeitig werden die Wege aus der Essstörung aufgezeigt und die Möglichkeiten für die Essstörungsbehandlung erklärt.

Ein Buch, das sich sowohl gegen den Magerwahn richtet als auch Behandlungen aufzeigt? Ein Buch, das sowohl für Laien als auch für Fachleute interessant ist? Der Anspruch ist hoch. Aber wie sollen wir die Wurzeln der Essstörungen erkennen und dagegen ankämpfen, wenn wir nicht an einem Strang ziehen? Wenn wir nicht, ausgestattet mit den gleichen Fakten und Informationen, dem Grundübel zu Leibe rücken? Wenn die Betroffenen gegen ihre Familien und die Behandler kämpfen anstatt gemeinsam gegen die Essstörung und deren gesellschaftliche Ursachen?

Wenn die Essstörung im Anmarsch ist, genügt unter Umständen die plötzliche Einsicht und Umkehr der Betroffenen selbst, das beherzte Eingreifen von Eltern oder die Unterstützung durch eine Freundin oder den Partner. Wenn die Essstörung bereits da ist, dann brauchen die Betroffenen und ihre Familien Hilfe von Fachpersonal. Das rechtzeitige Erkennen und die frühzeitige fachgerechte Behandlung von Essstörungen verbessern die Prognose. In der Behandlung der Essstörungen geht es darum, die Betroffenen zur Mitarbeit zu motivieren. Sie müssen wissen, dass das angestrebte Schlankkeitsideal kein Lebensziel ist, das sie glücklich machen wird. Eltern müssen erfahren, dass sie nicht schuld an der Essstörung ihrer Kinder sind, sondern ihren Teil zur Gesundung beitragen können.

Essstörungen junger Menschen entstehen auf dem Nährboden der gesellschaftlichen Essstörung. Es ist wichtig, dass wir unsere

Scham über gesunde Körperformen überwinden. Es ist wichtig, dass wir in Zukunft nicht nur Essstörungen behandeln, sondern auch verhindern.

Wenn dieses Buch einen Beitrag dazu leisten kann, dann macht mich das glücklich.

Zürich, im Juni 2018

Dagmar Pauli

## TEIL 1

# Phänomenologie der Essstörung I: Die essgestörte Gesellschaft

### 1. Warum wir verlernt haben, normale Körperformen schön zu finden

Während Jahrtausenden galt der wohlgeformte, ausladende weibliche Körper als Zeichen der Fruchtbarkeit und somit als schön. Die Schönheitsideale wechselten zwar, jedoch galten Formen wie breite Hüften, ein vorgewölbter Bauch und gerundete Brüste in den meisten Epochen und Kulturen als begehrenswert. Ungesunde Körperideale sind nichts Neues. Im alten China mussten sich junge Frauen ihre Füße bis zur Verkrüppelung abbinden, da der Lotosfuß den Höhepunkt erotischer Anziehungskraft darstellte. Während einiger Jahrhunderte zwängten sich westliche Frauen für groteske Wespentailen in Korsette. Schlankheit kam immer wieder in Mode, wobei jedoch meist ein ansehnlicher Bauch und wohlgeformte feste Brüste dazugehören sollten. Wer an einer Kulturgeschichte der Körperideale interessiert ist, findet dazu eine Vielzahl von Studien und Büchern. Diese befassen sich nicht nur mit der Entwicklung der Schönheitsideale, sondern auch mit der Frage, welche Gründe Kulturen unterschiedlicher Entwicklungsstufen haben, füllige oder eher schlanke Körperformen zu bevorzugen.<sup>1</sup> Ein sehr schlankes Körperideal wurde erst in Epochen mit Nahrungsmittelüberfluss möglich. Der Wohlstand moderner Gesellschaften bildet den Nährboden, auf dem Essstörungen ihre große Verbreitung finden.<sup>2</sup>

Aber wie konnte es dazu kommen, dass wir heute derart festgefahrene schlankheitsfixierte Körperideale haben? Dass ganze Generationen junger Frauen sich einen Körper im Grunde ohne



Abbildung 1: Brigitte Bardot – Model mit Formen

ausgeformte weibliche Rundungen wünschen? Dass sogar Untergewicht als erstrebenswert gilt?

Das Körperideal des 20. und beginnenden 21. Jahrhunderts hat sich in einzigartiger Weise in eine Richtung entwickelt, die sich von der natürlichen weiblichen Körperform entfernt hat. Bereits in den 1920er Jahren kamen schmale, androgyn wirkende Frauen in Mode, die sogenannten «Flappers». Sie sollten natürlich, jugendlich und unabhängig wirken und sich nicht mehr in ein Korsett zwingen müssen. Stattdessen banden sich die Frauen die Brüste zurück und begannen mit Diäten, da ein flacher Busen und eine schlanke Figur mit schmaler Taille als schön galten. Den Höhepunkt erreichte dieses Schönheitsideal in Form eines regelrechten Schlankeitswahns aber erst seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

### *Es begann mit Twiggy ...*

Die Frau als kleines Mädchen. Das war die Botschaft, die das erste Super-Mager-Model Ende der sechziger Jahre des letzten Jahrhunderts in die Welt aussendete. Twiggy, zu Deutsch «wie ein dünner



Abbildung 2: Twiggy – Kindfrau mit androgynem Körper und großen Augen

Zweig», weckt in uns das sogenannte Kindchenschema. So wie wir Kleinkinder und junge Tiere aufgrund ihrer großen Augen süß finden, so reagierte die Männerwelt begeistert auf den treuherzig-großäugigen Blick von Twiggy. Das nahm sich eine Generation von Frauen zum Vorbild. Sie schnitten sich die Haare kurz und versuchten mit Miniröckchen und Diäten einen kleinmädchenhaften androgynen Look zu erzeugen, der gegen die Natur der erwachsenen Frau steht. Weder ausladende Hüften noch eine üppige Brust galten weiterhin als erstrebenswert. Die weiblichen Formen von Brigitte Bardot, noch in den fünfziger Jahren und bis in die sechziger Jahre die am meisten fotografierte Frau der Welt, traten als Ideal seither immer mehr in den Hintergrund.

*Was mich ärgert:* dass gewissenlose Profiteure der Mode-, Werbe- und Fitnessindustrie sich das unerreichbare Schönheitsideal zu-

nutze machen, es hegen und pflegen, um damit Geld zu verdienen. Das körperliche Wohlbefinden, das Gefühl, im eigenen Körper zu Hause zu sein und ihn zu mögen, ist ein essentielles und grundlegendes Bedürfnis des Menschen. Er wird alles tun und gerne auch sein Geld darin investieren, einen vermeintlichen Zustand von Schönheit und damit Zufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Aussehen zu erreichen. Auch Twiggy war eine Erfindung der Modeindustrie, die geniale Idee eines idealen Gesichts und Körpers der sechziger Jahre. Diana Vreeland, eine der einflussreichsten Modedesignerinnen und Chefredakteurin der Modezeitschrift *Vogue*, bezeichnete sie als das Bild des perfekten Körpers der damaligen Zeit. Modetrends werden erfunden, aufgegriffen und entwickeln sich zum Selbstläufer. Die Modeindustrie produziert, was wir gerne kaufen, und umgekehrt. Je unerreichbarer der Modetrend, desto mehr Geld für Kleider, Schönheitsprodukte und allenfalls Schönheitsoperationen muss investiert werden, um sich dem Ideal wenigstens anzunähern. Ein gutes Geschäft.

*Was mich betrübt:* dass wir uns da in etwas hineinmanövriert haben, aus dem wir kaum noch herauskommen.

### *Der Zweitgenerationen-Effekt*

Frauen aus der Generation von Twiggy sind heute im Rentenalter. Jugendliche aus dieser Zeit wuchsen mit Diäten auf. Sie sind daran gewöhnt, einen Körper zu haben, der niemals dem Ideal der Kindfrau entsprechen kann. Viele von ihnen standen während ihres ganzen Erwachsenenlebens unter dem konstanten Gefühl, weniger essen zu sollen und gleichzeitig mehr essen zu wollen. Seit den siebziger Jahren ist Schlankheit ein allgegenwärtiges Thema, dem wir uns nicht entziehen können.

Die jungen Frauen dieser Dekaden sind heute selbst Mütter von jungen Frauen. Sie sind schlankheitsbewusst und lassen sich eine Einordnung als ältere Damen nicht so leicht gefallen. Sie möchten jung wirken und investieren einiges darin, in puncto Schlankheit und Schönheit mithalten zu können. Eine neue Generation selbstbewusster, häufig berufstätiger Mütter gemeinsam

mit emanzipierten Vätern erzieht die heutigen Jugendlichen. Am Familientisch ist das gesunde und schlankheitsbewusste Essen ein Thema. Von klein auf hören die Kinder ihre Eltern darüber sprechen, wie diese schlank bleiben oder abnehmen können. Schlankheit, Diät, Fitness und Gesundheit sind selbstverständliche Ziele und dominierende Themen, mit denen diese Kinder aufwachsen. Das überschlankte Körperideal erscheint ihnen als ganz selbstverständlich, sie haben nie etwas anderes kennengelernt. Eine ganze Generation, die anfällig ist für den Magerwahn.

Junge Frauen vergleichen sich mit ihren Müttern mehr als je zuvor. Durch die Jugendlichkeit der älteren Generation werden Kleider getauscht und man geht gemeinsam shoppen. Während früher die Abgrenzung gegen die Eltern im Vordergrund stand, sind sich im Verlaufe der letzten Jahrzehnte die Generationen nähergekommen. Keine Revolution, kein Krieg, keine Umwälzung aller Werte wie in der 1968er-Bewegung trennt die heutigen Mütter und Väter von ihren Kindern. Junge Menschen unterscheiden sich heute in ihren politischen Meinungen und Wertvorstellungen, aber auch in ihren Hobbys, ihrer Kleidung und ihren musikalischen Vorlieben häufig kaum noch von ihren Eltern. Diese Entwicklung birgt Chancen für ein besseres Verständnis, gemeinsame Gespräche und familiäre Entwicklungen ohne größere Brüche. Sie geht aber auch mit Risiken einher.

Für einige junge Frauen entsteht ein großer Druck, wenn ihre Hüften sich im Laufe der Pubertätsentwicklung ausladender entwickeln und der Busen üppiger ist als bei der eigenen Mutter. Immer wieder habe ich in der Beratung mit jungen Frauen gesprochen, die ihren Körper mit der Mutter oder auch mit den Schwestern vergleichen. Nicht selten beginnt die Essstörung einer Jugendlichen mit einer gemeinsamen Diät innerhalb der Familie.

---

Die 16-jährige Lara wird von den Eltern in die Sprechstunde gebracht mit einer beginnenden Essstörung. Sie hat bereits 10 kg innerhalb von 11 Wochen verloren. Lara berichtet, dass sie sich schon immer sehr stark mit ihrer zwei Jahre jüngeren Schwester verglichen hat, die sie als hübscher und schlanker empfand als sich selbst. Beide fanden sich «pummelig». Die Mutter hatte in den Wechseljahren einige Kilogramm zugelegt, und so

beschlossen alle drei zusammen, eine kohlehydratarme Diät auszuprobieren. Nun ist Lara sehr stolz darauf, dass sie es als Einzige der Familie geschafft hat, die Diät durchzuhalten. Endlich ist sie mal die Erfolgreiche! Nun möchte sie auf keinen Fall, dass ihr diese Errungenschaft wieder genommen wird. Nachvollziehbar, dass sie sich zunächst stark gegen eine Behandlung wehrt. Sie möchte für ihren Erfolg anerkannt werden und ersehnt sich Bestätigung für ihre tolle dünne Figur.

---

Heißt das nun, dass Laras Mutter «schuld» ist an der Essstörung ihrer Tochter? Ohne Zweifel hat sie ein schlechtes Gewissen, als wir darüber sprechen, wie sich Laras Essstörung entwickelt hat. Als Therapeutin nehme ich klar dazu Stellung: Nicht die gemeinsame Diät mit der Mutter und Schwester hat die Essstörung erzeugt, diese war nur der Auslöser. Nein, Laras Mutter ist nicht «schuld», denn sie steht genau wie ihre Tochter unter dem Einfluss desselben Gesellschaftstrends, der Schlankeheit als absolutes Muss propagiert und uns weismachen will, dass wir dieses Ziel am besten mit einer Diät erreichen können. Hier wird etwas auf der persönlichen Ebene als «Schuld» abgehandelt, das ein gesellschaftliches Problem ist und uns alle betrifft. Bereits vor der Diät befand sich bei Lara der Selbstwert im Keller, weil sie sich in ihrem Körper nicht wohlfühlte. Die Entstehung der Essstörung ist vielfältig und hängt nicht nur an dem einen Moment, an dem die Betroffenen mit der Diät beginnen (mehr zur Schuldfrage und zur Entstehung der Essstörung in Teil 2, Kapitel 10 und 11).

Der Zweitgenerationen-Effekt verstärkt den Schlankeitsdruck insofern, als es nicht mehr nur ein Modetrend der jungen Leute ist, dünn sein zu wollen – wie das zum Beispiel noch während der Minirockmode in den sechziger Jahren der Fall war. Heute ist es ein Ideal, mit dem die Eltern der jugendlichen Generation bereits aufgewachsen sind, welches sie verinnerlicht haben und an ihre Kinder weitergeben.

Was sind die Folgen für die jungen Mädchen? Nur ca. 20 bis 50% heutiger jungen Mädchen und Frauen – je nach Alter – sind mit dem eigenen Körper zufrieden. Immer jüngere Kinder, vor allem Mädchen, beschäftigen sich mit Diäten und ihrem Körper, ca. ein Viertel aller Mädchen ist aktuell auf Diät.<sup>3,4</sup> Nachweislich

hat sich das Körpergefühl der jüngeren Generation in den letzten Jahrzehnten weiter verschlechtert. Die Kluft zwischen dem tatsächlichen Körpergewicht und dem Ideal nimmt zu, wobei die Körperunzufriedenheit zwar bei Jugendlichen mit Übergewicht hoch ist, aber auch bei normal- und untergewichtigen jungen Menschen immer häufiger wird.<sup>5</sup> Das Körpergefühl hängt ab vom Selbstwertgefühl. Jugendliche, die mehr Medienkonsum aufweisen, leiden unter einer größeren Unzufriedenheit mit ihrem Körper und haben ein niedrigeres Selbstwertgefühl in Bezug auf ihr Aussehen.<sup>6,7</sup> Jugendliche fühlen sich also häufig nicht dick, weil sie übergewichtig sind, sondern weil sie mit den falschen Idealen aufwachsen. Es gibt genügend Beweise dafür, dass das in unserer Kultur allgegenwärtige übertriebene Schlankheitsideal unsere Jugend unzufrieden mit sich selbst macht. Eine ganze Generation von jungen Frauen und immer mehr junge Männer, die ihren eigenen Körper nicht mögen und somit anfällig für Essstörungen werden! Natürlich entwickeln nicht alle mit ihrem Körper unzufriedenen jungen Menschen eine Essstörung. Diäten und das Gefühl, zu dick zu sein, zählen jedoch zu den größten Risikofaktoren für Essstörungen. In Deutschland zeigte eine Befragung, dass knapp 29% der Mädchen und 15,2% der Jungen bereits Symptome einer Essstörung aufweisen.<sup>8</sup> Ohnehin haben junge Menschen beiderlei Geschlechts eine deutlich geringere Lebenszufriedenheit, je schlechter sie sich in ihrem Körper fühlen – selbst wenn sie noch gar nicht von einer Essstörung betroffen sind.<sup>9</sup> Auch Jugendliche ohne klinische Essstörung sind also stark beeinträchtigt durch die Epidemie des schlechten Körpergefühls.

---

Noemi, 14 Jahre, ist todunglücklich. Sie kam früh in die Pubertät und trägt bereits Kleidergröße 38. Seit sie 11 Jahre alt ist, fühlt sie sich dick und unansehnlich. Von ihren Freundinnen hat sie über die Thigh Gap gehört und sich zuerst gar nicht getraut zuzugeben, dass sie nicht weiß, was das ist. Dann hat sie sich Bilder im Internet angeschaut und mit ihrem eigenen Spiegelbild verglichen. Nun weiß sie definitiv, was eine Thigh Gap ist und dass sie die nicht hat. Ihre Oberschenkel berühren sich dick und fett, wenn sie vor dem Spiegel steht. Auch der Bauch wölbt sich schrecklich vor, so dass sie ihn immer ein-

ziehen muss, wenn sie sitzt und ein enges T-Shirt anhat. Ins Schwimmbad hat sie sich diesen Sommer nicht mehr getraut, hat immer Ausreden erfunden. Jeden Tag nimmt sie sich vor, weniger zu essen, aber es klappt einfach nicht.

---

*Mit welchen «Maßen» sich Mädchen  
auf Instagram & Co. herumquälen*

**Thigh Gap** bedeutet zu Deutsch in etwa Oberschenkel-Lücke. Die Oberschenkel sollen so dünn sein, dass sie sich beim Stehen mit geschlossenen Beinen nicht berühren.

**Bikini Bridge** ist die Brücke, die entsteht, wenn durch extrem vorstehende Hüftknochen und einen flachen Bauch der Stoff des Bikinis nicht am Bauch anliegt.

**Belly Button Challenge** (zu Deutsch in etwa: Bauchnabel-Herausforderung) bedeutet, so dünn zu sein, dass man um den eigenen Körper herum an den Bauchnabel fassen kann.



Abbildung 3: Thigh Gap



Abbildung 4: Bikini Bridge



Abbildung 5: Belly Button Challenge

Wenn wir womöglich mit Schaum vor dem Mund über die Jugend und ihre Nutzung von Instagram diskutieren, dürfen wir eines nicht vergessen: Die Mädchen haben sich diese seltsamen Maße nicht selbst ausgedacht. Es sind die Verantwortlichen der Modeindustrie, die Models mit Thigh Gaps auf die Laufstege schicken und als Cover der Modemagazine ablichten, welche den jungen Mädchen als Vorbilder dienen.

Die Beeinflussung unserer Kinder beginnt aber bereits viel früher. Die Figur von Barbiepuppen mit Wespentaille und langen dünnen Beinen mit «Super Thigh Gap» bei gleichzeitig üppiger Brust – eine absurde anatomische Unmöglichkeit – bestimmte jahrzehntelang die Kinderzimmer. Im Jahr 2000 wurde sie abgelöst von einer nicht minder grotesken Twiggy-artigen Figur einer Kindfrau, deren Busen mädchenhaft verkleinert ist, während Wespentaille und Thigh Gap jedoch beibehalten wurden. Eine Studie mit 160 Mädchen zwischen 5 und 8 Jahren zeigte auf, dass sich bereits Kinder in diesem Alter durch Spielen mit Barbiepuppen zu einem schlankeren Schönheitsideal verleiten lassen.<sup>10</sup>

Erst 2014 erschien «Lammily», ein neuer Typ der Barbiepuppe, die sich den normalen Maßen junger Frauen annähert. Sie ist



Abbildung 6: Veränderung des Barbie-Körpers in den 1990er und 2000er Dekaden

ungeschminkt und es gibt für sie normale Kleider zu kaufen. In einem Video<sup>11</sup> zeigt der Hersteller mittels einer Photoshop-Bearbeitung, welche Veränderungen vorgenommen werden müssten, damit Lammily der herkömmlichen Barbiepuppe gleicht, mit denen Generationen junger Frauen aufgewachsen sind.

Firmenchef Richard Dickson erklärte 2016, man wolle «mit der Zeit gehen». Das erscheint als reichlich spätes Erkenntnis, da die Barbiefigur bereits seit ihrem Erscheinen in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts immer wieder für ihren negativen Einfluss auf junge Mädchen kritisiert wurde. Vermuten lässt sich ein Zusammenhang mit rückgängigen Umsatzzahlen der Herstellerfirma Mattel in den letzten Jahren. Das Kaufverhalten kritischer Kunden, die als besorgte Eltern ihre Kinder im Grundschulalter nicht mehr mit den absurden Barbie-Idealen konfrontieren wollten, könnte demnach für das wenn auch späte Umlenken der Firma mit verantwortlich sein. Hier zeigt sich immerhin ein Gegentrend, der auf ein beginnendes Umdenken hindeutet. Eine Überarbeitung der übertrieben muskulösen Ken-Figur wurde bisher leider noch nicht in Aussicht gestellt.

### *Und was ist mit den Jungen?*

Auch Jungen geraten in Bezug auf ihr Körperideal immer mehr unter Druck. Während das Thema des perfekten Körpers bis in die Anfänge dieses Jahrhunderts noch fast ausschließlich als Frauenthema behandelt wurde, haben Mode-, Fitnessindustrie und Werbung inzwischen auch den Markt der jungen Männer entdeckt. Der superschlanke, muskulöse Körper mit Waschbrettbauch dient als unerreichbares Ideal der heutigen Generation und lässt das Selbstwertgefühl von schmalbrüstigen und aknegeplagten Heranwachsenden in den Keller sinken. Durch Werbefotos wird ein für die große Mehrheit der männlichen Jugendlichen nicht erreichbares Ideal propagiert (siehe Abbildung 7). Der Vergleich führt zu Scham über den eigenen Körper und zu dem Versuch, sich mit den beworbenen Produkten dem Schönheits- und Sportlichkeitsideal anzunähern. Aktuelle Umfragen unter Jugendlichen zeigen auch bei Jungen ein erschreckendes Ausmaß an Problemen mit der Akzeptanz des eigenen Körpers. Nur noch ca. die Hälfte der männlichen Jugendlichen ist mit ihrem Körper weitgehend zufrieden.<sup>12</sup> Immer jünger beginnen sie mit ihrem Körper zu hadern und versuchen, ihre Muskeln und einen Waschbrettbauch im Fitnessstudio aufzubauen. Der Trend, Sport weniger aus Spaß an Spiel und Bewegung, sondern zum Zwecke der Körperoptimierung zu betreiben, erfasst die Kinder bereits ab der frühen Pubertät.

Der vieldiskutierte Adonis-Komplex stellt die Extremform der sogenannten «Muskelsucht» dar. Betroffene, meist Männer im jungen Erwachsenenalter, leiden unter einer Körperwahrnehmungsstörung, die man «Muskeldysmorphie» nennt. Sie sehen sich als schwächlich, selbst wenn sie ihre Muskeln bereits übermäßig auftrainiert haben. Hier zeigt sich eine Parallele zur Magersucht, bei der sich die Betroffenen im Spiegel als dick sehen, obwohl sie bereits grotesk abgemagert sind. Wie häufig durch übermäßiges Fitnesstraining ein ausgeprägter Adonis-Komplex entsteht, ist noch nicht erforscht. Noch sehen wir Betroffene selten in den Beratungsstellen, was jedoch auch damit zu tun hat, dass es für viele Männer ein Tabu darstellt, darüber zu sprechen. Besorgniserregend



Abbildung 7:  
Unerreichbares Ideal  
für junge Männer

aus meiner Sicht sind die Auswirkungen auf eine ganze Generation von männlichen Jugendlichen. Sie wachsen in dem Gefühl auf, keine richtigen Männer zu sein, wenn sie nicht dem Adonis-Ideal entsprechen. In meiner Sprechstunde rate ich Eltern dazu, möglichst Sportarten mit Gemeinschaftsaspekt und Spaß an der Bewegung zu unterstützen. Ein zu frühes Fokussieren auf den Gesundheitsaspekt der sportlichen Betätigung, insbesondere zur Optimierung der Figur, ist für Heranwachsende fehl am Platz.

**Was sollen Eltern tun, deren Sohn versucht, sein Selbstwertgefühl mit Muskeltraining aufzubessern?**

Zunächst einmal sollen die Eltern das Gespräch suchen, um abschätzen zu können, ob das Training altersentsprechend durchgeführt wird. Ein übermäßiges Training mit Gewichten ist zum Beispiel beim noch nicht ausgewachsenen Jungenkörper eine zu große Belastung für die Gelenke. Wie bei vielen Aktivitäten ist alles eine Frage des Maßes. Dass der Sohn dazugehören und männlich sein will, ist nur allzu gut nachvollziehbar. Wenn an-

dere Aktivitäten vernachlässigt werden und das Training mehrmals pro Woche als reines Bodybuilding zum Zwang wird, sollten Grenzen gesetzt und andere Sportarten diskutiert werden. Was kann der Sohn gut, mit welchem Hobby kann das Selbstwert- und Körpergefühl aufgebaut werden? Hier können zum Beispiel Kampfsportarten wie Judo oder Karate oder auch Hip-Hop-Kurse eine gute Alternative zum reinen Muskeltraining darstellen.

---

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: [www.chbeck.de](http://www.chbeck.de)