

Healthy Body Image (in Men)

Gesundheits- und Schönheitswahn auch bei Männern?

Mehr denn je beschäftigt sich die Öffentlichkeit mit der Erscheinung des männlichen Geschlechts. Zeitungen und Zeitschriften sind ein Spiegel davon: „Phänomen Bodybuilding“ oder die sich veränderten Ess- und Trainingsgewohnheiten von männlichen Teenagern sind Dauerbrenner. Die Zunahme solcher Artikel ist nicht grundlos. Tatsächlich kann seit den späten 70er Jahren ein stetiger Anstieg an Werbungen beobachtet werden, die mit nackten, trainierten Männeroberkörpern um Kundschaft buhlen.

Vermeehrt wird ein männliches Körperbild mit einem muskulösen Körper verbreitet, der möglichst frei von Körperfett ist. Eine regelrechte Fitnessindustrie verspricht durch Trainingsmethoden, Nahrungsergänzungen und Supplemente das (vermeintliche) Körperideal erreichen zu können. Die bedenklichste Entwicklung liegt jedoch in einer sich netzwerkartig formierten Struktur von Dealern und Abnehmern von illegalen leistungs- und muskelwachstumsfördernden Substanzen. Daneben bietet eine zunehmende Zahl von Dienstleistern im Bereich der Schönheitschirurgie auch Angebote für Männer an. Nebst Haartransplantationen werden diverse Schönheitsoperationen am Körper mittlerweile auch bei Männern routinemässig durchgeführt.

Auch die Kosmetik- und Modeindustrie macht vor den Männern nicht halt. Der Markt bietet heute ein umfassendes Angebot für die Körper- und Schönheitspflege für Männer an und bewirbt die Produkte entsprechend. Trendläden für Mode haben ihr Angebot auch auf junge Männer ausgerichtet. Mode dient ihnen zunehmend als Kommunikationsmittel. Über Mode und körperliches Aussehen wird versucht, Attraktivität und Zugehörigkeit zu transportieren.

Sind Männer so sehr unzufrieden mit ihrem Körperbild, dass beispielsweise ihre sozialen Beziehungen darunter leiden und ihr Trainingsverhalten zwanghafte Züge annimmt, spricht man von einer Körperbildstörung oder dem „Adonis-Komplex“. Dieses Phänomen betrifft eine zunehmende Anzahl von Männern jeden Alters, jedoch in besonders hohem Masse junge Männer, teilweise bereits im pubertären Alter.

Vom Idealbild zur Pathologie

Die am häufigsten beobachtete Erscheinung ist die sogenannte „Muscle Dysmorphia“, eine verzerrte Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die Betroffenen nehmen ihren Körperfettanteil als zu hoch und die Muskelmasse als zu gering wahr. Sie schämen sich für ihren Körper, kontrollieren ihr Körperbild zwanghaft und versuchen den Körper zu verstecken. Zum Teil unternehmen sie alles machbare, um den wahrgenommenen Defiziten entgegenzuwirken. Freizeitaktivitäten werden dabei eingeschränkt, um die oft sehr rigiden Trainingspläne und Essgewohnheiten nicht durcheinander zu bringen. In vielen Fällen kommt es zusätzlich zur Einnahme von illegalen und gesundheitsgefährdenden Medikamenten und Substanzen.

Ebenso werden klassische Essstörungen bei Männern, Anorexie, Bulimie, aber vor allem auch „Binge Eating“ (Störung mit Essanfällen ohne Kompensationsverhalten gegen die aufgenommenen Kalorien)

heute häufiger beobachtet. Auch ein selbstkritischer oder gar abwertender Blick auf Kopf- oder Bartbehaarung, Gesichtszüge oder die Form und Grösse der Geschlechtsteile spielen eine wichtige Rolle in der Körperwahrnehmung betroffener Männer. Diese trauen sich oft nicht, Hilfe zu suchen und ihre Probleme anzusprechen, ganz einem Rollenklischee entsprechend: „Männer reden nicht über emotionales Leid.“ Das gängige männliche Rollenklischee beinhaltet unausgesprochen Heterosexualität. Spricht ein heterosexueller Mann über Gefühle und beschäftigt er sich oft mit seinem Aussehen, gerät nicht nur seine Männlichkeit ins Wanken, meist wird auch seine Heterosexualität in Frage gestellt. Vom „Adonis-Komplex“ betroffene Männer verleugnen auch daher oft sich selber gegenüber ihr Leid, um ihre Identität nicht noch mehr zu destabilisieren.

Homosexuellen Männern fällt es durchschnittlich tatsächlich leichter, über Gefühle, Körperlichkeit und Selbstwert zu sprechen, weil ihr Rollenbild dadurch deutlich weniger in Frage gestellt wird.

Die eigenen Gefühle wahrnehmen und ausdrücken zu können, schützt vor Körperbild- und Essstörungen. Die verbreitete Meinung, dass homosexuelle Männer gefährdeter seien, an einer Körperbildstörung und/oder einer Essstörung zu erkranken, weil körperliches Aussehen unter Schwulen wichtiger sei als unter Heterosexuellen, muss immer mehr hinterfragt werden, wenn die aktuelle Entwicklung und Zunahme von Ess- und Körperbildstörung bei heterosexuellen Männern beobachtet wird.

Erste Antworten auf die Problematik

In der bildenden Kunst, der Musik und im Tanz werden männliche Rollenklischees seit den 70er Jahren ständig thematisiert. Das Nachdenken ganz allgemein über den menschlichen Körper fließt seit Jahrzehnten in die öffentliche Meinung ein: verschiedenste Positionen zu Begehren, Attraktivität, Sexualität, Verletzlichkeit und Vergänglichkeit werden immer wieder inszeniert und diskutiert.

Medizinische und psychologische Forschung untersucht das Phänomen der Körperbildstörungen bei Männern allerdings erst seit kurzem. Bei der Frage nach den Ursachen diskutiert man, nebst einer genetischen Veranlagung, den erwähnten Einfluss der Medien auf das männliche heterosexuelle Idealbild. Weiter wird als soziokultureller Faktor die zunehmende Verunsicherung von Männer im Zusammenhang mit sich wandelnden Rollenbildern in der Gesellschaft beleuchtet. Auf der Suche nach einer letzten stereotyp männlichen Domäne, nimmt man an, dass manche Männer auf die genetisch bessere Veranlagung zu Muskelwachstum setzen, um sich einen „hypermaskulinen“ Körper zu erschaffen. Ähnlich wie in der Forschung zu Essstörungen geht man auch bei der Körperbildstörung von einer Bewältigungsstrategie aus, die die Betroffenen kurzfristig davon ablenkt, belastende Gefühle und Situationen bewusst wahrzunehmen. Kontroll- und Zwangsverhalten dient dazu, Situationen zu vermeiden, die Unsicherheit und Stress auslösen. Wie bei allen psychiatrischen Erkrankungen ist auch bei der Körperbildstörung davon auszugehen, dass Erkrankte im Vergleich zur Normalbevölkerung mehr von traumatischen (Gewalt-) Erfahrungen betroffen sind.

Zur Behandlung bezogen auf das Symptom empfiehlt sich eine Verhaltenstherapie mit Elementen wie der Körperbildkonfrontation oder Reaktionsverhinderung bei zwanghafter Körperbildkontrolle. Gleichzeitig wird an der Umstrukturierung irrationaler Annahmen bezüglich Körperbild und der Wahrnehmung der eigenen Person gearbeitet. Auch systemische Ansätze werden empfohlen, um beispielsweise Unsicherheit, Selbstablehnung und -zweifel im Kontext von Beziehungen zu überwinden. Körperpsychotherapeutische Ansätze können bei Betroffenen die Fähigkeit zu

Emotionsregulation und Stressbewältigung stärken und so zwanghafte Gedanken stoppen. Oft kann eine Unterstützung durch ein Antidepressivum zusätzlich hilfreich sein.

Literatur:

Kläber, Mischa (2010). Doping im Fitnessstudio – Die Sucht nach dem Perfekten Körper. Transcript, Bielefeld.

Morgan, John F. (2008): The Invisible Man: A Self Help Guide for Men with Eating Disorders, Compulsive Exercise and Bigorexia. Routledge, New York.

Pope, Harrison G; Phillips, Katharina A; Olivardia, Roberto (2002): The Adonis Complex. How to Identify, Treat and Prevent Body Obsession in Men and Boys. 2nd Edition. Touchstone, New York.

Roland Müller (Hauptautor) Thea Rytz und Brigitte Rychen (Mitautorinnen) August 2014