

LIEBE ELTERN,

jede Generation hat ihre eigene Körperkultur. In den 50er Jahren galt Marilyn Monroe als Stilikone. Sie zeichnete sich vor allem durch ihr kurviges, feminines Aussehen aus. In den 60er Jahren wandelte sich die Mode und Twiggy mit ihrem spindeldürren Körper wurde zum Vorbild. Seitdem haben sich die Schönheitsideale häufig verändert.

Heute wollen Mädchen so schlank wie möglich sein, aber dennoch eine sportliche, kurvige Figur besitzen. Jungs wollen einen möglichst athletischen Körper mit muskulösen Oberarmen, Sixpack und definierter Brust. Für einen solchen Körper muss man viel Sport treiben und sehr auf seine Ernährung achten. Proteinshakes, Nahrungsergänzungsmittel und Superfood wie Chiasamen oder Acai-Beeren, von dem man bis vor kurzem noch nie etwas gehört hatte, stehen auf vielen Ernährungsplänen ganz oben. Auch die Einstellung zu Tattoos und Piercings hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Während man früher nur Punks, Verbrecher und Seefahrer damit sah, scheint heute fast jeder junge Mensch (und auch Ältere) diesen „Körperschmuck“ zu tragen.

Soziale Medien prägen den Körperkult

Diese Schönheitsideale werden durch soziale Medien verstärkt. Für die meisten Jugendliche ist eine Welt ohne Instagram & Co. nicht mehr vorstellbar. Sie folgen nicht nur Freunden und Bekannten, sondern auch Prominenten, Topmodels und Influencern. Die dort präsentierten Beauty-, Ernährungs- und Fitnesstrends haben einen großen Einfluss auf die Jugendlichen.

Soziale Medien waren ursprünglich dazu gedacht, Leute zu vernetzen und ihr alltägliches Leben widerzuspiegeln. Doch mittlerweile haben viele der hochgeladenen Beiträge nichts mehr mit der Realität zu tun. Die Fotomotive werden sehr bewusst gewählt und vorher genau arrangiert. Ein aufwändiges Make-up und eine passende Pose kaschieren Mängel. Dann werden 50 Bilder und mehr geschossen, bevor der perfekte „Schnappschuss“ zu Stande kommt. Vor dem Hochladen wird das Bild dann meist noch mit Photoshops bearbeitet. Dennoch prägen diese Fake-Bilder das Schönheitsideal und Jugendliche wünschen sich ein ähnliches „Traumleben“ mit einem ähnlichen „Traumkörper“.

Wann wird es gefährlich?

Nur weil sich Ihr Kind Beiträge und Internetseiten von Models mit 90-60-90 Maßen anschaut und seine Ernährung ein bisschen umstellt, müssen Sie sich nicht gleich Gedanken machen. Gefährlich wird es jedoch, wenn solche Verhaltensweise ins Extreme umschlagen und Ihr Kind ernsthaft versucht, utopische Körpermaße zu erreichen.

Max (16) war aufgrund seiner Mukoviszidose schon immer kleiner und schwächer als andere Jungs. Früher hat ihn das nicht so sehr gestört, außer wenn er beim Sport als einer der letzten in eine Mannschaft gewählt wurde. Seit kurzem gehen jedoch alle seine Freunde ins Fitnessstudio und reden ständig über Muskelaufbau und wie viel Gewicht sie stemmen können. Wenn es um solche Themen geht, kann Max nicht mitreden und schämt sich für seinen zarten Körper. Außerdem befürchtet er, dass Marie, ein Mädchen, das er sehr mag, ihn deswegen nicht attraktiv genug findet. Im Internet hat er von einem Präparat gelesen, dass garantiert beim Muskelaufbau hilft. Soll er es einmal ausprobieren?

Wenn **Maja** (17) auf Instagram Bilder von hübschen Models in Bikini oder enger Hose sieht, stellt sie sich oft vor den Spiegel und vergleicht ihren Körper damit. Danach fühlt sie sich schlecht. Durch das Cortison, das sie häufig hochdosiert nehmen muss, findet sie ihr Spiegelbild aufgedunsen und hässlich.

Luca (18) kann es kaum erwarten: Endlich ist er volljährig und darf sich ein Tattoo stechen lassen. Er hat schon lange darauf gewartet. Seine Eltern sind nicht begeistert: „Das ist eine Entscheidung für das ganze Leben. Was ist, wenn du es in 10 Jahren nicht mehr schön findest?“ Doch Luca ist das egal. Er macht sich gerade über etwas anderes Gedanken. Er ist an Multipler Sklerose erkrankt und muss täglich Medikamente einnehmen. Kann das Stechen eines Tattoos sich irgendwie negativ auf die Krankheit auswirken? Diese Frage verunsichert ihn.

Anni (16) fühlt sich mit ihren 60 Kilo viel zu dick. Dabei versucht sie, sich allein wegen ihres Diabetes gesund zu ernähren und geht zweimal die Woche zum Sport. Sie stößt im Internet auf ein Forum, wo Mädchen mit Diabetes sich über das Abnehmen mithilfe von Insulin austauschen. Die Mädchen in dem Forum erzählen, dass sie zum Essen weniger oder gar kein Insulin spritzen, damit sie abnehmen. Sie posten Bilder von ihren Erfolgen und motivieren sich gegenseitig. Anni überlegt, ob sie auch auf diese Art versuchen soll, ihr Traumgewicht zu erreichen. Es scheint ein einfacher Weg zu sein und endlich wäre ihre Krankheit mal für etwas gut.

Beispiele für gefährliche Ideale

- + Bikini Bridge: entsteht, wenn durch viel Training und Abnehmen der Bauch so flach ist, dass beim Liegen noch Luft zwischen dem Bauch und der Bikinihose ist.
- + Ab Crack: ist die Spalte, die sich bei extrem dünnen Körpern vom Brustkorb bis zum Bauchnabel ziehen kann.
- + Thigh Gap: ist die Lücke, die bei sehr dünnen Beinen entsteht, obwohl die Beine geschlossen sind.
- + A4-Waist: bei dieser Online-Challenge ist es das Ziel, dass die Taille nicht breiter ist als ein aufrechtes DIN A4 Blatt.

Momentan gibt es einige Körpertrends, die für die Gesundheit sehr gefährlich sein können (s. Kasten). Gleiches gilt für viele der sogenannten Nahrungsergänzungsmittel und Aufbaupräparate. Dennoch wird beides durch das Internet gepusht. Die Messlatte, wie man aussehen sollte, wird dadurch sehr hoch gelegt. Zudem sind viele dieser Ideale genetisch bestimmt. So kann beispielsweise nicht jeder eine Spalte vom Brustkorb bis Bauch bekommen, egal wie schlank er ist und wie viel er trainiert. Es ist daher sehr frustrierend, dem nachzueifern. Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle und Traurigkeit können die Folge sein.

Chronische Krankheiten und Körperkultur

Für Jugendliche mit einer chronischen Erkrankung sind solche Schönheitsideale noch problematischer. Durch ihre Erkrankung unterscheiden sie sich ohnehin schon von den anderen und sind vielleicht durch körperliche Veränderungen und Krankheitszeichen nicht ganz so perfekt. Dies kann Angst vor Ausgrenzung hervorrufen und den Druck dazuzugehören, noch verstärken.

Die Krankheit muss aber in der Regel auch kein Ausschluss für diese Trends sein. Wenn Sie oder Ihr Kind unsicher sind, ob medizinische Besonderheiten zu beachten sind, steht das Behandlungsteam Ihnen sicherlich beratend zur Seite.

- Hat eine Tätowierung oder ein Piercing Auswirkungen auf meine Krankheit? Muss ich durch meine Medikamente oder Infektionsgefahr beim Stechen etwas Besonderes beachten?

- Darf ich mich trotz Erkrankung beim Sport voll auspowern? Ist Sport bei akuten Schüben oder Verschlechterungen der Krankheit erlaubt?

- Kann ich die neue Diät trotz meiner Krankheit ausprobieren? Kann sie zu Unterversorgungen oder anderen Problemen führen? Sind die Risiken durch einfache Maßnahmen auszugleichen?

Wie können wir unser Kind unterstützen?

Auch wenn so mancher heutiger Trend für Sie nicht nachvollziehbar ist, sollten Sie sich bewusst machen, dass er für Ihr Kind gerade wichtig ist. Der Wunsch dazuzugehören und gewissen Schönheitsidealen zu entsprechen, ist ganz normal und insbesondere im Jugendalter von großer Bedeutung. Erinnern Sie sich an Ihre Jugend zurück. Welche Trends gab es da – Dauerwelle, knall enge Hosen oder drückende Cowboystiefel? Und wie standen Ihre Eltern dazu?

Also verbieten Sie Ihrem Kind nicht alles und verkneifen Sie sich am besten so manchen kritischen Kommentar. Diese verletzen Ihr Kind und führen dazu, dass es Ihnen gegenüber weniger offen ist. Das heißt aber nicht, dass Sie alles erlauben müssen. Eltern dürfen und müssen sogar Grenzen aufzeigen.

Mindestens genauso wichtig ist aber, dass Sie Ihrem Kind ein gesundes Selbstbewusstsein vermitteln. Stärken Sie Ihr Kind und zeigen Sie ihm, welche schönen Seiten und besonderen Fähigkeiten es hat. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es nicht den perfekten Körper oder das Idealgewicht braucht, um akzeptiert und gemocht zu werden. Dabei hilft auch der Vergleich mit Freunden aus dem realen Leben oder das gemeinsame Entlarven von Fake-Berichten und –Bildern.

Auch wenn die heutige Welt oftmals oberflächlich wirkt und Aussehen in ihr sehr wichtig ist, zählt immer noch der alte Spruch:

Wahre Schönheit kommt von innen!



Foto: Fotolia