



Beitrag von Brigitte Rychen, Fachstellenleitung
PEP Prävention Essstörungen Praxisnah

Wenn die Psyche Herrscher über das Essen wird

Viele Menschen sind heute mit ihrem Körper und dessen Aussehen unzufrieden. Über bearbeitete Bilder in Medien oder auf Social Media, Influencer/innen, Werbung, Modewelt und Industrie werden täglich Idealbilder von Körpern vermittelt, welche der Realität nicht wirklich entsprechen. Noch nie war der Druck auf Menschen „körperlich perfekt“ zu sein, so gross wie heute. Ein wesentlicher Teil der sozialen Positionierung in unserer Gesellschaft scheint heute über den Körper und dessen Aussehen stattzufinden. Viele Menschen setzen

daher einen grossen Teil ihrer Energie dafür ein, dem oft unerreichbaren (Schönheits-) Ideal entsprechen zu wollen.

Daraus resultiert ein wahrer Körperkult, der nicht selten die psychische und physische Gesundheit von Menschen stark beeinflusst. Neben rein gesundheitlichen Problemen wird das Selbstwertgefühl von Menschen immer stärker untergraben und hat ein negatives Körperbild zur Folge. Ein negatives Körperbild kann unter anderem Mitursache sein für die Entwicklung einer Essstörung.

Körperkult

Der Begriff „Körperkult“ als solcher ist im Grunde genommen eng mit der menschlichen Suche nach der eigenen Identität, Anerkennung und dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit verbunden.

Damit verbunden ist die Arbeit am Körper: Sich zu behandeln, um sich schön und attraktiv zu fühlen und damit gewissen Normen entsprechen zu wollen. Dieses Phänomen ist nicht neu und findet sich über alle historischen Epochen hinweg in menschlichen Gesellschaften.

In unserer heutigen Zeit setzt jedoch ein florierender Schönheits- und Fitness-Markt die Massstäbe. Dahinter stecken grosse wirtschaftliche Interessen. Damit einhergeht die Gefahr, dass der Körper zu einem Gegenstand wird, der nach Belieben manipuliert werden kann. Teils bereits Kinder, vor allem Jugendliche, wie auch viele Erwachsene werden damit oft einer nicht gewollten, übermässigen gedanklichen und belastenden Beschäftigung mit dem eigenen Körper ausgesetzt. Sie setzen sich körperlichen Vergleichen aus, was wiederum dazu beitragen kann, dass diese Menschen ein negatives Körperbild entwickeln.

Wird der Körper zum reinen Objekt, der bearbeitet wird und einzig und

allein dazu dienen soll, Anerkennung oder Bewunderung zu bekommen, wirkt sich dies in der Regel auch auf die Gesundheit aus.



Ein übertriebener Körperkult, dann wenn die Arbeit am Körper exzessive Ausmasse annimmt, kann dies (schwere) gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Exzessive Körperbearbeitung trägt oft dazu bei, dass Menschen ihren eigenen Körper zunehmend nicht mehr richtig wahrnehmen können.

Ihr Blick auf das Aussehen und die Erscheinung ihres Körpers wird verzerrt. Sie entwickeln Körperschemastörungen (Körperdysmorphie). Menschen mit körperdysmorphen Störungen nehmen ihren Körper als Ganzes oder bestimmte Körperteile als falsch, hässlich, zu dick oder zu dünn, zu wenig muskulös wahr. Konsequenzen und Folgen davon sind Scham und Angst bezogen auf den Körper und dessen Aussehen, schlechte Stimmung, sozialer Rück-

zug, ein sinkendes Selbstwertgefühl, Diätverhalten, auslassen von Mahlzeiten, Missbrauch von Medikamenten (z.B. Abführmittel), Essstörungen, Muskel- und Fitnesssucht, Depressionen, sexuelle Funktionsstörungen, sowie Schönheitsoperationen.

Körperbild

Um Körperkult in der vorgängig beschriebenen Form und seine Auswirkungen auf den Menschen zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, was mit «Körperbild» gemeint ist und in welchem Zusammenhang es zum Körperkult steht. Körperbild beschreibt die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem, was der Körper kann.

Grundlegende Erkenntnisse und Erfahrungen zur körperbildbezogenen Selbstwahrnehmung werden

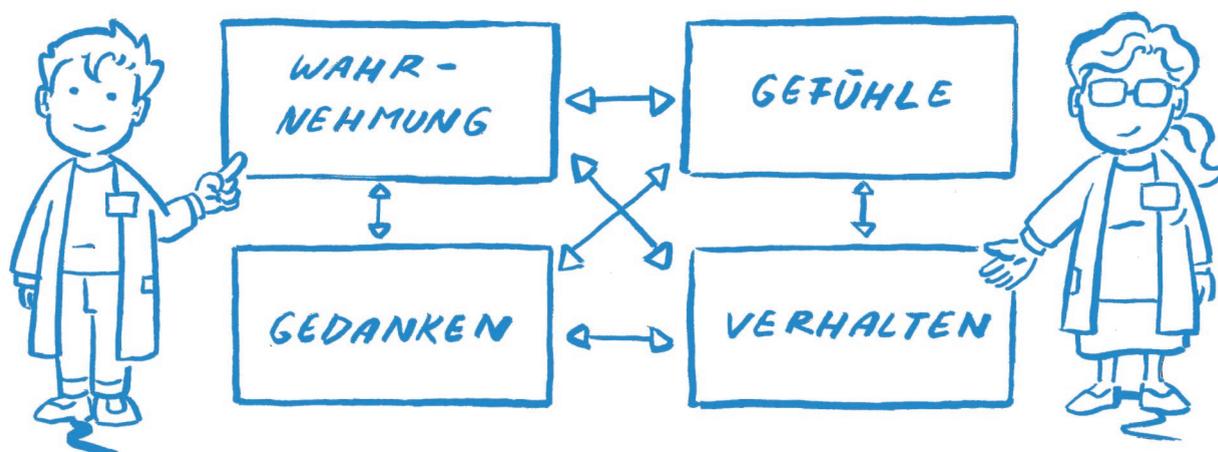
wesentlich in unserer Kindheit und Jugend ausgebildet.

Das Körperbild ist ein zentraler Bestandteil der eigenen Identität und des Selbstkonzepts und bildet eine Grundlage zur Integration in die Gesellschaft.



Das Körperbild eines Menschen sagt aus, wie dieser über seinen Körper denkt (kognitive Ebene), wie er sich in seinem Körper fühlt (affektive Ebene), wie er seinen Körper wahrnimmt (z.B. wie er sich im Spiegel sieht) und wie er mit seinem Körper umgeht (Verhaltensebene). Diese Ebenen beeinflussen sich laufend gegenseitig und können nicht getrennt voneinander verstanden werden.

Das Körperbild als solches wird durch die Person selber und ihr Um-



Quelle: Inspiriert durch Vier-Komponenten-Modell nach Legenbauer/Vocks
Illustration: Michael Zigerlig

feld beeinflusst und kann sich im Verlauf des Lebens auch verändern.

Positives Körperbild

Eine Person mit einem positiven Körperbild nimmt sich realistisch wahr. Sie denkt und bewertet sich mehrheitlich mit positiven Begriffen, sieht eigene Stärken, schätzt Schwächen als Potential für die eigene Weiterentwicklung, fühlt sich insgesamt in ihrem Körper wohl und verhält sich in Bezug auf den Körper tendenziell gesundheitsförderlich.

Negatives Körperbild

Eine Person mit einem negativen Körperbild weist hingegen eine hohe Wahrnehmungsverzerrung bezüglich des Körpers auf, denkt negativ und abwertend über sich, ist mental auf Schwächen und Unzulänglichkeiten (welche auf ihrer subjektiven Sicht basieren) fokussiert, fühlt sich im Körper unwohl und verhält sich oft der Gesundheit nicht förderlich.



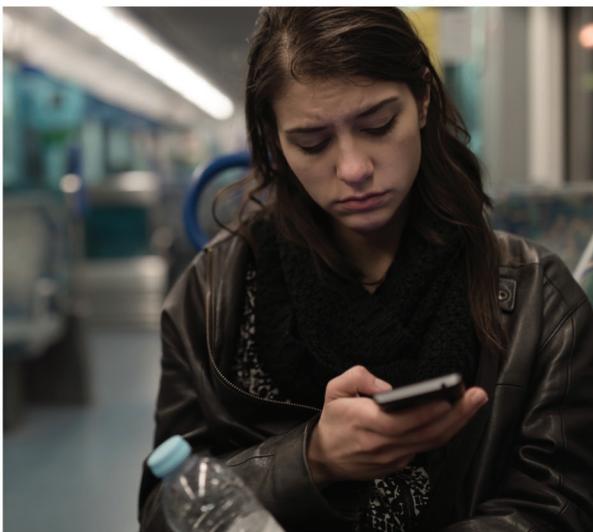
Ein negativ ausgeprägtes Körperbild kann zu einer exzessiven gedanklichen und verhaltensmässigen Beschäftigung mit dem eigenen Körper bzw. dessen Erscheinung führen. (s. Körperkult). Eine kritische Grenze ist dabei erreicht, wenn ein Individuum seinen Selbstwert praktisch ausschliesslich aus der Körperoptik ableitet und andere Aspekte wie Charaktereigenschaften, Fähigkeiten und Stärken der eigenen Person praktisch gänzlich ausblendet. Eine zu ausgeprägte Fokussierung auf die rein körperliche Erscheinung kann als Basis für die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Essverhaltensstörungen dienen.

Essstörungen

Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist ein unbemerkt im Hintergrund schlummernder Risikofaktor für die Entstehung von Essstörungen. Hierbei kann das häufige Vergleichen mit andern zur Entwicklung bzw. dem Erhalt von Unzufriedenheit beitragen. Primär dient soziales Vergleichen der Beobachtung anderer Menschen mit dem Ziel Informationen über diese Personen einzuholen. Diese Beobachtungen dienen der Beurteilung und Bewertung der eigenen Person. Dies ist an und für sich ein normales menschliches Verhalten. Selbstunsichere, mit ihrem Körper unzufriedene Menschen neigen jedoch dazu, sich ständig aufwärtsgerichteten Vergleichen (diese Person ist «besser» als ich) auszusetzen. Das sowieso schon geringe Selbstwertgefühl wird

dadurch weiter beeinträchtigt.

Wie Berichte im Tagesanzeiger anfangs des letzten Jahres gezeigt haben, kann nebst dem Vergleichen mit anderen Personen im Alltag, auch der häufige Konsum von mehrheitlich bearbeiteten Bildern auf Social Media dazu beitragen, dass sich junge Menschen in ihrem Alltag zusätzlich ständig vergleichen. Man kann sich fragen, welche Auswirkungen es hat, wenn wir pro Woche mit 2000- 5000 digital bearbeiteten Körperbildern konfrontiert werden.



Weiter verstärken auch negative Kommentare zu Körper, Figur, Körpergewicht oder Aussehen aus dem Umfeld bei unsicheren Menschen die körperliche Unzufriedenheit und schwächen ihr Selbstwertgefühl weiter.

Mangelndes Selbstwertgefühl an

sich muss als einer der zentralen Risikofaktoren, die die Entwicklung von Essstörungen begünstigen, betrachtet werden.



Selbstunsicherheit und Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen, Angst und Scham in Bezug auf den eigenen Körper und dessen Aussehen, erhöhen den Wunsch perfekt zu sein und damit das Bedürfnis einen perfekten Körper haben zu wollen. Mit dem vermeintlichen Gefühl, wer einen perfekten Körper hat, ist beliebter, erhöht sich das Risiko, dass sich ein gesundheitsschädigendes Verhalten etablieren kann. Damit auch das Risiko, eine Essstörung zu entwickeln.

Auch wenn soziokulturelle Einflüsse selten die einzige Ursache für die Entwicklung von Essstörungen sind, stellen vorgängig genannte Aspekte, ein beeinträchtigtes Selbstwertgefühl und ein negatives Körperbild, enorme Risikofaktoren dar. Kommen hohe Ansprüche an sich selber, allgemeiner Perfektionismus, Konfliktunfähigkeit, ein hohes Harmoniebedürfnis und Schwierigkeiten Emotionen sich zuträglich regulieren zu können hinzu, erhöht sich das Risiko weiter.

Körperliche Veränderungen z.B. in der Pubertät, nach einer Schwangerschaft oder durch hormonelle Ein-

flüsse sind weitere Faktoren, die sich ungünstig auf das Verhalten einer Person auswirken können. Zudem können auch weitere biologische, aber auch genetische und familiäre Ursachen die Entstehung einer Essstörung begünstigen.

Bei der Entwicklung von Essstörungen geht man also von einem Zusammenspiel verschiedener ursächlichen Faktoren aus. Essstörungen können als fehlgeleitetes Problemlöseverhalten / Copingstrategie (Bewältigungsstrategie im Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Ängsten oder Scham, Stress und belastenden Situationen) verstanden werden.

Prävention

Bei der Prävention von Essstörungen geht es wie überhaupt bei der Förderung von psychischer Gesundheit, um die Stärkung von Schutzfaktoren.

Spezifisch im Zusammenhang mit der Prävention von Essstörungen sprechen wir über die Förderung von Körperzufriedenheit, emotionaler Kompetenz (Förderlicher Umgang mit und zuträgliche Regulation von Emotionen) und Resilienz (Widerstandsfähigkeit) durch Fachpersonen. Doch auch in unserem eigenen Alltag können wir zu Prävention bei uns selbst und in unserem Umfeld beitragen:

- Grundsätzlich: eine Haltung entwickeln, die geprägt ist von Respekt und Akzeptanz gegenüber Unterschiedlichkeit und Vielfalt menschlicher Körper
- Freundlichkeit im Umgang mit eigenen körperlichen (auch weiteren) Unzulänglichkeiten (es ist normal, dass wir nicht immer alles an uns /bei uns mögen. Warum im Umgang damit sich selbst gegenüber nicht einfach freundlich bleiben, statt sich zu kritisieren)
- Den eigenen Körper nicht kommentieren
- Den Körper von anderen Menschen nicht kommentieren
- Keine Kommentare zu Aussehen, Grösse, Gewicht, Figur, Muskulatur
- Darüber nachdenken, ob es Komplimente zum Körper wirklich braucht oder ob wir nicht viel mehr Stärken der anderen Person hervorheben wollen
- Genussvoll und möglichst ausgewogen essen (aber: auch „Ungesundes“ soll Platz haben dürfen)

- Bei Kindern selbstbestimmtes Essen fördern (Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt, das Kind bestimmt, was und wieviel es davon isst)
- Sich oder andere möglichst nicht mit Essen trösten oder belohnen
 - Freude an Bewegung (es muss nicht Sport sein, spazieren, mit dem Fahrrad einkaufen, Treppe statt Lift = Alltagsbewegung fördern)

PEP ist eine Fachstelle zur Prävention und Früherkennung von Essverhaltensstörungen, Adipositas, Fitness- und Muskelsucht.

Sie unterstützt und berät Menschen mit Essproblemen und -störungen sowie deren Umfeld kostenlos. PEP vermittelt ihnen weiterführende Hilfe und ist so ein Bindeglied zu Fachpersonen, Beratungs- und Therapie Angeboten.

PEP Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Unsere Vision ist eine Welt in der Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ein positives Körper- und Selbstwertgefühl entwickeln.

