

Faktenblatt 16

Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz

Ergebnisse einer Befragung 2015

Abstract

Von fast 400 befragten Jugendlichen aus der Deutschschweiz möchten 60 % der Mädchen schlanker sein und haben bereits eine Diät gemacht. Den Knaben sind Muskeln wichtiger: 77 % wünschen sich mehr davon, 54 % trainieren dafür. Was heissen diese Ergebnisse für Fachleute und wie sind sie einzuordnen? Das Faktenblatt gibt einen Überblick zur Situation des Selbstbildes, das Jugendliche in der Deutschschweiz von ihrem Körper haben. Es zeigt aktuelle Zahlen auf, präsentiert Überlegungen zum Begriff «Körperbild» und leitet erste Folgerungen für Fachleute ab.

**«Der Körper ist der Übersetzer der Seele
ins Sichtbare.»**

(Christian Morgenstern, 1871–1914)

Das Körperbild bezeichnet das Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht. Es entsteht aus der visuellen, gefühlsmässigen und gedanklichen Vorstellung des Körpers: «Das Bewusstsein der eigenen Körperlichkeit umfasst alle körperbezogenen Empfindungen und beschreibt den Erlebniszustand».¹ Dazu gehört auch die Art und Weise, wie eine Person glaubt, dass ihr Körper von anderen gesehen wird. Wie man seinen Körper wahrnimmt, hat ausserdem Einfluss darauf, wie man ihn akzeptiert und wie man sich verhält. Das Körperbild ist deshalb von Person zu Person unterschiedlich.

¹ Häfelinger, U. & Schuba, V. (2010). *Koordinationstherapie: Propriozeptives Training*. Meyer & Meyer Verlag, S. 13.

² Buddeberg-Fischer, B. & Klaghofer, R. (2002). Entwicklung des Körpererlebens in der Adoleszenz. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 51(9), 697-740.

1 Bedeutung des Körperbildes während der Jugend

In fast allen Altersgruppen gewichten Menschen das Aussehen stark und sind mit ihrem Körper unzufrieden. Die Adoleszenz ist jedoch im Hinblick auf die Entwicklung des Körperbildes eine besonders kritische Lebensphase², da sich der Körper stark verändert. Somit entsteht, vor allem auch durch die hormonellen Veränderungen, phasenweise ein psychisches Ungleichgewicht. Dieses führt in der Wahrnehmung des eigenen Körpers zu grossen Unsicherheiten.

Inhaltsverzeichnis

1 Bedeutung des Körperbildes während der Jugend	1
2 Erkenntnisse der Befragung	2
3 Fazit der Befragung	3
4 Folgerungen für Fachleute	4
Anhang: Der Begriff «Körperbild»	5

Zudem suchen Jugendliche nach ihrer Rolle in der Gesellschaft, nach einer Peergroup und/oder nach einer Partnerschaft. Dabei spielen Vergleichsprozesse eine zentrale Rolle. Diese Vergleichsprozesse gipfeln nicht selten im Vergleich mit Leistungs- und Schönheitsidealen, die nicht oder nur schwer erreichbar sind. Daraus entstehen Verunsicherungen, die Jungen und Mädchen betreffen.

Verstärken sich diese Verunsicherungen, vergrößert sich das Risiko für ein negatives Körperbild. Dies kann ungünstige Folgen für die psychische und physische Entwicklung der betroffenen Jugendlichen haben. Lange Zeit standen die Erforschung des negativen Körperbildes und dessen Auswirkungen im Fokus der Wissenschaft. Verschiedene Studien lassen vermuten, dass das Bild, das Jugendliche in der Schweiz von ihrem Körper haben, sich in den letzten Jahrzehnten verschlechtert hat.^{3,4}

Um über bessere Daten und Kenntnisse zum Körperbild von Jugendlichen zu verfügen, hat Gesundheitsförderung Schweiz die ZHAW im Jahr 2015 beauftragt, die Pilotstudie «Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz»⁵ durchzuführen. Dafür nahmen 371 Schülerinnen und Schüler

Warum interessiert sich Gesundheitsförderung Schweiz für ein positives Körperbild?

Menschen mit einem positiven Körperbild verfügen über ein positiveres Selbstwertgefühl, mehr Selbstakzeptanz und eine gesündere Einstellung zu Lebensmitteln, Essen und Bewegung. Gesundheitsförderung Schweiz ist überzeugt, dass die Entwicklung einer positiven Haltung gegenüber dem eigenen Körper eine essenzielle Voraussetzung ist, damit Massnahmen zur Förderung psychischer Gesundheit, zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung bei Kindern und Jugendlichen langfristig greifen.

www.gesundheitsfoerderung.ch/hbi,
www.pepinfo.ch

(Jahrgänge 1998 bis 2002) an einer schriftlichen Befragung teil. Ziel war zu untersuchen,

1. wie das Konstrukt «Körperbild» anhand der Antworten der Jugendlichen definiert werden kann (Frage: Was ist ein positives Körperbild?);
2. welche Faktoren des psychischen Zustands, welche persönlichen Wahrnehmungen und welche Umwelt- und sozialen Aspekte mit dem Körperbild zusammenhängen (Frage: Was führt zu einem positiven Körperbild?);
3. wie zufrieden die befragten Jugendlichen mit ihrem Körper sind, ob sie unrealistische Körperideale ablehnen und wie stark sie den Wunsch haben, ihren Körper zu verändern (Frage: Wie positiv ist das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz?).

2 Erkenntnisse der Befragung

Zusätzlich zu bestehendem Wissen aus Fachliteratur und Studien geben die Antworten der befragten Jugendlichen in dieser Pilotstudie Hinweise darauf, was wichtige Faktoren eines positiven Körperbildes sein könnten, wie dieses aus Sicht der Jugendlichen entsteht und wie Jugendliche in der Deutschschweiz ihren Körper sehen.

Was ist ein positives Körperbild?

Im ersten Teil untersuchte die Studie, wie mittels Fragebögen die verschiedenen Facetten des Körperbildes erhoben werden können.

Aus den Antworten der Jugendlichen hat sich gezeigt, dass die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper einen wesentlichen Teil des Körperbildes ausmacht. Dabei ist zu beachten, dass die Studienverantwortlichen folgende Gegebenheiten mit «Zufriedenheit» zusammenfassten: Deckten sich in einer Bildreihe mit verschiedenen Körperfiguren das Ideal- und das Realkörperbild der Jugendlichen, galten diese als «zufrieden». Waren für die Befragten das Ideal- und das Realkörperbild in der Serie voneinander entfernt,

³ Narring, F., Tschumper, A., et al. (2004). *Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz, SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002*. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive.

⁴ Stamm, H., Gebert, A., Wiegand, D. & Lamprecht, M. (2012). *Analyse der Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) unter den Aspekten von Ernährung und Bewegung. Sekundäranalyse im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit, Schlussbericht. (Nr. 9)*. Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung.

⁵ Schär, M. & Weber, S. (2015). *Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung*. Gesundheitsförderung Schweiz. Arbeitspapier 35, Bern und Lausanne.

wurde diese Differenz in «Unzufriedenheit» übersetzt. Kreuzten die Jugendlichen im Fragebogen mehr Körperpartien an, die ihnen an ihrem Körper nicht gefallen, als solche, die ihnen gefallen, wurden sie in der Studie ebenfalls als «unzufrieden» betrachtet.

Das eigene Körperbild wird – gemäss den Antworten der Jugendlichen – ebenfalls bestimmt durch die Fähigkeit, unrealistische Fremdbilder von sich zu weisen. Die Medien vermitteln solche unrealistische Bilder von Körpern. Je weniger ein Jugendlicher angibt, sich davon beeinflussen zu lassen, und je weniger er glaubt, dass Glück und Selbstwert von einem «schönen» Körper abhängen, desto stärker kann dies als Hinweis für ein positives Körperbild gewertet werden.

Schliesslich steht der Wunsch, seinen Körper zu verändern, in engem Zusammenhang mit dem eigenen Körperbild. Laut Antworten der Jugendlichen geht das Eifern nach einem «schöneren» Körper mit Aspekten eines negativen Körperbildes einher. Weiter hängt das positive Körperbild von Jugendlichen mit guter psychischer Gesundheit zusammen. Es können aktuell jedoch keine Aussagen über Ursachen und Wirkungen gemacht werden.

Was führt zu einem positiven Körperbild?

Im zweiten Teil der Studie wurden Einflussfaktoren untersucht, die ein positives Körperbild begünstigen. Gemäss Antworten der befragten Jugendlichen haben psychischer Zustand, persönliche Sichtweise und soziale Umwelt alle ihren spezifischen Einfluss auf das Körperbild, wobei dieser nicht als kausal verstanden werden darf.

Nebst dem psychischen Wohlbefinden scheint die positive Sichtweise auf den eigenen Körper wichtig für ein positives Körperbild zu sein. In diesem Teil der Befragung wurde die Sichtweise auf den Körper gemessen mit der Differenz zwischen den Körperpartien, die den Jugendlichen gefallen, und denjenigen, die ihnen nicht gefallen. Zudem scheinen Jugendliche, die wenig unternehmen, um den Körper zu verändern, ein positiveres Selbstbild ihres Körpers zu haben als Jugendliche, die viel dafür tun, um ihren Körper zu verändern.

Die soziale Umwelt, beispielsweise Eltern und Medien, hat laut Studienverantwortlichen möglicherweise einen indirekten und langfristigen Einfluss auf das Körperbild von Jugendlichen. Eher überraschend ist, dass der Einfluss der Schule auf Idealbilder von gutem Aussehen offenbar gering ist.

Wie positiv ist das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz?

Im dritten Teil der Studie wurden die Jugendlichen nach der Zufriedenheit mit ihrem Gewicht gefragt. Darüber hinaus wollte man bei den männlichen Jugendlichen wissen, ob sie ihre Muskelmasse in Ordnung finden. Schliesslich wurde untersucht, ob die Jugendlichen glauben, sich von unrealistischen Medienbildern distanzieren zu können.

- Nur gut die Hälfte der Knaben und ein Drittel der Mädchen sind mit ihrem Gewicht wirklich zufrieden.
- Fast 60 % der Mädchen fühlen sich zu dick und ebenfalls 60 % der Mädchen versuchen oder haben bereits versucht abzunehmen. Was das Gewicht betrifft, sind die Jungen deutlich weniger kritisch als die Mädchen.
- In Bezug auf die Muskeln dagegen geben nur 22 % der Jungen an, ihre gewünschte Körperform zu haben.
- 48 % hätten gerne ein bisschen mehr Muskeln und 29 % möchten deutlich mehr Muskeln haben.
- 54 % der männlichen Jugendlichen geben an, aktiv etwas dafür zu tun, um Muskeln aufzubauen.
- 90 % der Jungen machen dafür Sport, 24 % konsumieren zusätzliche Kalorien und 13 % nehmen Nahrungsergänzungen zu sich.

In Sache Ablehnung unrealistischer Bilder von Körpern in Medien zeigt sich, dass etwas mehr als die Hälfte der Jugendlichen sich davon abgrenzen kann. Zudem erkennt die Hälfte bis drei Viertel der Jugendlichen, dass ein veränderter, idealer Körper nicht unbedingt zu mehr Selbstwert, Erfolg oder Glück führt.

3 Fazit der Befragung

Die Resultate der Befragung ergänzen die vorhandenen wissenschaftlichen Untersuchungen. Sie helfen, den Handlungsbedarf in der untersuchten Population zu beurteilen und bestehende Massnahmen besser auf die aktuelle Situation abzustimmen.

Die Allgemeingültigkeit der Studie muss jedoch aufgrund von zwei Limitationen relativiert werden: Erstens wurde der Fragebogen in dieser Form zum ersten Mal eingesetzt; es fehlen also Vergleichswerte. Zweitens wurden aus Kostengründen in der Pilotstudie nur Jugendliche aus drei Regionen der Deutsch-

schweiz untersucht. Ob die Ergebnisse auch auf Jugendliche aus anderen Regionen der Schweiz zutreffen, müsste in einer erweiterten Untersuchung überprüft werden.

Dennoch weisen die Ergebnisse der Studie darauf hin, dass ein positives Körperbild stark mit Wohlbefinden und psychischer Gesundheit zusammenhängt. Den Ursachen und Wirkungen hingegen wurde in dieser Studie nicht nachgegangen.

Weiter zeigt die Befragung, dass viele Jugendliche mit ihrem Körper unzufrieden sind. Nicht nachgegangen wurde der Frage, wann diese Unzufriedenheit kritisch wird und zu einem Verhalten führt, das mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist. Essen Jugendliche einmal wenig oder povern sie sich im Sport zwischendurch aus, so ist dies nicht gleich ein Hinweis auf eine Essstörung (Anorexie oder Bulimie) oder eine krankhafte Muskelsucht (Muskeldysmorphia). Auf die Unterscheidung zwischen gesundheitsfördernden und krankhaften Anstrengungen, seinen Körper verändern zu wollen, kommt es letztlich an, ob gezielte Interventionen für ein nachhaltig gesundes Verhalten nötig sind.

nahmen ergriffen werden. Die Entwicklung und die Durchführung spezieller Interventionen für Jugendliche mit erhöhtem Risiko könnten dann ein Teil der Lösung sein.

4 Folgerungen für Fachleute

Noch stehen mit der Befragung von Jugendlichen aus drei Deutschschweizer Kantonen zu wenig Daten zur Verfügung, um die Entwicklung des Körperbildes von Jugendlichen in der Schweiz abschätzen zu können. Es wird deshalb gegenwärtig nach Möglichkeiten gesucht, wie die Datenlage verbessert werden könnte. Es ist auch geplant, dieselbe Befragung in der Romandie durchzuführen.

Dass ein negatives Körperbild sowohl für die psychische als auch für die physische Entwicklung der Jugendlichen ungünstig ist, zeigen bereits mehrere wissenschaftliche Studien.^{6,7} Falls sich weiter abzeichnen sollte, dass ein grosser Bevölkerungsanteil von einem negativen Körperbild betroffen ist und diese Tendenz anhält, müssten zusätzliche Mass-

⁶ Presnell, K., Bearman, S., Madeley, M. (2007): Body dissatisfaction in adolescent males and females: Risk and resilience. *The Prevention Researcher*, 14(3).

⁷ Alta, N., Ludden, A., Lally, M. (2007): The effect of gender and family, friend and media influences on eating behaviours and body image during adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 36, S. 1024-1037.

Anhang: Der Begriff «Körperbild»

In der Fachliteratur findet man häufig die Begriffe «gesundes» beziehungsweise «ungesundes Körperbild» – auch in der oben beschriebenen Pilotstudie wurde danach gefragt. Unklar ist jedoch, aus welcher Perspektive und nach welchem Standard ein Körperbild als «gesund» oder «ungesund» eingeschätzt wird. Ist es «gesund» gemäss der Sichtweise des Einzelnen oder laut einer gesellschaftlichen Idealvorstellung? Und welche der zahlreichen Definitionen von «Gesundheit» steht dahinter?

Die Bezeichnungen «positives Körperbild» und «negatives Körperbild» sind hier klarer: Die Perspektive ist die des Einzelnen. Jeder hat von sich ein persönliches Körperbild. Und das kann positiv («wie ich bin, ist in Ordnung») oder negativ sein («ich bin zu klein, zu dick usw.»).

Positives Körperbild

Ein positives Körperbild bedeutet: Die Person fühlt sich in ihrem Körper wohl und ist mit ihrem Körper zufrieden, unabhängig von Gewicht, Körperform oder Unvollkommenheiten. Sie kümmert sich um die eigenen Körperbedürfnisse. Dank ihres guten Selbstwertgefühls lehnt sie unrealistische Körperideale ab, wie sie in den Medien dargestellt werden⁸. Dies geht meistens auch mit förderlichen positiven Verhaltensweisen einher, zum Beispiel mit ausgewogenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten.

Negatives Körperbild

Ein negatives Körperbild steht für Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Diese Unzufriedenheit beschränkt sich nicht allein auf die Körpergrösse und den Körperumfang, sondern kann auch Hautfarbe, körperliche Merkmale religiöser oder ethnischer Natur sowie physische Beeinträchtigungen betreffen. Problematisch ist ein negatives Körperbild dann, wenn der Wunsch, seinen Körper zu verändern, zu einem gesundheitsgefährdenden Verhalten führt oder wenn es die psychische Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt.

Erfolgreiche Projekte zu einem positiven Körperbild in der Schweiz

- Papperla-PEP Junior für 0- bis 4-jährige Kinder
- Papperla-PEP für 4- bis 8-jährige Kinder
- Bodytalk-PEP Junior für 8- bis 12-jährige Kinder
- Bodytalk-PEP für Jugendliche und junge Erwachsene
- PEP-Gemeinsam Essen für Kindertagesstätten und Tagesschulen

Diese erprobten Projekte werden von der Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt.

www.pepinfo.ch

⁸ Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, S. 85-297.

Herausgeber

Gesundheitsförderung Schweiz und
Fachstelle PEP

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 16

© Gesundheitsförderung Schweiz, Juni 2016

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Chiara Testera Borrelli, Co-Leiterin Team
Ernährung und Bewegung
Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

Fachstelle PEP
Inselspital Bern
Murtenstrasse 21
CH-3010 Bern
Tel. +41 76 368 96 17
fachstelle@pepinfo.ch
www.pepinfo.ch