freepik/drobotdean

Dagmar Pauli

Körperkult und Optimierungswahn

Warum wir alle jung und dünn aussehen wollen und was dagegen zu tun ist.

Schönheit ist nicht mehr etwas, das man hat, sondern etwas, das man tut. Während frühere Generationen Schönheit als eine gottgegebene Gabe begriffen, sehen wir heute Schönheit als etwas Machbares. Wer schön sein will, muss etwas dafür tun und muss es sich etwas kosten lassen.

Doing Beauty

Machbarkeit von Schönheit als Geschäft – Die Schönheitsindustrie vermittelt uns Schönheit als erstrebenswertes Gut, in das investiert werden muss. Insbesondere Frauen, aber in zunehmendem Masse auch Männer, sollen mit Hilfe von Schönheitsprodukten, Diäten und nötigenfalls Schönheitsoperationen nachhelfen, um den immer unrealistischeren Schönheitsidealen zu entsprechen. Kritik an den herrschenden Schönheitsidealen und dem Optimierungswahn muss daher immer mit einer Kritik an der Werbe- und Schönheitsindustrie einhergehen, die diese unerreichbaren Ideale fördern, weil sie davon profitieren. Je unerreichbarer die propagierten Ideale sind, desto mehr muss investiert werden, um ihnen näher zu kommen und desto höher ist der Profit der Firmen, die die Produkte anbieten. Diätprodukte versprechen die Erreichbarkeit ungesunder Diätziele in kürzester Zeit und Kosmetikprodukte versprechen, den natürlichen Alterprozess aufzuhalten. Schönheitsoperationen ermöglichen die Entfernung von Fettpolstern und die Modellierung von Idealgrößen und -formen von Brust oder Oberschenkeln und sollen möglichst alle altersentsprechenden Hautveränderungen unsichtbar machen. Eine jugendlich faltenlose Haut wird nun auch für ältere Frauen erreichbar. Wenn Perfektion zur Norm wird, weil immer mehr Menschen mit Schönheitschirurgie nachhelfen, geraten Menschen aller Altersklassen zunehmend unter Druck, sich ebenfalls zu optimieren. Die Anzahl der durchgeführten Schönheitsoperationen hat im deutschsprachigen Raum während der letzten Jahre rasant zugenommen. Im Jahr 2016 gaben in einer Umfrage 9% der Österreicher*innen an, schon mal eine Schönheitsbehandlung und 6.7% eine Schönheitsoperation durchgeführt zu haben (vgl. Statistika Research Department 2016). Je nach Eingriff sind es 80 bis 90% Frauen, die sich unters Messer legen. Die Profiteure dieser Entwicklung, namentlich die schönheitschirurgische Industrie, preist diese Entwicklung als Ausdruck von Selbstbestimmung: Die Machbarkeit von Schönheit wird als

ein Fortschritt für selbstbestimmte Frauen (und Männer) dargestellt, die ihre Körperform nach eigenem Willen gestalten können. Aber welcher Frau, die sich dieser Prozedur nicht unterzieht, gefällt der eigene Körper? Wer kann sich diesem Druck entziehen, wenn die Körperformen füllig, die Brüste nicht „optimal" geformt, die Hüfte ausladend und die Haut (nicht mehr) faltenlos straff ist?

Size Zero

Schönheit ist nicht mehr etwas, das man hat, sondern etwas, das man tut. Der Preis ist hoch.

Der Weg von der Diät in die Essstörung – Wir haben verlernt, normale Körperformen schön zu finden. Die von der Mode- und Werbeindustrie über alle Kanäle verbreiteten Bilder suggerieren uns ein derart unerreichbares Schönheitsideal, dass wir an den Anblick normaler Körperformen in Bilderform kaum mehr gewöhnt sind. Der wohlgeformte weibliche Körper gilt als dick. Mit den Durchschnittsmaßen realer Menschen hat das nichts mehr zu tun. Auf der anderen Seite sind wir in wachsendem Ausmaß mit der Problematik von Übergewicht konfrontiert. Idealbild und Realität klaffen demnach immer mehr auseinander. Über den Zweitgenerationeneffekt vermitteln heutige Mütter, die bereits selbst mit einem übertriebenen Schlankheitsideal aufgewachsen sind, diesen Druck in zunehmendem Maße immer früher an ihre Kinder (vgl. Pauli 2018, S. 16ff.). Am Familientisch wird über Diäten und den Wunsch abzunehmen diskutiert. Eltern machen sich Sorgen, dass ihr Kind zu dick werden könnte, sobald es sich in der oberen Hälfte des Normbereichs befindet. Die Anzahl jüngerer Kinder und Jugendlicher, die bereits Diäten ausprobieren, steigt. Besonders im Jugendalter sind Diäten einer der größten Risikofaktoren für die Entwicklung einer Essstörung.

Esstörungen

Wir haben verlernt, normale Körperformen schön zu finden. Diäten sind grosse Risikofaktoren für die Entwicklung einer Essstörung, besonders bei jungen Frauen.

Warnzeichen für die Entwicklung einer Essstörung sind:

- Auslassen von Mahlzeiten
- selektives Essverhalten mit kompletter Vermeidung von vermeintlich ‚dickmachenden' Lebensmitteln
- Körperbildstörungen: Die Betroffenen halten sich für normal oder dick, obwohl sie bereits abgemagert sind.
- sichtbarer Gewichtsverlust
- sozialer Rückzug und vermehrte Traurigkeit
- auffälliges Essverhalten wie sehr langsames, sehr langes Kauen
- häufiges Verschwinden nach den Mahlzeiten auf der Toilette (Erbrechen)
- kühle Hände und Füße, Blässe, Ringe unter den Augen, ständiges Frieren

Die Betroffenen von Essstörungen werden immer jünger und die Anzahl junger Menschen mit *‚Anorexie'* (Magersucht) nimmt nach europäischen Studien zu (vgl. Van Son 2006). Eine voll ausgeprägte Anorexie liegt vor, wenn die Betroffenen den Gewichtsverlust nicht mehr stoppen können, die Diät zwanghaft wird und die Gedanken sich nur noch um Essen und Körper drehen. Die Angst vor Gewichtszunahme wird panisch und der Rückzug aus dem normalen Leben immer deutlicher. Das Gewicht gerät schliesslich in einen krankhaften Bereich bis zu einem BMI von unter 17.5. für eine erwachsene Person: berechnet mit Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße im Quadrat.

Bei der *‚Bulimie'* geraten Betroffene durch Diäten in den Kontrollverlust: Sie haben Essattacken und versuchen anschließend, die Kalorien durch Erbrechen, Abführmittel oder Extremsport wieder loszuwerden. Obwohl Essstörungen immer noch zu ca. 90% Frauen betreffen, leiden zunehmend auch junge Männer an Selbstzweifeln in Bezug auf ihren Körper und geraten in einen Strudel von Extremsport, Diäten und Bulimie.

Selbstzweifel

Auswirkung auf das Selbstwertgefühl und warum Jugendliche besonders betroffen sind – Schlankheitsdruck und Optimierungswahn haben schwerwiegende Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl von uns allen, auch wenn wir keine Essstörung entwickeln. Besonders anfällig für Selbstzweifel in Bezug auf den eigenen Körper sind junge Mädchen im Laufe der Pubertät. In dieser Phase nimmt der Fettanteil des weiblichen Körpers aufgrund

Dr. med. Dagmar Pauli
Jg. 1963; Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie FMH; Chefärztin und Stellvertretende Klinikdirektorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich; langjähriges Mitglied der SGES, seit 2005 im Vorstand und aktuell Präsidentin SGES; spezialisiert auf das Thema Essstörungen sowie u. a. Psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Depressionen bei Kindern und Jugendlichen. Gendervarianz bei Kindern und Jugendlichen, Familienberatung und Familientherapie.

der natürlichen Reifung stark zu – und zwar deutlich mehr als bei den Jungen –, was von den weiblichen Jugendlichen oft mit ‚dick werden' verwechselt wird. Sie sind überfordert mit den sich abzeichnenden Formen, insbesondere bei frühem Pubertätsbeginn. Das Anschauen von dünnen Models verursacht bei uns allen eine schlechtere Bewertung des eigenen Körpers (vgl. Carter/Forrest/Kaida 2017). Durch die Verbreitung des Smartphones sind die heutigen Jugendlichen in viel stärkerem Masse als frühere Generationen einer ständigen Bilderflut ausgesetzt und darum besonders unter Druck, den vermittelten Bildern zu entsprechen.

Vorbild sein

Was können Bezugspersonen junger Menschen tun? – Erwachsene Bezugspersonen sollten in erster Linie das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen stärken. Selbstvertrauen schützt diese davor, sich zu stark vom Druck der sozialen Medien und der Peergruppe beeinflussen zu lassen. Bemerkungen von Eltern oder anderen Bezugspersonen über die entstehenden Rundungen werden häufig als Kritik verstanden und sind daher zu unterlassen. Am Tisch sollte eine angenehme und genussvolle Atmosphäre das Essen zu einem positiven Ereignis werden lassen und nicht über Nahrungsmittelbestandteile, Diäten und Körpergewicht gesprochen werden. Wenn Kinder und Jugendliche zu einer molligen Körperform neigen, sollte mit Hilfe von regelmäßigen Mahlzeiten, maßvollem Genuss von Süßem und mit Spaß verknüpfter Bewegung eine Stabilisierung des Gewichts angestrebt werden. Warnungen vor dem Dickwerden oder Anraten von Diät sowie Sport zum Abnehmen sind nicht angebracht, da dies die Selbstzweifel der Jugendlichen und dadurch das Übergewicht oder ein Umkippen in die Essstörung gefördert werden kann. Wenn Jugendliche oder junge Erwachsene rasch an Gewicht verlieren und Warnzeichen einer Essstörung zeigen, ist schnelles Handeln geboten. Bezugspersonen sollten die Betroffenen frühzeitig ansprechen und die eigene Sorge formulieren. Ein Gespräch mit einer auf Essstörungen spezialisierten Fachperson sollte möglichst rasch vereinbart werden. Auch wenn die Betroffenen zu Beginn häufig nicht einsichtig sind, so können sie doch in der ersten Phase der beginnenden Essstörung meist noch beeinflusst werden und erkennen, dass sie sich auf einem Irrweg befinden. Je länger die Essstörung andauert, desto stärker verankert sie sich in den Gedanken und Gefühlen der Betroffenen. Darum: Schauen Sie nicht zu lange zu!

freepik / cookie_studio

Wir mögen unsere Körper nicht und haben den Eindruck, uns ständig optimieren zu müssen.

Je früher eine Essstörung erkannt und behandelt wird, desto besser ist die Prognose.

Wir alle sollten uns auch über unser eigenes Körperbild bewusst werden. Je mehr wir dem Optimierungsdruck und Schlankheitswahn entgegensetzen und die normalen Körperformen – nicht zuletzt unsere eigenen – bejahen, desto eher können wir jungen Menschen darin ein Vorbild sein.

LITERATUR

Pauli, Dagmar:
SIZE ZERO – Essstörungen verstehen, erkennen und behandeln. München: C.H. Beck: ISBN 978-3-406-72667-5.

Ausführliche Literaturliste unter www.sp-impulse.at