



# *Positives Körperbild Healthy Body Image*

Brigitte Rychen  
MAS Prevention & Health Promotion FH  
Fachstelle PEP am Inselspital Bern  
Zürich, 28. Juni 2017



# Körper

- Der Mensch **hat** einen Körper und **ist** sein Körper.

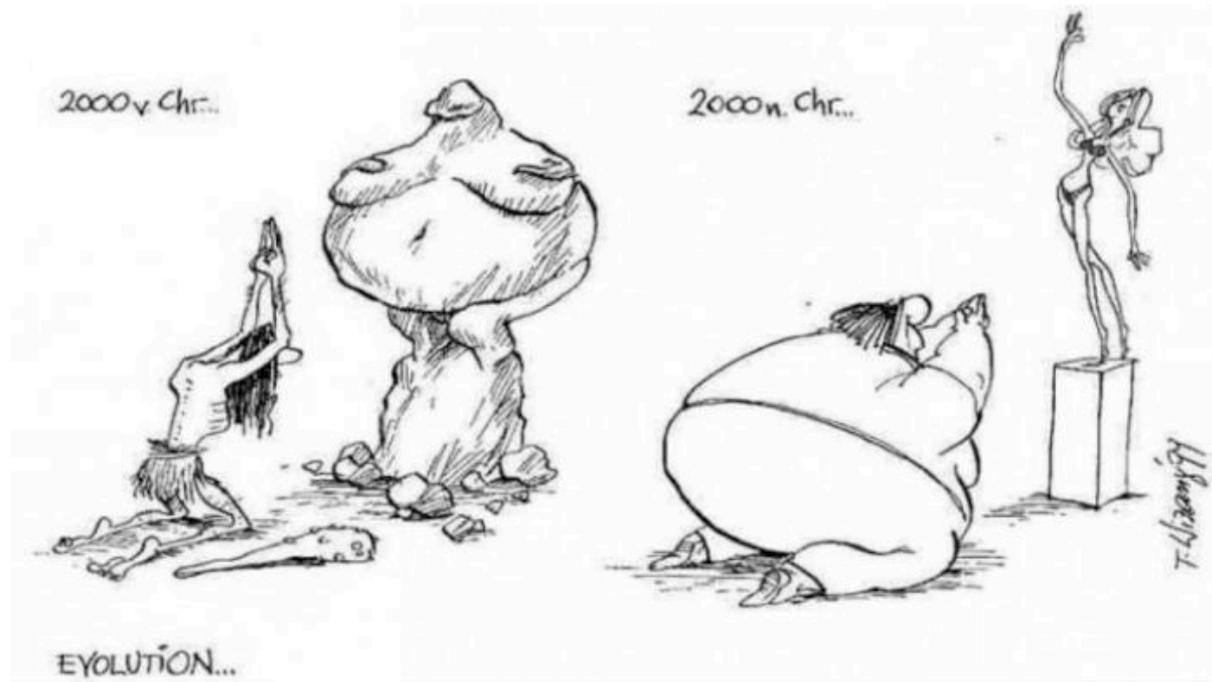
(nach Helmut Plessner 1892 – 1985; Zitat)

- Der Mensch ist bis zu seinem Tode unzertrennbar mit seinem Körper verbunden. (Daszkowski Alexandra,2003)

Wie mit dem Körper umgegangen wird, wie er erlebt wird, welche Bedeutung er erhält, variiert je nach Epoche, Kultur und Gesellschaft.

Der menschliche Körper ist natürlich und kulturell, ist Produkt und Produzent von Gesellschaft.

(Prof. Dr. Robert Gugutzer 16.06.2011 Frankfurt am Main)



- Neben der biologischen Geburt eines Menschen erfolgt seine **soziale** und **kulturelle Geburt** in das jeweilige Sozialsystem

(Rittner 1986, S.12)

- Der Körper wird Objekt sozialer und kultureller Zuschreibungen
- Der Körper und das Körperbild ist Teil unserer Identität

(Daszkowski 2003, S. 12)

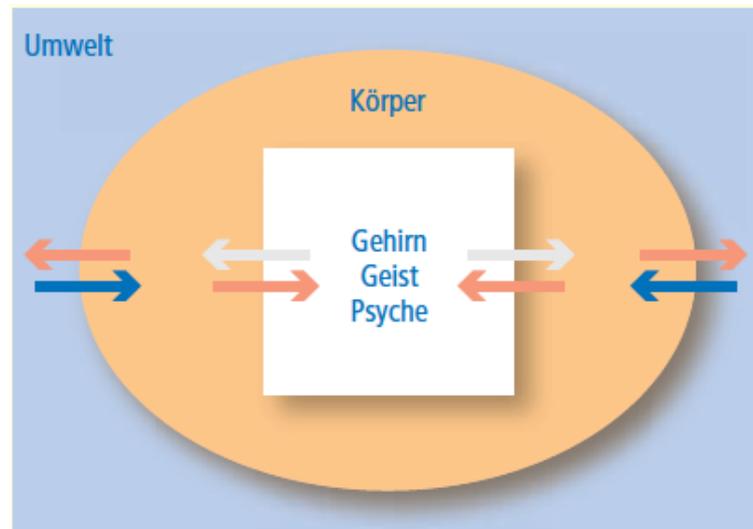
# Positives Körperbild

- **Eine positive Auffassung gegenüber dem Körper unabhängig von der tatsächlichen physischen Erscheinung**
- **Akzeptanz des Körpers, unabhängig von Gewicht, Körperform und Unvollkommenheiten**
- Respekt dem Körper gegenüber durch das Beachten der körperlichen Bedürfnisse und zeigen von gesunden Verhaltensweisen (z.B. gesundes Mass an Bewegung, gesundes Essverhalten, Körperpflege)
- Schützen des Körpers durch Ablehnen von unrealistischen Körperidealen, wie sie medial dargestellt werden.

(Definition nach Ch. Forrester-Knauss Arbeitspapier 29 GFCH)

# Ein Positives Körperbild basiert auf dem Konzept von Embodiment mit dem Verständnis, ...

dass der Geist ( Verstand, Denken, kognitives System, Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer im Bezug zum ganzen Körper steht. Geist/ Gehirn und Körper wiederum sind in die Umwelt eingebettet



Quelle: Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche; Maja Storch 2010: Verlag Huber Hans

# Definition Embodiment nach Themenblatt GFCH zu: Positives Körperbild

- **Erfahrung und Engagement des Körpers mit der ihn umgebenden Umwelt**
- **Verbindung zwischen „Leib“ und „ Seele“**
  - Verbindung zwischen Körperlichkeit und Wohlbefinden
  - Wirkung des Körpers ( auf sich und andere) und Funktionalität
  - Begehrlichkeit
  - Achtsamer Umgang mit sich selber
  - Den Körper als einen persönlichen Ort bewohnen und nicht einfach als Objekt betrachten

# Positives realistisches Körperbild

- Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche
- Psychische Zustände drücken sich nicht nur im Körper selber aus (nonverbal in Körpersprache und Haltung)
- Körperzustände beeinflussen auch psychische Zustände
- **Ein positives und realistisches Körperbild ist somit essenziell für menschliches Wohlbefinden**

(Quelle: <http://lexikon.stangl.eu/2175/embodiment/>)

© Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik

# Selbstbild - Körperbild

- **Selbstbild, dass sich eine Person von ihrem Körper macht**
- visuelle, gefühlsmässige und gedankliche Vorstellungen des eigenen Körpers
- Vorstellung, wie der eigene Körper von andern gesehen wird
- Eigene Wahrnehmung hat Einfluss auf Akzeptanz des Körpers
- Beeinflusst das Verhalten im Umgang mit dem Körper
- Beeinflusst das Verhalten andern gegenüber
- Wird gebildet über vier massgeblichen Ebenen

# Körperbild – körperliches Selbstbild

Aussehen

Gewicht

Einschätzung  
Attraktivität

Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht und wie sie glaubt, dass der eigene Körper von andern wahrgenommen wird

Gedanken

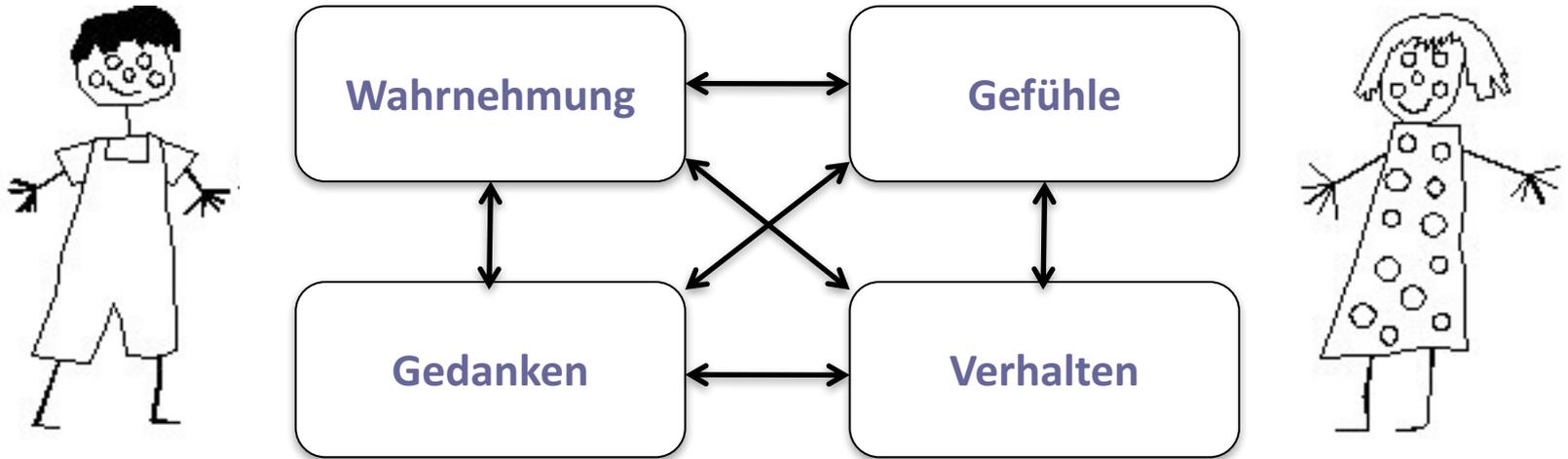
Urteile

Gefühle

Wahrnehmung

In Anlehnung an und inspiriert von ÉQUILIBRE (Québec) 2016

# Das Körperbild wird beeinflusst durch...



Vier\_Komponenten-Modell nach Legenbauer/Vocks

Bildquelle: <http://grundschuleambusch.de/projekte-und-aktivit%C3%A4ten/mein-k%C3%B6rper-geh%C3%B6rt-mir/>

...durch **Wahrnehmung (perzeptive Ebene)**

Art und Weise, wie wir unseren Körper wahrnehmen

- Das perzeptive Körperbild als Differenz zwischen der eigenen Wahrnehmung unseres äusseren Erscheinungsbilds und dem tatsächlichen Aussehen des Körpers
- Unsere Wahrnehmung entspricht nicht immer der Realität

Entnommen: Themenblatt Positives Körperbild; Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen GFCH in Zusammenarbeit mit Fachstelle PEP; 2016 . Unveröffentlicht zum Zeitpunkt der Präsentation. Erscheint ca Mitte Oktober 2016 bei GFCH

## ...durch **Gefühle (affektive Ebene)**

...die wir mit dem Erscheinungsbild unseres Körpers verbinden

- Das affektive Körperbild verweist auf den Grad unserer Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit unserem äusseren Erscheinungsbild
- bezüglich Gewicht, Körperbau, Muskulatur, einzelner Körperteile...

Entnommen: Themenblatt Positives Körperbild; Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen GFCH in Zusammenarbeit mit Fachstelle PEP; 2016 . Unveröffentlicht zum Zeitpunkt der Präsentation. Erscheint ca Mitte Oktober 2016 bei GFCH

... durch **Gedanken und Überzeugungen (kognitive Ebene)**  
die wir in Bezug auf unseren Körper vertreten

- Das kognitive Körperbild hängt mit bestimmten Gedanken und Überzeugungen zusammen, die entsprechende Gefühle unserem äusseren Erscheinungsbild gegenüber auslösen
- Häufig gedankliche Überzeugungen, dass Körper nicht gesellschaftlichen Normen entspricht

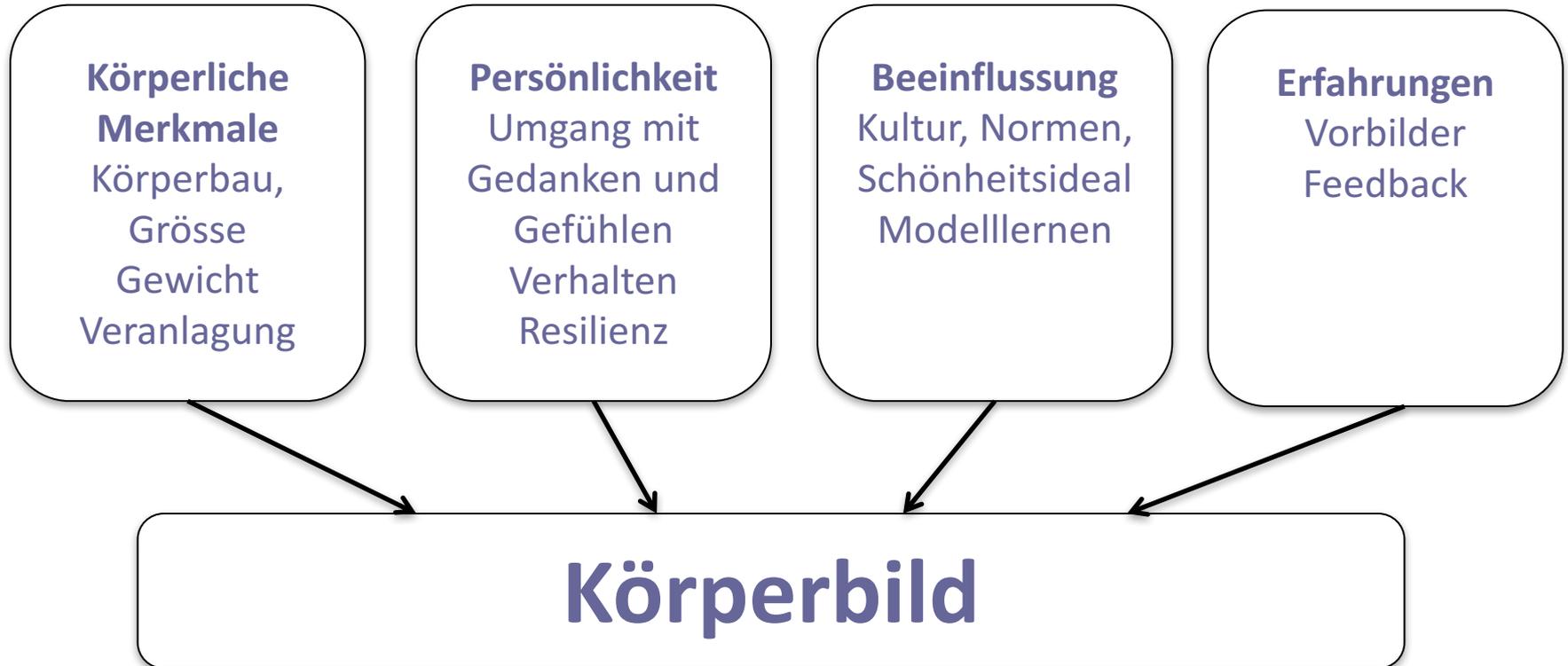
Entnommen: Themenblatt Positives Körperbild; Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen GFCH in Zusammenarbeit mit Fachstelle PEP; 2016 . Unveröffentlicht zum Zeitpunkt der Präsentation. Erscheint ca Mitte Oktober 2016 bei GFCH

...durch **Verhalten (verhaltensbezogene Ebene)**  
...in der Art und Weisen, wie wir uns unserem Körper  
gegenüber verhalten

- Unser Verhalten unserem Körper gegenüber wird massgeblich durch Zufriedenheit bzw Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper/ äusseren Erscheinungsbild beeinflusst

Entnommen: Themenblatt Positives Körperbild; Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen GFCH in Zusammenarbeit mit Fachstelle PEP; 2016 . Unveröffentlicht zum Zeitpunkt der Präsentation. Erscheint ca Mitte Oktober 2016 bei GFCH

# Entwicklung Körperbild



Inspiziert durch Inhalte Themenblatt Positives Körperbild; Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen GFCH in Zusammenarbeit mit Fachstelle PEP; 2016 . Unveröffentlicht zum Zeitpunkt der Präsentation. Erscheint ca Mitte Oktober 2016 bei GFCH  
Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016

# Positives Körperbild

Eine Person mit einem gesunden Körperbild...

nimmt sich insgesamt  
positiv und realistisch wahr

kennt ihre Fähigkeiten und  
Besonderheiten

geht mit sich wohlwollend  
um

hat ein gutes  
Selbstwertgefühl

mag ihre Fähigkeiten und  
Besonderheiten

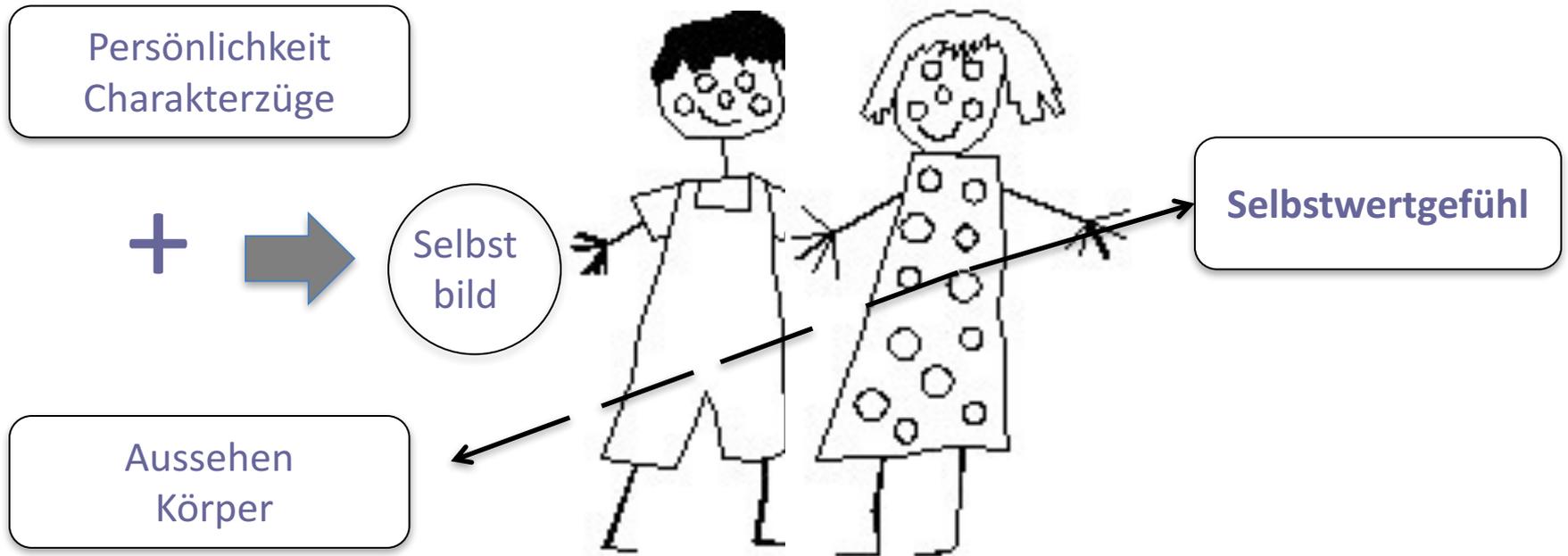
neigt zu gesundem  
Verhalten

sieht sich, wie sie ist



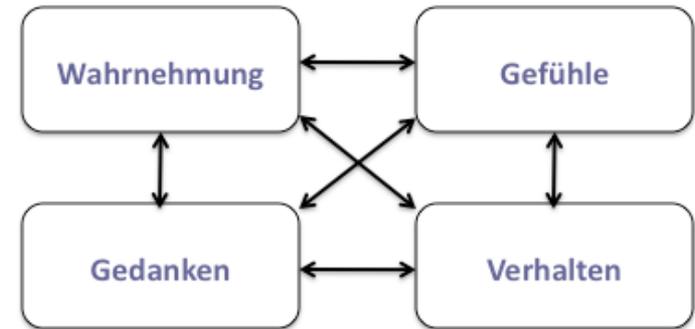
Bildquelle: <http://grundschuleambusch.de/projekte-und-aktivit%C3%A4ten/mein-k%C3%B6rper-geh%C3%B6rt-mir/>

# Ungünstig für Körperbild



Inspiriert von Khilstrom, J.F. et al; Perron et al; Seidah et al / Präsentation Équilibre Québec Kanada: 2016.  
Rychen Brigitte ; Fachstelle PEP; 2016

# Negatives Körperbild



Körperbild-Selbstwert / Modell Körperbild

## ICH

...**nehme** meinen Körper **wahr** als zu dick, zu dünn, zu wenig muskulös

...**denke** ich bin zu dick, hässlich

...**schäme** mich, bin **verzweifelt**, **hasse** meinen Körper

...**vermeide** es in die Badi zu gehen, ich **ziehe** mich **zurück**

In Anlehnung an Uschok Andreas DNQP Workshop; Das Körperbild; Theorie + Praxis und Bedeutung im Expertenstand „Pflege von Menschen mit chronischen Wunden“; Osnabrück 2016 . Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016

# Einflussfaktoren

- Rollenbilder
- Unrealistische/ manipulierte/ idealisierte Bilder
- Medien und Werbung
- Visuelle Wahrnehmung
- Verinnerlichung von Normen
- Körper- und Schönheitsideale
- Lernen am Modell
- Vergleichen

# Konsequenzen

- Scham und Angst bezüglich des eigenen Körpers und Aussehens
- Schlechte Stimmung
- Sinkendes Selbstwertgefühl

# Konsequenzen

- Dünn und/oder muskulös sein = schön und attraktiv  
= sexy und beliebt = gesund = Erfolg im Leben haben  
**= soziale Anerkennung**
- Menschen definieren sich darüber wie sie aussehen
- Sie übernehmen die Perspektive des Betrachters und beurteilen sich aufgrund ihres Aussehens
- Sie behandeln sich selbst als Objekt, das man anschaut.
- **Der Körper dient als Mittel zur sozialen Positionierung**

# Folgen

- **Massive psychische Belastung**
- Diätverhalten, gezügeltes Essverhalten, auslassen von Mahlzeiten, Missbrauch von Diätpillen und Abführmittel, übermässige und belastende Beschäftigung mit dem eigenen Körper (körperdysmorphe Störungen)
- als Folge davon häufig allerdings Gewichtszunahme
- Essstörungen, Depression, sexuelle Funktionsstörungen
- Schönheitsoperationen

## Manipulation(en) am Körper

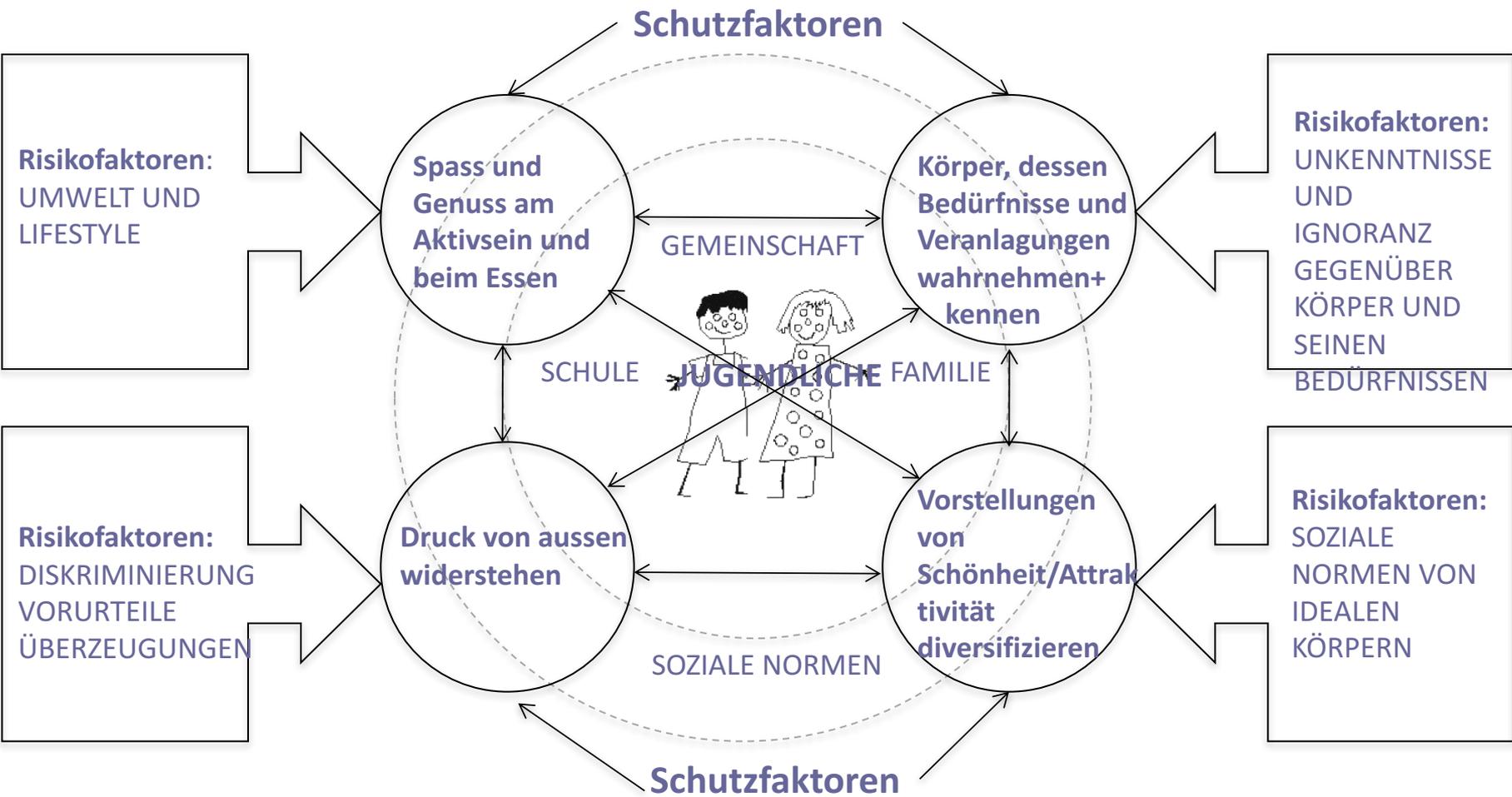
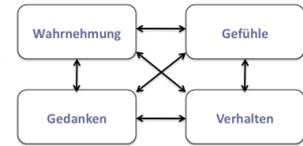
# Unterschiedlichkeit und Vielfalt

Stärkung eines positiven Körperbildes bedeutet:

- Respekt sich selbst und andern gegenüber
- Stärkung der Toleranz sich selbst und andern gegenüber
- Akzeptanz der Unterschiedlichkeit von Körpern
- Abwertungen von Aussehen/ Körpern nicht tolerieren
- JA-sagen zu Körpervielfalt
- beYOUtiful



# Ansätze Schulen



Rychen Brigitte; Fachstelle PEP; 2016: In Anlehnung an 4 Axes d'intervention de ÉQUILIBRE (Québec) 2016 basierend auf Inspiration Shisslak & Crago; 2001. Bergholz & Dore; 1994 French et al; 1995. Heimberg; 1996. Marshall; 1995. Neumark-Sztainer et al; 1998. Pesa; 1998. Stice; 2001. Thompson et al; 1999.

Packen wir es an...



NO BODY IS PERFECT

...und setzen uns ein für ein positives Körperbild

# Weitere Quellenangaben

- Alexandra Daszkowski (2003) Das Körperbild bei Frauen und Männern – Evolutionstheoretische und kulturelle Faktoren, Tectum Verlag
- Luzia Malär, Krohmer, H., Hoyer, W.D. & Nyffenegger, B. (2011). Emotional Brand Attachment and Brand Personality. The Relative Importance of the Actual and the Ideal Self, *Journal of Marketing*, 75 (July 2011), 35 –52.
- Waltraud Posch (2009). *Projekt Körper*. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt, Frankfurt/Main: Campus
- Thea Rytz (2010, 3. überarbeitete Auflage). Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung, Hans Huber Hogrefe.
- Verschiedene Anregungen und Inhalte zu dieser Präsentation wurden freundlicherweise von Frau Michaela Langer Referentin HBI Forum GFCH 30. April 2015 und Waldtraud Posch HB WB 2015 zur Verfügung gestellt
- Arbeitspapiere 3, 29, 35 Gesundheitsförderung Schweiz

## Bildquellen (nicht auf Folien genannte)

- Bilder aus willkürlich ausgewählten Modezeitschriften, 2007-2009.
- Plakatkampagne (Uhr), fotografiert in Basel, 2009.
- Plakat von Dolce Gabana, das in der Schweiz verboten, in Italien aber zu sehen war.
- Ideal und Wirklichkeit aus: Full Voice, Your Body Self Esteem, Broschüre zur Kampagne, nicht datiert, 90er Jahre.
- Kampagnenbild von Dove, um 2008.