

HOCHSCHULE LUZERN

Soziale Arbeit

Urheberrechtliche Hinweise zur Nutzung Elektronischer Bachelor-Arbeiten

Die auf dem Dokumentenserver der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern (ZHB) gespeicherten und via Katalog IDS Luzern zugänglichen elektronischen Bachelor-Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit dienen ausschliesslich der wissenschaftlichen und persönlichen Information.

Die öffentlich zugänglichen Dokumente (einschliesslich damit zusammenhängender Daten) sind urheberrechtlich gemäss Urheberrechtsgesetz geschützt. Rechtsinhaber ist in der Regel¹ die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Der Benutzer ist für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlich.

Die Nutzungsrechte sind:

- Sie dürfen dieses Werk vervielfältigen, verbreiten, mittels Link darauf verweisen. Nicht erlaubt ist hingegen das öffentlich zugänglich machen, z.B. dass Dritte berechtigt sind, über das Setzen eines Linkes hinaus die Bachelor-Arbeit auf der eigenen Homepage zu veröffentlichen (Online-Publikation).
- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers bzw. der Autorin/Rechteinhaberin in der von ihm/ihr festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung. Alle Rechte zur kommerziellen Nutzung liegen bei der Hochschule Luzern Soziale Arbeit, soweit sie von dieser nicht an den Autor bzw. die Autorin zurück übertragen wurden.
- Keine Bearbeitung. Dieses Werk darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.

Allfällige abweichende oder zusätzliche Regelungen entnehmen Sie bitte dem urheberrechtlichen Hinweis in der Bachelor-Arbeit selbst. Sowohl die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit als auch die ZHB übernehmen keine Gewähr für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der publizierten Inhalte. Sie übernehmen keine Haftung für Schäden, welche sich aus der Verwendung der abgerufenen Informationen ergeben. Die Wiedergabe von Namen und Marken sowie die öffentlich zugänglich gemachten Dokumente berechtigen ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen und Marken im Sinne des Wettbewerbs- und Markenrechts als frei zu betrachten sind und von jedermann genutzt werden können.

Luzern, 16. Juni 2010

Hochschule Luzern Soziale Arbeit

Dr. Walter Schmid

Rektor

Ausnahmsweise überträgt die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit das Urheberrecht an Studierende zurück. In diesem Fall ist der/die Studierende Rechtsinhaber/in.



Lucerne University of Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE LUZERN

Soziale Arbeit

Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit empfiehlt diese Bachelor-Arbeit

besonders zur Lektüre!



Lucerne University of Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE LUZERN

Soziale Arbeit

Bachelor-Arbeit

2011-2015

Soziokulturelle Animation

Mona Moos und Isabelle Tacheron

Schön wär's!

Junge Frauen zwischen Idealvorstellungen und Realität

Diese Bachelor-Arbeit wurde eingereicht im August in 3 Exemplaren zur Erlangung des vom Fachhochschulrat der Hochschule Luzern ausgestellten Diploms für Soziokulturelle Animation.
Diese Arbeit ist Eigentum der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Sie enthält die persönliche Stellungnahme des Autors/der Autorin bzw. der Autorinnen und Autoren.
Veröffentlichungen – auch auszugsweise – bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung durch die Leitung Bachelor.
Reg. Nr.:

Lucerne University of Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE LUZERN

Soziale Arbeit

Vorwort der Schulleitung

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von zehn Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Soziokulturell-animatorisches Denken und Handeln ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es ist daher nahe liegend, dass die Diplomandinnen und Diplomanden ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Soziokulturellen Animatorinnen mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachleuten aufgenommen werden.

Luzern, im August 2015

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit Leitung Bachelor

Abstract

Gegenstand der Arbeit In der vorliegende Bachelorarbeit "Schön wär's! – Junge Frauen zwischen Idealvorstellung und Realität" befassen sich die beiden Autorinnen Mona Moos und Isabelle Tacheron mit dem aktuellen weiblichen Schönheitsideal der westlichen Gesellschaft und dessen Auswirkungen auf junge Frauen. Durch eine Auseinandersetzung mit der Entstehung des Ideals und möglicher Gründe für eine Orientierung daran, möchten sich die Autorinnen der Frage nach dem Einfluss des Idealbildes auf die Entwicklung junger Frauen nachgehen, um anschliessend adäquate Schlussfolgerungen für die Praxis der Soziokulturellen Animation ziehen zu können.

Leitende Annahmen Die Autorinnen gehen davon aus, dass das aktuelle Schönheitsideal der westlichen Gesellschaft. beeinflusst durch diverse, medial verstärkte Faktoren, wie die Pharmaindustrie oder die Schönheitsmedizin, Auswirkungen auf den Alltag der Menschen hat. Der Körper erfuhr in den letzten Jahrzehnten eine starke gesellschaftliche Aufwertung und gilt heute als ein primäres Aushängeschild unterschiedlicher Kompetenzen. Aus diversen Gründen orientieren sich die Menschen. und insbesondere junge Frauen in der Entwicklungsphase der Adoleszenz, am gängigen Idealbild. Die Autorinnen möchten mit theoretischen Ansätzen aufzeigen, welche Auswirkungen diese Orientierung auf junge Frauen haben kann. Diese Abhandlung ist grundlegend für die anschliessende Ausarbeitung von Handlungsempfehlungen, welche einen Beitrag zur Entwicklung entsprechender Kompetenzen in der Soziokulturellen Animation leisten sollen.

Resultate und Schlussfolgerungen Die Ergebnisse diverser Studien belegen den ernstzunehmenden Einfluss von Schönheitsnormen auf die Entwicklung und das Gemüt junger Frauen. Die Autorinnen sind zum Schluss gekommen, dass die Orientierung am Schönheitsideal zu Wahrnehmungsveränderungen führen kann. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf das Körperbild eines Individuums, sondern auch auf dessen Identität und Handeln. Sie konnten einen Handlungsbedarf der Profession der Soziokulturellen Animation ausmachen und beschreiben mögliche Interventionsformen auf verschiedenen Ebenen. Besonders wichtig erscheint ihnen, dass das Thema der weiblichen Orientierung am Schönheitsideal nicht ausschliesslich mit jungen Frauen bearbeitet werden muss, sondern die Gegenpartei, junge Männer, unbedingt bei der Entwicklung von Alternativen miteinbezogen werden muss. Weiter eröffnete sich ein Blick auf weiterführende Thematiken, wie den aktuellen Fitnesswahn junger Männer, die Anti-Aging-Bewegung und Phänomene der Körpermodifikation.

Inhaltsve	rzeichnis		3.1.2	Normative, soziale Einflüsse	45
IIIIaitsvc			3.1.3	Weibliche Selbstzwänge	46
1	Einleitung	14	3.2	Geschlechterspezifische Aspekte	47
1.1	Ausgangslage	14	3.2.1	Abhängigkeitsverhältnis z wischen Männern und Frauen	47
1.1.1	Persönliche Motivation	15	3.2.2	Weibliche Adoleszenz	47 48
1.2	Adressatenschaft	15	3.2.3	Körperschamentwicklung	48
1.3	Fokus	16		•	40
1.4	Fragestellungen	17	3.3	Abschliessende Betrachtung der Erklärungsansätze	49
1.5	Aufbau der Arbeit	17	4	Auswirkungen auf die	
1.6	Begriffsverwendungen	18		Entwicklung von Frauen in der Adoleszenz	52
1.6.1	Schönheit	18	4.1	Entstehung und Bewertung	<u> </u>
1.6.2	Schönheitsideal	19		des Körperbildes	52
1.6.3	Körperbild	20	4.1.1	Annäherung an den Begriff	53
1.6.4	Selbstbild	20	4.1.2	Körperbild	
1.6.5	ldentität	20		Sozialer Vergleich	53
2	Die Bedeutung des		4.1.3	Wahrnehmung	53
	Schönheitsideals in der westlichen Gesellschaft	22	4.1.4	Gedanken	54
2.1			4.1.5	Gefühle	54
	Die Entstehung von Schönheitsidealen	22	4.2	Zusammenhang von Körper und Identität	55
2.1.1	Medien und Werbung	23	4.2.1	Körper und Identität im	_
2.1.2	Schönheitsmedizin und Pharmaunternehmen	25		gesellschaftlichen Diskurs	57
2.1.3	Nahrungsmittelhersteller	26	4.2.2	Die Debatte um Körper und Identität auf theoretisch- wissenschaftlicher Ebene	57
2.1.4	Weitere Einflüsse ver-	27	4.3	Bedeutung für die Identität	59
	schiedener Industriezweige		4.3.1	Adoleszenz	60
2.2	Das westliche Idealbild des 21. Jahrhunderts	27	4.3.2	Verunsicherung und	
2.2.1	Schlankheit	28		Minderwert	62
2.2.2	Jugendlichkeit	29	4.4	Von der Verunsicherung zum Handeln	62
2.2.3	Fitness	30	4.4.1	Eine Abwärtsspirale	63
2.2.4	Natürlichkeit	31	4.4.2	Exkurs in die Resilienztheorie	
2.3	Bedeutung des Körpers und				03
	Funktionen von Schönheit	33	4.5	Auswirkungen auf der Verhaltensebene	65
2.3.1	Vier Perspektiven für die Rele- vanz des Körpers nach Hahn und Meuser	34	4.5.1	Vermeidung und soziale Ausgrenzung	65
2.3.2	Kapitaltheorie und Habitus nach Bourdieu	35	4.5.2	lmitation und übertriebene Selbstdarstellung	66
2.3.3	Funktionen von Schönheit	37	4.5.3	Diätverhalten	68
2.4	Werthaltungen der heutigen		4.5.4	Fitnesswahn	69
	Gesellschaft	38	4.5.5	Erlernte Hilflosigkeit	69
2.5	Resultierendes soziales Problem	39	4.6	Mögliche psychische Störungen	70
3	Weshalb orientieren sich Fraudam Schönheitsideal? - Ein	en	4.6.1	Essstörungen	71
	Erklärungsversuch	42	4.6.2	Sexuelle Störungen	73
3.1	Konformitätsdruck und das Bedürfnis	42	4.6.3	Narzisstische Persönlichkeits- störung	74
3.1.1	nach Zugehörigkeit Informative, soziale Einflüsse	43	4.7	Zusammenfassende Erkenntnis zu den Auswirkungen des Schönheitskults	sse 75
				Ochomicitskiit9	73

5	Handlungsfelder der Soziokulturellen Animation	76
5.1	Auftragsklärung der Soziokulturellen Animation	76
5.2	Handlungsdimensionen der Profession	78
5.2.1	Selbstreflexion und Vorbildfunktion	78
5.2.2	Prävention und Frühintervention	78
5.2.3	Handlungsebenen	80
5.3	Gesellschaftliche Intervention – Problematisieren und Thematisieren	ien 81
5.4	Gruppensettings	82
5.4.1	Peergoups	83
5.4.2	Themenzentrierte Gruppen	84
5.4.3	Schulklassen	84
5.4.4		04
5.4.4	Geschlechtshomogene Gruppensettings	85
5.5	Individuelle Unterstützung im Einzelfall	87
5.5.1	Dekonstruktion der Grundannahmen	88
5.5.2	Veränderung der eigenen Körperwahrnehmung	89
5.5.3	Stärkung des Selbstwerts durch Förderung der Eigenmacht	90
5.5.4	Stärkung der Autonomie durch eigene Ressourcen und Kompetenzen	93
5.5.5	Entwicklung eigener Standards und Förderung der Integrität	96
6	Schlussteil	98
6.1	Beantwortung der Fragestellungen	98
6.2	Weiterführende soziale Fragestellungen	101
6.2.1	Schönheit und Männer	101
6.2.2	Das Anti-Aging- Phänomen	102
6.2.3	Extreme Körpermodifikation	102
6.3	Blick in die Zukunft	102
6.4	Schlusswort	103
7	Literaturverzeichnis	104

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Vier Perspektiven der Relevanz des Körpers nach Hahn und Me ser	
A I. I. 21 Jan		-
Abbildung 2:	Kapitaltheorie nach Bourdieu	35
Abbildung 3:	Zusammenhang Foucault, Habitus und Köperform	36
Abbildung 4:	Gegenseitige Wechselwirkung Idealbild und Körpergestaltung	37
Abbildung 5:	Grafik zur Darstellung der Einflussgrössen auf die Konformität	43
Abbildung 6:	Intrapersonaler Ablauf bei der Bewertung des Körperbilds	55
Abbildung 7:	Abwärtsspirale durch die Orientierung am Schönheitsideal	57
Abbildung 8:	Resilienzfaktoren	63
Abbildung 9:	Kognitiv-verhaltenstherapeuti- sches Störungsmodell	65
Abbildung 10:	Begriffe Prävention	72
Abbildung 11:	Handlungsdimensionen in der Soziokulturellen Animation	80
Abbildung 12:	Zuordnung von Methoden an spezifische Problemstellungen	81
Abbildung 13:	Hilfen zur Identifikation der "automatischen Gedanken"	88

Danksagung

Mona Moos und Isabelle Tacheron möchten sich an dieser Stelle bei allen bedanken, die sie bei der Auseinandersetzung mit dem Thema der Schönheit und der Erarbeitung dieser Bachelorarbeit in irgendeiner Form unterstützt, inspiriert und motiviert haben.
Namentlich zu erwähnen sind:

Mario Störkle & Katharina Lechner für das ausführliche Einführen und die Begleitung des wissenschaftlichen Schreibens.

Irene Müller, Rahel El-Maawi & Eveline Männel Fretz für die vielen wertvollen Inputs, die bereichernden Diskussionen und die fachliche Unterstützung.

Dominik Junker

für die kompetente Beratung und den tatkräftigen Beitrag an die ästhetische Hülle dieser Arbeit.

Einleitung

1

Schönheit ist ein omnipräsentes Thema: Überall sind Werbeplakate mit schönen, strahlenden Menschen zu sehen, Prominente verraten in Boulevardzeitschriften ihre neusten Diättipps und andauernd werden neue Fitnessstudios eröffnet. Verschiedene empirische Studien befassen sich bereits seit geraumer Zeit mit dem Konstrukt der Schönheit und zeichnen ein erschreckendes Szenario auf. Durch die vorliegende Arbeit möchten die beiden Autorinnen anhand diverser fachlicher Ausführungen und Forschungen das aktuelle Schönheitsbild in der westlichen Gesellschaft bewerten und überprüfen, weshalb sich gerade junge Frauen daran orientieren und inwieweit dies Auswirkungen auf ihre Entwicklung hat. Im Anschluss sollen Interventionsmöglichkeiten für Professionelle der Soziokulturellen Animation herausgearbeitet werden.

1.1 Ausgangslage

Während der Recherche für die vorliegende Arbeit haben die beiden Autorinnen Forschungsergebnisse und Fachliteratur verschiedenster, wissenschaftlicher Disziplinen untersucht. Während sich soziologische Abhandlungen mit der Entstehung und Bedeutung des aktuellen Schönheitsideals in der Gesellschaft auseinandersetzen, zeigen psychologische Werke hauptsächlich mögliche Auswirkungen auf der intrapersonellen Ebene der Individuen auf. Der Einfluss von wirtschaftlichen und industriellen Aspekten bei der Erschaffung und Aufrechterhaltung des Idealbilds darf nicht unterschätzt werden. Die Autorinnen vergleichen die Ansätze aus den verschiedenen Disziplinen der Soziologie, Psychologie, Wirtschaft und Gesundheitsförderung miteinander und versuchen ein interdisziplinäres Bild der aktuellen Situation aufzuzeigen. Theoretisches Fundament dazu bilden nationale und internationale Publikationen, welche sich auf die Themen Schönheit oder Körper konzentriert haben. Weiter werden verschiedene Forschungen interpretiert, das Thema Schönheit soll unter dem Blickwinkel der Sozialen Arbeit bewertet werden. Dabei beziehen sich die Verfasserinnen auf das Verständnis der Soziokulturellen Animation der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.

1.1.1 Persönliche Motivation

Beide Autorinnen sind im Berufsfeld der Jugendarbeit tätig. Sie erleben in ihrem professionellen Kontext die Auswirkungen, welche die gesellschaftlichen Schönheitsnormen auf Mädchen und junge Frauen haben können. Die folgende Szene soll exemplarisch für die zahlreichen Konfrontationen stehen, welche die Verfasserinnen in Bezug auf diese Thematik erleben:

Die Jugendarbeiterin bemerkt im Jugendtreff das Hintergrundbild auf dem Smartphone eines Mädchens. Darauf ist ein nackter, flacher Frauenbauch zu sehen. Sie spricht das Mädchen darauf an und fragt, wieso sie dieses Foto verwendet. Das Mädchen erklärt ihr daraufhin, dass dieses Bild sie daran erinnern soll, dass dieser Bauch ihr Ziel ist. Jedes Mal, wenn sie ihr Handy zur Hand nimmt, soll das Foto sie ermahnen, nicht zu viel zu essen, damit auch sie einen solch flachen Bauch erhält.

Diese und ähnliche Situationen sind keine Einzelfälle und zeigen auf, wie präsent die Themen der Schlankheit und Schönheit im Leben der Mädchen sind und welchen Einfluss diese bereits auf das Handeln der jungen Frauen haben. Weiter fällt auf, dass sich die Mädchen oft an utopischen, für sie unerreichbaren Vorbildern orientieren. Im Fall der vorher erwähnten Jugendlichen zeigt sich dies insofern, dass sie aufgrund ihres Körperbaus und ihrer genetischen Voraus-setzungen niemals die Figur der Frau auf dem Bild haben wird.

In verschiedenen Situationen haben die Autorinnen wahrgenommen, wie sich junge Frauen mit dem eigenen Körper beschäftigen, wie oft sie sich unwohl in ihrer Haut fühlen oder gar Probleme geäussert haben. Die Verfasserinnen sehen darin eine Problematik und möchten durch die vorliegende Bachelorarbeit dieses Thema aufarbeiten und Möglichkeiten ableiten, wie sie in ihrem Beruf adäquat darauf reagieren können.

Weiter ist die eigene Betroffenheit der Verfasserinnen eine Motivation, um sich mit dem gewählten Thema auseinanderzusetzen. Sie können aufgrund ihres Geschlechts und ihren persönlichen Erfahrungen die Situation von jungen Frauen gut nachvollziehen. Durch eine intensive Beschäftigung mit den gängigen Schönheitsnormen und deren Auswirkungen erhoffen sie sich zusätzliche Inputs, um ihr eigenes Schönheitshandeln zu reflektieren.

1.2 Adressatenschaft

Die vorliegende Bachelorarbeit soll auf Problematiken im Umgang mit dem aktuellen *Schönheitsideal* aufmerksam machen und richtet sich an:

- Fachpersonen der Soziokulturellen Animation, insbesondere solche, welche im Berufsfeld mit jungen Frauen tätig sind
- Lehrende und Studierende an Hochschulen für Soziale Arbeit
- Sonstige Interessierte

1.3 Fokus

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem aktuellen *Schönheitsideal* der westlichen Gesellschaft. Damit sind die auf gemeinsamen Werten basierenden Kulturen der europäischen und nordamerikanischen Staaten gemeint. Die Autorinnen haben Schönheitsnormen in anderen, nicht-westlichen Kulturen nicht untersucht. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Situation in der Schweiz und in umliegenden Ländern, wie beispielsweise Deutschland. Da in der ganzen westlichen Gesellschaft in Bezug auf das *Schönheitsideal* ähnliche Zustände zu erkennen sind, gelten die gemachten Aussagen für das eben beschriebene Gebiet.

Susie Orbach (2010) hat festgestellt, dass der Körper im Leben von Frauen und Männern im Fokus steht und für beide Geschlechter von grosser Bedeutung ist (S. 11). Martin Schulze (2012) beschreibt, dass sich Männer auch stark durch Schönheitsnormen beeinflussen lassen. Dabei setzen sie hauptsächlich auf Stärke und Muskeln, was sich durch einen regelrechten Fitnessboom zeigt (S. 4). Die beiden Autorinnen haben sich trotz dieser Entwicklung dazu entschieden, sich hauptsächlich mit den Auswirkungen auf junge Frauen zu beschäftigen. Dies, weil Schönheit im Leben von Frauen einen höheren Stellenwert einnimmt als bei Männern. Waltraud Posch (2009) führt in ihrem Buch aus, dass sich Frauen häufiger zu dick fühlen, eher Diät halten und mehr finanzielle Mittel in Kleidung und Kosmetikprodukte investieren sowie häufiger Schönheitsoperationen vornehmen lassen als Männer (S. 154). Auch Orbach (2010) betont in ihrer Publikation, dass Diäten, Fitnesstraining und Selbstdisziplin das Leben von Frauen und Mädchen massgeblich prägen (S. 172). Schulze (2012) merkt an, dass 90% der essgestörten Menschen Frauen sind (S. 7).

Weiter konzentrieren sich die Autorinnen auf junge Frauen im Alter zwischen 13 und 18 Jahren. Denn in diesem Alter befinden sie sich in der, von Erik H. Erikson definierten, Adoleszenz, in welcher wichtige Aufgaben in Bezug auf die Entwicklung einer eigenen *Identität* anstehen und welche somit eine grosse Einflussmöglichkeit für gesellschaftliche Normen bietet (Erikson, 1973 zit in Robert Gugutzer, 2002, S. 25). Dies deckt sich mit den Beobachtungen, welche die beiden Autorinnen in ihrer Berufspraxis machen. Ihnen fällt in ihrem Kontext als Jugendarbeiterinnen die Auseinandersetzung von Mädchen mit dieser Thematik stärker auf als diejenige von Jungs.

Neben der Abgrenzung zum *Schönheitsideal* der Männer werden die Problematiken der Körpermodifikation bezüglich Piercing und Tattoos nicht differenziert beschrieben. Auch klassische Krankheitsbilder, wie beispielsweise Essstörungen und psychische Leiden, können nur gestreift werden. Eine umfassende Auseinandersetzung mit den Praktiken von schönheitsmedizinischen Eingriffen würde ebenfalls den Rahmen dieser Bachelorarbeit sprengen.

1.4 Fragestellungen

Anhand der vorhergehenden Ausführungen stellen die Autorinnen folgende Arbeitsthese auf:

Die Orientierung am aktuellen *Schönheitsideal* der westlichen Gesellschaft hat mehrheitlich negative Auswirkungen auf die Entwicklung junger Frauen.

Weiter können sie aufgrund der Ausganglage anschliessende zentrale Fragestellungen ableiten:

- A) Was ist das gängige *Schönheitsideal* der westlichen Gesellschaft und welche Bedeutung wird diesem zugeschrieben?
- B) Warum orientieren sich Menschen, insbesondere junge Frauen, am Schönheitsideal?
- C) Welche Auswirkungen hat die Orientierung am konstituierten *Schönheitsideal* für junge Frauen in der westlichen Gesellschaft?
- D) Welche Handlungsfelder ergeben sich für die Soziokulturelle Animation in der Auseinandersetzung mit jungen Frauen und deren Schönheitsdealen?

1.5 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Bachelorarbeit gliedert sich in fünf Kapitel. Nach der Einleitung und der Definition der zentralen Begriffsverwendungen (Kapitel 1) folgt eine theoretische Einführung in die Entstehung und Aufrechterhaltung von Schönheitsidealen und die möglichen, gesellschaftlichen Auswirkungen des aktuellen Idealbildes des Westens (Kapitel 2). Im Weiteren versuchen die Autorinnen Gründe für die allgemeine Orientierung am Schönheitsideal aufzuzeigen. Sie versuchen zu erklären, warum den Menschen das Schönheitsideal nicht gleichgültig ist und weshalb sie diesem entsprechen wollen (Kapitel 3). Das nächste Kapitel widmet sich den möglichen Auswirkungen auf das Körperbild, die Identitätsentwicklung und das Verhalten junger Frauen (Kapitel 4). Im folgenden Kapitel gehen die beiden Autorinnen auf die möglichen Handlungsfelder der Soziokulturellen Animation ein (Kapitel 5). Abschliessend werden die Fragestellungen ausgewertet und ein Gesamtfazit zur vorliegenden Arbeit gezogen (Kapitel 6).

1.6 Begriffsverwendungen

In den folgenden Unterkapiteln definieren die Verfasserinnen die für die vorliegende Bachelorarbeit relevanten Begriffe *Schönheit*, *Schönheitsideal*, *Körperbild*, *Selbstbild und Identität*.

1.6.1 Schönheit

Schönheit gilt als ein abstrakter Oberbegriff der Ästhetik und kann folglich verschiedene Dinge, Eigenschaften oder Erlebnisse umschreiben (Peter Sitte, 2008, S. 331-332). Diese weitgefasste Definition von Schönheit zeigt auf, dass eine Zuschreibung des Adjektivs schön voraussetzt, dass etwas als ästhetisch ansprechend oder angenehm empfunden wird. Wilhelm Trapp (2001) definiert das Schöne als Projektion der menschlichen Wünsche (S. 72).

Da sich die vorliegende Arbeit dem Aussehen von Menschen widmet, wird die äussere *Schönheit* thematisiert. Das Unterteilen in schön und *nicht schön* ist eine Wertung, das Zuordnen hängt stark von individuellen, sozialen und kulturellen Vorstellungen des bewertenden Subjektes ab, erklärt Martin Pleye (ohne Datum). Posch (2009) merkt jedoch an, dass *Schönheit* nicht rein subjektiv bewertet wird (S. 21). Alle Individuen sind durch gesellschaftliche und kulturelle *Schönheitsvorstellungen* geprägt, wobei es zu einer Mischung aus Subjektivität und Objektivität kommt. Nina Degele schildert *Schönheit* als

eine Norm im öffentlichen Diskurs, welche eine Auffassung umschreibt, die sich klar vom Hässlichen abgrenzt (Degele, 2004; zit in Posch, 2009, S.21). Somit wird klar, dass sich *Schönheit* immer im Gegensatz zu Hässlichkeit darstellt.

Für diese Arbeit steht der Begriff *Schönheit* also für das äussere Erscheinungsbild des Menschen, welches durch den Massstab der lokalen Gesellschaft bewertet wird. Dabei werden verschiedene Dimensionen, wie Posch (2009) treffend aufzeigt, einbezogen: Neben körperlichen Merkmalen wie Gewicht, Grösse, Körperbau, Gesichtszüge, Haut oder Haare haben auch die Bereiche Mode, Frisur oder Kosmetik einen grossen Einfluss auf die Bewertung von *Schönheit* (S. 20).

1.6.2 Schönheitsideal

Jürgen Mittelstrass (1995) umschreibt das Ideal als: "(...) Idee einer sinnlichen Vollkommenheit." (S. 166). Er zeigt somit auf, dass das Ideal ein gedankliches Konstrukt ist, bei welchem es um eine vollkommene und perfekte Erscheinung geht. Laut Posch (2009) definiert sich ein Ideal dadurch, dass es exklusiv, schwer erreichbar, überdurchschnittlich und herausragend ist (S. 24). In jeder Gesellschaft gibt es idealtypische Vorstellungen. Wenn sich die Menschen in dieser Gesellschaft stark damit identifizieren, werden diese kollektiven Werte und Normen inkorporiert und das gesellschaftliche Ideal deckt sich mit dem persönlichen Ideal eines Menschen. Dies kann, muss aber nicht zwingend geschehen. Es gibt auch Menschen, welche nicht nach den gesellschaftlichen Vorstellungen leben. Wenn nun das Ideal in Bezug zu Schönheit gesetzt wird, kann von einem idealtypischen Bild des Aussehens ausgegangen werden, welches von einer Gesellschaft definiert und aufrechterhalten wird. Posch (2009) merkt an, dass Schönheitsideale nicht nur schwer zu erreichen, sondern teilweise sogar unerreichbar und illusorisch sind (S. 24).

Im Kontext der vorliegenden Arbeit gilt das *Schönheitsideal* als fixe Idee, ein Schönheitskonstrukt einer Gesellschaft, welches jedoch so realitätsfern ist, dass es beinahe unerreichbar ist. Die meisten Mitglieder der betreffenden Gesellschaft orientieren sich daran und streben danach, diesem Bild zu entsprechen.

1.6.3 Körperbild

Das Körperbild bezieht sich explizit auf die äussere Erscheinung eines Menschen. Gugutzer (2002) umschreibt das Körperbild als: "(...) individuelle, kognitiv-evaluative Haltung dem eigenen Körper gegenüber" (S. 196). So beinhaltet das Körperbild die persönliche Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Körpers. Laut Gugutzer (2002) sind diese individuellen Vorstellungen den Körper betreffend jedoch auch stark sozial geprägt (S. 197), was wiederrum einen Rückschluss auf den Einfluss des gesellschaftlichen Schönheitsideals auf die Entwicklung des Körperbildes ziehen lässt.

Das *Körperbild* umfasst in der vorliegenden Arbeit also die individuellen Vorstellungen und Bewertungen des eigenen Körpers.

1.6.4 Selbstbild

Alexander Christiani (2000) definiert das *Selbstbild* als: "(...) Gesamtheit aller Überzeugungen, die wir von uns selbst haben." (S. 67). Obwohl das *Selbstbild* durch die Reaktionen und Auffassungen der Umwelt, also durch das Fremdbild, welches sich andere Menschen gemacht haben, beeinflusst wird, grenzt es sich klar davon ab. Das Konzept des *Selbstbildes* umfasst die Selbstwahrnehmung in Bezug

auf individuelle, charakterliche und intellektuelle Stärken und Schwächen, Talente und Fähigkeiten, aber auch das Aussehen (Christiani, 2000, S. 67). Diese Vorstellungen sind dem Individuum teilweise bewusst, vielfach jedoch auch im Unterbewusstsein verankert. Weiter führt Christiani (2000) aus, dass dieses innere Bild das Verhalten massgeblich steuert. Das Ziel dieser Steuerung ist es, eine längerfristige Deckung des Verhaltens mit dem *Selbstbild* zu erreichen (S. 67).

In der vorliegenden Arbeit fasst der Begriff *Selbstbild* also die bewussten und unbewussten Vorstellungen eines Individuums in Bezug auf seine eigenen Stärken, Schwächen, Fähigkeiten und das Aussehen zusammen.

1.6.5 Identität

Der Begriff der *Identität* umfasst das *Selbstbild* und ergänzt es mit dem Aspekt der Fremdwahrnehmung. So beschreibt Gugutzer (2002), auf das Stufenmodell der Psychosozialen Entwicklung von Erikson gestützt, dass *Identität* durch eine andauernde Wechselwirkung zwischen einem Individuum und der Gesellschaft gebildet wird (S. 22–23). Für die persönliche

Identität ist es wichtig, dass sich das eigene Verhalten über längere Zeit mit dem Selbstbild deckt und dies auch vom Umfeld so wahrgenommen wird. Gugutzer (2002) führt weiter aus, dass Identität eigenverantwortlich hergestellt werden muss und sowohl das Denken, die Vernunft, Sprache und den Körper betrifft. Um eine Identität zu entwickeln, werden persönliche und soziale Erfahrungen zusammengeführt (S. 13-14).

Im Kontext dieser Arbeit beschreibt *Identität* also den Zustand der Übereinstimmung des *Selbstbild*es, des Verhaltens und der Fremdwahrnehmung durch das Umfeld eines Individuums.

2.1 Die Entstehung von Schönheitsidealen

Ein Schönheitsideal ist eine gesellschaftliche Idealvorstellung des Aussehens, an welchem sich die Menschen orientieren. Wie Orbach (2010) festhält, wurden Körper schon seit jeher gestaltet. Das Modifizieren des Körpers ist ein Teil der menschlichen Kultur. Früher wurden Körperveränderungen meist in gesellschaftlichen Ritualen vorgenommen (S. 105-106). Diese historischen Hintergründe zeigen auf, dass die Orientierung an einem gesellschaftlich gültigen Idealbild und das Formen des Körpers keine neuen Erscheinungen sind. Der Mensch strebte stets nach einem von der Gesellschaft als ideal angesehenem Körperbild. Nur das Idealbild hat sich im Laufe der Zeit verändert. Posch (2009) merkt an, dass dies mit den gesellschaftlichen Entwicklungen zusammenhängt. Schönheitsideale werden immer durch die aktuellen Lebensbedingungen beeinflusst (S. 25). Auch Orbach (2010) führt aus, dass der menschliche Körper jeweils den kulturellen Verhältnissen entsprechend geformt wird (S. 167). Dies zeigt sich beispielsweise darin, dass in Gesellschaften, in welchen die Mehrheit eher in ärmlichen Verhältnissen lebt, Leibesfülle als sehr erstrebenswert gilt. Ein wohlgenährter Körper zeugt in diesem Kontext von Wohlstand und wird deshalb als attraktiv bewertet. Die kulturelle Formung von Schönheitsnormen ist auch ein Grund, weshalb in verschiedenen Ländern unterschiedliche Idealbilder des menschlichen Körpers auszumachen sind. In Somalia gelten beispielsweise nicht zwingend dieselben Kriterien für Schönheit wie in China. Und doch ist eine Tendenz der Annäherung der Schönheitsideale verschiedener Kulturen zu beobachten. Posch (2009) führt dies darauf zurück, dass durch die Globalisierung Schönheitsbilder weltweit verfügbar sind und deren Verbreitung durch diverse Kommunikationsmittel wie Werbung und Medien beschleunigt wird (S. 24). Dies führt zu einem normativen, insbesondere durch die westliche Gesellschaft geprägtes, Idealbild, welches viele Kulturen für sich übernommen haben.

Auf die Frage, welche Faktoren einen Einfluss auf die Entstehung und die Erhaltung von Schönheitsnormen haben, gibt es unterschiedliche Aspekte, welche zu berücksichtigen sind. Neben der Präsenz des Körpers in Medien und Werbung sind auch Industriezweige wie Schönheitsmedizin, Pharmaunternehmen, Nahrungsmittelhersteller und diverse andere Bereiche wie Kosmetik, Mode oder Fitnessstudios massgeblich an der Konstruktion von *Körperbild*ern beteiligt. Die gesellschaftliche Aufwertung des Körpers zeigt sich unter anderem auch an der wachsenden Palette von Produkten, welche ein bestimmtes körperliches Befinden oder Aussehen zu ermöglichen oder aufrechtzuerhalten versprechen (Posch, 2012, S. 138). In den folgenden Unterkapiteln möchten die Autorinnen aufzeigen, welche Faktoren inwiefern bei der Entstehung von Schönheitsnormen involviert sind.

2.1.1 Medien und Werbung

In der Fachliteratur werden visuelle Medien und Werbung am häufigsten als einflussreiche Faktoren in Bezug auf die Bildung von Schönheitsidealen erwähnt. So ist auch Barbara Rothmüller (2012) der Meinung, dass die gesellschaftliche Konstruktion von Schönheitsnormen stark durch Massenmedien gelenkt wird (S. 196). Die abgebildeten Körper im Internet, Fernsehen und in Filmen, Zeitschriften und Büchern, aber auch in der Werbung haben einen grossen Einfluss auf das subjektive Schönheitsempfinden der einzelnen Individuen und somit auch auf das gesellschaftliche Kollektiv. Orbach (2010) merkt an, dass ein Mensch zweitausend bis fünftausend Mal pro Woche mit Darstellungen und Abbildungen von Körpern konfrontiert wird (S. 112). Durch diese andauernde Berieselung mit Bildmaterial von gesellschaftlich als schön bewerteten Körpern verändert sich die Einstellung zum eigenen Körper jedes Menschen. Auch Kornelia Hahn und Michael Meuser (2002) beschreiben die Präsentation von Körpern durch Bildmedien als ein an Relevanz gewinnendes Phänomen (S. 9).

Die Tatsache, dass durch die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung die meisten dieser Bilder retuschiert und verschönert sind, ist gegeben. Dies beginnt bei der Verwendung eines Farbfilters und endet beim Glätten der Augenpartie oder bei der Verringerung des Taillenumfanges. Sowohl Werbematerial, als auch die privaten Schnappschüsse aus dem Freundeskreis sind meist bearbeitet. Dies bedeutet, dass die Bilderflut, welche tagtäglich auf das Individuum hereinbricht, mitnichten mehr der Realität entspricht. Die Menschen neigen aber dazu, alles zu glauben, was sie sehen. Ein umfängliches Bewusstsein für die manipulierten Bilder muss erst noch geschaffen werden. Trotz dem Wissen über die Bildbearbeitungsprogramme reagie-

ren Menschen auf die vermeintlich perfekten Bilder und orientieren sich, bewusst oder unbewusst, an diesen. Durch Bearbeitungsprogramme wie Adobe Photoshop entsteht ein künstlich produziertes *Ideal* (Hahn und Meuser, 2002, S. 9), welches sich durch die massenhafte Präsenz in den Köpfen festsetzt.

In den Medien wird der Körper oft als Objekt dargestellt, welches bearbeitet und präsentiert werden muss (Orbach 2010, S. 132). Laut Dagmar Hoffmann (2011) zeigen Medien Möglichkeiten und Grenzen in Bezug auf den eigenen Körper und die Arbeit mit diesem auf (S. 196). Neben der Darstellung des idealen Körpers wird oft auf so genannte "Problemzonen" aufmerksam gemacht. Tipps und Tricks zum Verstecken und verändern dieser verbesserungswürdigen Körperpartien werden sogleich von Tanja Legenbauer und Silja Vocks mitgeliefert (2005, S. 37). Dies zeigt sich besonders stark in Bezug auf den Frauenkörper. Christina Mundlos (2011) untersuchte die beiden Mädchenzeitschriften Bravo Girl und Mädchen und die Frauenzeitschrift Cosmopolitan und verglich die Formate miteinander. Dabei fällt auf, dass in den Mädchenzeitschriften bis zu 60% des Inhaltes mit Körperlichkeit zu tun haben. In Rubriken wie Mode, Schminke, Sex, Körper oder in Werbung für Körperpflegeprodukte werden das Aussehen und das Körpergefühl der Mädchen thematisiert. Im Cosmopolitan dreht sich alles um die Themen Konsum, Männer und Mode. Auffällig ist die vermittelte Botschaft, dass das Erscheinungsbild der Frau extrem wichtig ist. Mit ihrem Äusseren soll sie einen Mann anlocken und binden (S. 29-40). Die Frau wird also noch immer als eher passives Objekt dargestellt, welches sich dem Aktionismus des anderen Geschlechts unterwirft. Ihr Körper ist grundsätzlich verbesserungswürdig und soll Männer begeistern. Weiter zeigt Mundlos (2011) auf, dass Frauen in "seriösen" Medien, wie beispielsweise Tageszeitungen oder Nachrichtenmagazinen, wenig vertreten sind. In Illustrierten, Frauenzeitschriften, pornografischen Magazinen und Werbung sind sie übervertreten und meist sexistisch und in stereotypischen Bildern dargestellt (S. 100).

Posch (2012) beschreibt, dass durch neue Medienformate immer mehr Prozesse des Beobachtens und Selbstbeobachtens ausgelöst werden (S. 139). Als Beispiel möchten die Autorinnen auf Socialmedia-Plattformen wie *Facebook* aufmerksam machen. Neben der Vernetzung mit anderen dienen solche Anwendungen hauptsächlich der Selbstpräsentation

und Selbstinszenierung. Gedanken oder Bilder von sich selbst werden zur Schau gestellt und durch die anderen Nutzerinnen und Nutzer via "Like-Button" bewertet. Durch dieses Beobachten und Beobachtetwerden steigt der Druck, mit dem gesellschaftlichen *Ideal* mitzuhalten.

Die Werbung nutzt Schönheit als Mittel, Ziel und Verheissung (Trapp, 2001, S. 65). Das bedeutet, dass Firmen einerseits erfolgreich mit schönen Menschen für ihre Produkte werben, andererseits gaukeln sie den Rezipientinnen und Rezipienten vor, dass diese durch die Benutzung des beworbenen Produktes das Aussehen oder beispielsweise den Lifestyle der Werbefigur erlangen können. Die Menschen wünschen sich im Unterbewusstsein die Schönheit der Frau L'Oréal 1-Werbung oder die Freiheit des Marlboro 2 - Cowboys und kaufen die Produkte. Trapp (2001) resümiert, dass die Werbung ein lukratives Geschäft mit der menschlichen Sehnsucht betreibt (S. 69).

Nach diesen Überlegungen stellt sich nun zwingend die Frage: Sind also die Medien Schuld am ganzen Schönheitskult? Hoffmann (2011) verneint dies in ihren Ausführungen. Medienproduzenten und -produzentinnen nehmen lediglich Themen und Phänomene der Gesellschaft auf und reagieren darauf (S. 192). Somit ist der Körperboom nicht ein Produkt der Medien, sondern ein Produkt der Gesellschaft. Die Medien fungieren als eine Art Verstärkungsmechanismus und haben aufgrund dieser Eigenschaft einen grossen Einfluss auf die Bildung von Schönheitsnormen.

2.1.2 Schönheitsmedizin und Pharmaunternehmen Führen natürliche Anstrengungen, wie beispielsweise Sport, nicht oder nicht schnell genug zum gewünschten Ziel, wird auf Produkte und Dienstleistungen der Schönheitsmedizin und der Pharmabranche zurückgegriffen. Pharmaunternehmen warten mit verschiedensten Mittelchen auf: Diätpillen, Muskelaufbaupräparate und Fettbindemittel liegen auf den Tresen der Apotheken auf und versprechen schnellen Erfolg bei der strapazierenden Arbeit am eigenen Körper. Nasenrekonstruktionen, Fettabsaugungen, Brustvergrösserungen oder die Unterspritzung von Falten, die Palette an schönheitsmedizinischen Eingriffen ist gross und durch die Fortschritte der Wissenschaft sind immer weiterreichende Veränderungen des Körpers mög-

1 L'Oréal S.A. ist zur Zeit der grösste Kosmetikhersteller der Welt

2 Marlboro ist eine Zigarettenmarke von Philip Morris International und seit Jahrzehnten die weltweit meistverkaufte Zigarette lich. Dr. Med. Volker Wendeler (2011) hat untersucht, dass 24% der deutschen Bevölkerung mit dem eigenen Körper so stark unzufrieden ist, dass sie sich einer Schönheitsoperation unterziehen lassen würden. Er merkt an, dass im Jahr 2005 in Deutschland 200'000 operative Eingriffe durchgeführt wurden, die rein ästhetisch motiviert waren (S. 63). In diesen Zahlen sind aber nur medizinische Operationen berücksichtigt. Posch (2009) führt aus, dass es bereits zahlreiche schönheitsmedizinische Eingriffe gibt, welche nicht als Operationen gelten. Als Beispiele verweist sie dabei auf Injektionen von Botox oder die permanente Körperhaarentfernung durch Lasergeräte (S. 140-141). Die Möglichkeiten, den eigenen Körper künstlich verändern zu lassen, sind sehr präsent und werden durch TV-Sendungen wie Extrem schön! - Endlich ein neues Leben 3, in welchen vermeintlich hässliche Menschen durch diverse Operationen und Modifikationen verändert werden, propagiert.

Eingriffe und Medikamente verheissen Unterstützung beim Versuch, den Wunschkörper zu erlangen. Diese Branchen erweitern das Feld der Machbarkeit enorm. Nichts scheint mehr unmöglich. Dadurch, dass Schönheitsoperationen in der Gesellschaft weitgehend akzeptiert sind und der Zugang zu solchen Präparaten einfach ist, sinkt die Hemmschwelle bei den Individuen, darauf zurückzugreifen und dem verbreiteten Schönheitsideal nachzueifern.

2.1.3 Nahrungsmittelhersteller

Mit Nahrungsergänzungsmitteln, Diätprodukten und neuen Marken wie beispielsweise *WeightWatchers* ⁴ reagieren die Nahrungsmittelhersteller auf das gesellschaftliche Bestreben, möglichst dünn sein zu wollen und möglichst wenige Kalorien zu sich zu nehmen. Orbach (2010) hat festgestellt, dass Slimline-und Diätprodukte für Lebensmittelhersteller ein Riesengeschäft sind (S. 121). Die Konsumenten und Konsumentinnen kaufen die Chips, die neu 30% weniger Fett enthalten. Durch die Präsenz von fettreduzierten Produkten untermauern die Nahrungsmittelkonzerne das Bild der bösen Lebensmittel und helfen dabei, das Schlankheits*ideal* aufrechtzuerhalten.

Weitere Einflüsse verschiedener Industriezweige 2.1.4 Laut Posch (2012) zeigt sich die gesellschaftliche Körperaufwertung unter anderem auch in der wachsenden Auswahl an Möglichkeiten, den eigenen Körper zu modifizieren oder ein bestimmtes Aussehen aufrechtzuerhalten (S. 138). Die Style-Industrie mit ihren Kosmetikprodukten und Modeerscheinungen im Bekleidungsbereich fördert das aktuelle Schönheitsideal insofern, als immer neue Artikel auf den Markt kommen, welche den Menschen noch schöner machen sollen. Mit dem neuen Mascara für 200% mehr Wimperndichte oder der "Superslim-Jeans", in welcher die Beine noch länger wirken, liefern die Mode- und Kosmetikbranchen Produkte, um dem Schönheitsideal zu entsprechen und dieses zu reproduzieren. Fitness- und Sonnenstudios schiessen wie Pilze aus dem Boden, an jeder Ecke steht ein Friseursalon. Das Geschäft mit der Schönheit und dem menschlichen Körper zahlt sich aus. Obwohl die Firmen und Unternehmen aus kommerziellem Interesse handeln, verfestigen sie mit ihren Produkten und Dienstleistungen das gängige Schönheitsideal der Gesellschaft.

Das westliche Idealbild des 21. Jahrhunderts 2.2 Dr. Prof. Norbert Kluge und Dr. Marion Sonnenmoser (2001) beschreiben den idealen Körper mit fit, schlank und verführerisch. Frauen sollen extravagant und zeitgleich natürlich und gepflegt wirken (S. 1). Seit den 1960er-Jahren ist Schlankheit das dominante Motiv des weiblichen Schönheitsideals im Westen. Im Laufe der letzten Jahre ergänzte sich diese Norm um die Faktoren von grossen Brüsten und einem ausgeprägten knackigen Po (Orbach 2010, S. 175). Wir leben, laut Posch (2009), im Zeitalter der individuellen Körperlichkeit. Diese zeichnet sich dadurch aus, dass jeder Mensch aus unzähligen Optionen, seinen Körper zu formen, zu gestalten und zu verändern, wählen kann (S. 140). Obwohl eine Vielzahl an Möglichkeiten besteht, sehen trotzdem alle ähnlich aus. Auch Rothmüller (2012) schildert, dass sich viele Frauen an Natürlichkeit und Individualität orientieren, was schliesslich zu einer grossen Homogenität führt (S. 194). Auch Orbach (2010) stellt fest, dass sich die Schönheitsnormen im Verlaufe der letzten Jahre stark verengt haben. Es gibt nur noch wenige idealisierte Körpertypen (S. 20). Dies geht mit einer Abnahme der Vielfalt verschiedener Körpern einher. Diese Entwicklung ist nicht nur in Bezug auf das westliche Idealbild zu beobachten. Durch die Globalisierung ist die Welt auch in der Meinung über Schönheit zusammengerückt. Dies zeigt sich in einer weitgehenden Übereinstimmung an Kriterien, wie Körperbehaarung, Schlankheit oder faltenfreier Haut. Die Laufstege werden weltweit von westlichen, weissen, dünnen Frauen dominiert und Bilder von entsprechenden Körpern rund um die Erde publiziert. Da durch Schönheitsoperationen die Möglichkeit geboten wird, abweichende Merkmale, wie beispielsweise grosse Nasen von Frauen aus östlichen Ländern oder die schmalen Augenlider von Asiatinnen, zu korrigieren, entsteht die Tendenz eines einheitlichen Schönheitsideals, was die Anerkennung der Vielfalt weiter einschränkt.

Posch (2009) macht aus, dass sich das aktuelle, westliche *Schönheitsideal* durch die vier Kriterien *Schlankheit, Jugendlichkeit, Fitness* und *Natürlichkeit* auszeichnet (S. 85). Die folgenden Unterkapitel sind auf diese Merkmale ausgerichtet und zeigen die Bedeutung dieser Dimensionen differenziert auf.

2.2.1 Schlankheit

Schön und schlank, diese beiden Adjektive stehen in der heutigen Gesellschaft sehr nahe beieinander. Berühmte Frauen werden immer dünner, Kleidergrössen wie Zero oder XXS sind Zeugen des Dünnseins-Trends. Das Kriterium der Schlankheit zeichnet sich laut Posch (2009) dadurch aus, dass Frauenkörper abgemagert und unterernährt wirken. Die meisten professionellen Models haben eine Taille wie Kinder, ihre Hüften entsprechen dem Umfang von 13-jährigen Mädchen, doch sie sind so gross wie erwachsene Männer. Die Körperproportionen haben sich in den letzten Jahrzenten deutlich verändert. Frauen und Männer werden nicht nur grösser als ihre Vorfahren, sondern auch kräftiger (S. 87–89). Diese Entwicklungen zeigen auf, dass sich die Realität der Körper immer weiter von den aktuellen Idealvorstellungen entfernen. Vor allem Frauen legen grossen Wert darauf, schlank zu sein und schlank zu bleiben.

Die Politik thematisiert neben dem Magerwahn zurzeit aber auch Fettleibigkeit. In den Medien und Gesundheitsberichten ist wiederkehrend zu lesen, dass die Menschen fauler und dicker werden. Als Hauptprofiteure dieser Kampagnen gegen Adipositas macht Posch (2009) die Pharma- und Diätindustrie aus (S. 95). Sie machen Werbung für Diätpillen und Lebensmittel mit geringerer Kalorienzahl und verkaufen diese Produkte massenhaft. Die Präsenz beider Extreme in den Medien und in der Politik lenkt die Aufmerksamkeit der Gesell-

schaft stark auf die Körperform und veranlasst die Menschen, sich ausführlich mit ihrer eigenen Leibesfülle zu beschäftigen. Das Ziel: weder zu dick noch zu dünn zu sein. Aber durch das Idealbild des schlanken Körpers sind Frauen lieber zu dünn als zu dick.

Im direkten Zusammenhang mit der Körperform steht Essen. Die unzähligen Kochsendungen, welche täglich über den Bildschirm flimmern, den Ruhm, welche Starköchinnen und Starköche erhalten, sowie eine immense Anzahl an Kochbüchern zeigen laut Posch (2009) auf, welch hoher Stellenwert Essen in der westlichen Gesellschaft einnimmt. Dadurch, dass stets genügend Essen zur Verfügung steht, lernen Kinder heute nicht mehr, was es heisst, Hunger zu haben. Die Menschen kennen dieses Gefühl nicht wirklich und Essen wird deshalb nicht mehr in erster Linie als Befriedigung eines körperlichen Bedürfnisses wahrgenommen. Trotz eines Überflusses an Lebensmitteln hungern Frauen der westlichen Welt freiwillig, um dem Idealbild der Gesellschaft näher zu kommen. Sowohl Schlankheitswahn als auch Fettleibigkeit sind Phänomene, welche dem Wohlstand der westlichen Gesellschaft zugeschrieben werden können (S. 102-105).

2.2.2 Jugendlichkeit

Ein weiteres, wichtiges Merkmal des gängigen Schönheitsideals sind die Normen der Jugendlichkeit. In der Gesellschaft ist eine richtiggehende Angst vor dem Älterwerden spürbar. Obwohl das Alter ein längerer Lebensabschnitt darstellt als die Kindheit und Jugend zusammen, erläutert Posch (2009), dass sich die älteren Menschen in der heutigen Zeit mehr am Jungsein orientieren. Sie tragen modischere und buntere Kleidung, benutzen diverse Kosmetikprodukte, legen Wert auf ein tadelloses Gebiss und wirken im Allgemeinen präsenter und weniger verlebt als die Gleichaltrigen früherer Generationen (S. 110-111). Älterwerden ist demnach etwas, was alle betrifft aber nur wenige wahrhaben wollen. Posch (2009) umschreibt zwei verschiedene Ebenen von Jugendlichkeit: die innere und die äussere Jugendlichkeit. Und zwar gilt als schön, wenn das Aussehen nicht auf das wahre Alter und das gelebte Leben rückschliessen lässt. Es ist jedoch mindestens genauso wichtig, wenigstens innerlich jung zu bleiben und Tatendrang und Vitalität auszustrahlen. Dadurch kommt es zu einer Art Aufteilung in zwei Parallelalter: das echte, durch die Geburtsurkunde festgeschriebene Alter und ein inneres, gefühltes Alter. Es ist heute beinahe schlimmer, sich alt und gebrechlich zu fühlen, als alt und verlebt zu wirken. Innerlich jung zu sein, ist ein Muss. Die Maschinerie der stark präsenten Anti-Aging-Industrie setzt genau an diesem Punkt an und versucht, die Lücke zwischen dem inneren, jugendlichen Gefühl und dem äusseren, verbrauchten Aussehen zu schliessen (S. 112-118). Produkte wie Anti-Aging-Cremen oder Haarfärbemittel mit 100% Grauhaarabdeckung bieten den Menschen Möglichkeiten an, dem natürlichen Zerfall der äusseren Hülle entgegen zu wirken. Dabei wird verdrängt, dass der natürliche Alterungsprozess nicht aufzuhalten ist. Die Orientierung an der Jugend kann laut Posch (2009) weiter an einem signifikanten Beispiel, dem der Köperbehaarung, aufgezeigt werden. Frauen sollen nach den aktuellen Schönheitsnormen, ausser im Bereich des Kopfes, möglichst unbehaart sein und gelten so als gepflegt und weiblich. Beine, zum Teil auch Arme, Achseln und Intimzone werden enthaart und erinnern so an den gänzlich unbehaarten Körper von Kindern (S. 121-125). Das typische körperliche Merkmal der Behaarung von erwachsenen Frauen wird als unästhetisch und unerotisch bewertet und dargestellt.

Das Festhalten an der Jugend hat Auswirkungen auf die Position der älteren Menschen in der Gesellschaft. Niemand möchte alt sein, das Alter wird negativ konnotiert. Der natürliche Alterungsprozess wird nicht mehr geschätzt, sondern bekämpft und alte Menschen haben kein hohes Ansehen mehr in der heutigen Gesellschaft. Neben diesem Effekt hat dieses Phänomen auch Auswirkungen auf Jugendliche, so Posch (2009). Da die Grenzen zwischen den Älteren und den Jungen verwischen, erleben die Jugendlichen das Erwachsenwerden eher diffus. Ihnen fehlen gewisse Abgrenzungen und Reibungspunkte, wenn die Erwachsenen auch jugendlich sein wollen (S. 121). Obwohl sich Jugendliche in der Adoleszenz nicht am Kriterium der Jugendlichkeit orientieren, da sie es per se erfüllen, hat es also trotzdem einen Einfluss auf ihre Entwicklung.

2.2.3 Fitness

Wenn Fitness in einen Zusammenhang mit *Schönheit* gebracht wird, wird hauptsächlich von Sport und körperlicher Betätigung ausgegangen. Posch (2009) zeigt auf, dass die körperliche Arbeit im Beruf in den letzten Jahrzehnten abgenommen hat. Auch in der Hausarbeit wird die körperliche Leistung, aufgrund der Unterstützung durch diverse elektrische Geräte, seltener. Durch moderne Kommunikationsmittel wie Telefon, Internet

und Smartphone können sich Menschen austauschen, ohne sich gross in Bewegung setzen zu müssen. Auch der Vormarsch des Transportmittels Auto hat einen Einfluss darauf, dass sich der Mensch in der heutigen Zeit nicht mehr oft mit eigener Muskelkraft bewegen muss. Durch diese verschiedenen Faktoren kam es zu einer Verschiebung der körperlichen Betätigung in die Freizeit. Die Menschen möchten ihren Körper wieder spüren und nutzen vermehrt kommerzielle Sportangebote. Dies zeigt sich durch einen Fitness-Boom ab. Zahlreiche Studios werden eröffnet und laufend werden neue Trainingsarten auf den Markt gebracht. Frauen trainieren dabei hauptsächlich Bauch-Beine-Po, während sich Männer auf Brust, Arme und Schultern konzentrieren (S. 125–130). Auch Trapp (2001) führt in seiner Literatur aus, dass aufgrund der Abnahme von körperlicher Arbeit in der westlichen Gesellschaft, Muskeln nun als Symbol für Disziplin gelten (S. 65). Da sie oft nicht mehr automatisch bei der Arbeit entstehen, zeugen sie von den zeitaufwendigen und schweisstreibenden Trainingseinheiten, welche auf sich genommen werden. Simon Graf (2013) bestätigt, dass ein fitter Körper auch für den Willen steht, an sich selbst zu arbeiten (S. 140). Rothmüller (2012) merkt an, dass auch gesundes Aussehen ein wichtiger Aspekt in Bezug auf den menschlichen Körper ist (S. 207). Ein fitter Körper gilt, laut Graf (2013), als Versprechen, nicht krank zu werden (S. 145). Mit einem fitten Körper werden automatisch ein bewusstes und gesundes Leben und Sorgetragen zu sich selbst assoziiert. Graf (2013) hat festgestellt, dass Körperfett sogar als Stigma der Armen und Ungebildeten angesehen wird (S. 148).

Posch (2009) erkennt die weitergehende Vermischung der beiden Kriterien Fitness und Schlankheit und das Phänomen der "Sport-Pin-Ups" als mögliche Auswirkung. In Sportmagazinen und Werbungen werden Sportler und Sportlerinnen als Models eingesetzt und zeigen den perfekten Körper. Das lässt Sport als Weg zum idealen, schlanken Körper erscheinen (S. 128-129). Somit hat Fitness eine Art doppelte Bedeutung: Einerseits gilt sie als eigenständiges Kriterium des aktuellen Schönheitsideals, kann aber andererseits auch als Mittel für die Erreichung des Aspektes der Schlankheit angesehen werden.

2.2.4 Natürlichkeit

Die Dimension der Authentizität legt Wert auf Echtheit und widerspricht so in gewissem Masse jeglichem Schönheitskonzept. Posch (2009) beschreibt den sogenannten "Unsichtbar-Trend": Die Menschen sollen sich schön machen. Dies aber auf eine solch subtile Weise, dass nicht bemerkt wird, dass etwas gemacht wurde (S. 134). Schön sein ist wichtig, aber natürlich und nicht künstlich schön. Wenn erkennbar ist, dass das Aussehen einer Person nicht echt ist, impliziert das oft, dass auch sonstige Aspekte an ihr falsch sind und ihr nicht gänzlich vertraut werden kann (Posch, 2009, S. 132). Zusammengefasst bedeutet dies also, dass mit künstlicher Nachhilfe eine möglichst natürliche Schönheit erzielt werden soll. Der sogenannte "Nude Look" ist die Antwort der Schönheitsindustrie auf dieses Kriterium der Schönheitsnormen. Gemeint sind Phänomene wie das "unsichtbare" Make-Up, bei welchem sich Frauen so sorgfältig mit beispielsweise hautfarbenem Lippenstift schminken, dass nichts davon zu sehen ist, oder die "out of bed-Frisur", bei welcher mit viel Haargel und -spray die Haare so zerzaust frisiert werden, dass der Eindruck entsteht, die Person sei gerade erst aufgestanden.

Als weiteren Grund für die Wichtigkeit von Authentizität im Aussehen beschreibt Posch (2009) die Tatsache, dass sich Menschen nicht gerne in der Rolle von Sklavinnen und Sklaven des Schönheitsideals sehen (S. 134). Sie möchten aus freien Stücken und unbeeinflusst so aussehen, wie sie aussehen. Dass sie sich dabei jedoch stark am gesellschaftlichen Idealbild orientieren, ist ihnen nicht immer bewusst, sie möchten möglichst echt und sich selbst sein. Edgar Piel (2001) zeigt in seiner Studie auf, dass die Mehrheit der deutschen Bevölkerung angibt, dass das Schönheitsideal für sie keine Rolle spielt und sie jegliche Abhängigkeit davon oder Orientierung daran abstreiten. Gleichzeitig wissen sie jedoch genau, wie das gängige Schönheitsideal aussieht und können es in der Befragung perfekt beschreiben (S. 168). Sie haben es also internalisiert und bemerken nicht, wie stark sie dieses Idealbild leitet. In seiner Studie hat Piel (2001) nach den wichtigsten Attributen im Aussehen von Frauen und Männern gefragt. Dabei zeigte sich, dass für den weiblichen Körper das Kriterium der Schlankheit mit der Aussage "vor allem schlank" am wichtigsten erscheint. Der Männerkörper wird mit "muskulös, gut durchtrainiert" am stärksten vom Kriterium der Fitness geprägt. An zweiter Stelle wurde bei beiden Geschlechtern "natürlich, ungekünstelt" erwähnt (S. 174175). Dies zeigt auf, dass der Aspekt der Authentizität einen relativ hohen Stellenwert im aktuellen *Schönheitsideal* einnimmt.

2.3 Bedeutung des Körpers und Funktionen von Schönheit

In diesem Kapitel widmen sich die beiden Autorinnen der Frage, welche Bedeutung dem Körper in der heutigen Gesellschaft zugeschrieben wird und welche Funktionen Schönheit zugesprochen werden. Offensichtlich ist, dass der Körper in den letzten Jahren an Wichtigkeit zugenommen hat. Die gesellschaftliche Fokussierung auf den Körper schreibt Irene Antoni-Komar (2012) verschiedenen Entwicklungen zu: Die Verschiebung der Erwerbstätigkeitsstrukturen in den Bereich der Dienstleistung hatte zur Folge, dass die Menschen weniger körperliche Arbeiten verrichten. Da nun der Körper nicht mehr in erster Linie als Arbeitsinstrument Verwendung findet, ermöglicht dies andere Blickwinkel und Zugänge. Weiter haben auch die Fortschritte in der Reproduktionstechnologie und der Transplantationsmedizin eine andere Sichtweise auf den Körper und dessen Bedeutung ermöglicht (S. 227). Durch diese Entwicklungen in der Wissenschaft haben die Menschen mehr Einfluss auf den Körper. Bereits heute ist es möglich, bei einer Schwangerschaft im Reagenzglas über gewisse körperliche Merkmale eines Kindes wie beispielsweise Haar- oder Augenfarbe zu entscheiden. Das Wissen aus der Transplantationsmedizin kann auch in diversen schönheitsmedizinischen Eingriffen verwendet werden und bringt den Menschen die Möglichkeit, ihren Körper operativ verändern zu lassen. Diese Tatsachen ermöglichen einen anderen Zugang zum Körper und seine Bedeutung nimmt zu.

2.3.1 Vier Perspektiven für die Relevanz des Körpers nach Hahn und Meuser

Hahn und Meuser (2002) können vier unterschiedliche Perspektiven für die Relevanz des Körpers ausmachen:

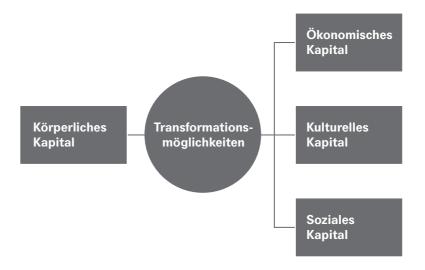


Abbildung 1: Vier Perspektiven der Relevanz des Körpers nach Hahn und Meuser, 2002 (eigene Darstellung)

Auf der Ebene der erlernten Körpertechniken stehen alle Fertigkeiten im Zentrum, welche sich angeeignet wurden und mit Hilfe des eigenen Körpers ausgeführt werden. Im Bereich der Körpereinschreibungen wird der Körper als biologischer Lebenslauf gedeutet und zeugt vom bereits Erlebten eines Menschen. Weitere Perspektiven sind die Körpergestaltung und die Körperzeichen. Dabei handelt es sich um die bewusste, individuelle Formung und Inszenierung des eigenen Körpers und die damit gesetzten Zeichen und die Deutung dieser Botschaften durch andere (S. 7). Diese Ausführungen erklären, dass der Körper in der Gesellschaft unter verschiedenen Blickwinkeln grosse Bedeutung hat. Er fungiert einerseits als Pool an erlernten Techniken und Praktiken, andererseits ist er aber auch Aushängeschild und belegt das vergangene Leben eines Menschen und wird so durch das Leben geformt. Das Individuum nimmt aber auch selbstständig Einfluss auf die Erscheinung des eigenen Körpers und gestaltet diesen. Auf diese Weise vermittelt es durch das Aussehen verschiedene symbolische Codes, welche von anderen gedeutet und interpretiert werden. Somit ist der Körper auch eine Art nonverbales Kommunikationsmittel.

Kapitaltheorie und Habitus nach Bourdieu 2.3.2

Anhand der Kapitaltheorie von Pierre Bourdieu versuchen die beiden Autorinnen im Weiteren aufzuzeigen, welche Bedeutung der Körper für das einzelne Individuum hat. Bourdieu definiert drei Kapitalarten, von welchen die Position eines Individuums in der Gesellschaft abhängt. Das ökonomische Kapital setzt sich aus den finanziellen Mitteln und dem Eigentum zusammen. Das kulturelle Kapital umfasst alles Wissen, die Bildung und Titel, welche sich ein Individuum im Verlaufe des Lebens angeeignet hat. Beziehungen und Netzwerke ergeben das soziale Kapital. Die unterschiedlichen Kapitalarten können auch untereinander transformiert werden. So kann beispielsweise durch Geld ein höherer Schulabschluss finanziert werden, wodurch das kulturelle Kapital steigt. Analog zu den drei Kapitalien definierte Bourdieu später noch das körperliche Kapital. Es setzt sich zusammen aus Köpertechniken wie handwerklichen oder sportlichen Talenten, dem Aussehen, Gesundheit und Fitness. Aber auch Stil, Geschmack, Fleiss, Ausdauer und Disziplin schreibt Bourdieu dem körperlichen Kapital zu. Die Erkenntnis, dass körperliches Kapital einen Eigenwert hat, aber auch in die anderen drei Kapitalsorten umgewandelt werden kann, erklärt noch einmal, wie wichtig der Körper ist. Bourdieu stellte fest, dass mit guten körperlichen Voraussetzungen die Chancen sowohl auf dem Arbeitsmarkt, wie auch auf dem Markt der Liebe steigen. Das körperliche Kapital hat einen Einfluss auf die soziale Anerkennung und somit auf das Selbstwertgefühl, es kann so auch als Machtmittel eingesetzt werden (Bourdieu, 1982; zit in Gugutzer, 2004, S. 67-69). Abbildung 2: Kapitaltheorie nach Bourdieu 1982 (eigene Darstellung)



Hahn und Meuser (2002) stellen einen Zusammenhang zwischen dem Körper und dem gesellschaftlichen Statusgefüge

fest (S. 7). Dies zeigt sich auf der einen Seite dadurch, dass der Körper, laut Bourdieus Kapitaltheorie, soziale Auf- oder Abstiegschancen mit sich bringt. Auf der anderen Seite wird der Körper durch die soziale Position des Individuums geformt und reproduziert so den Status. Der Erklärungsansatz der kulturellen Formung des Körpers von Michel Foucault legt den Fokus darauf, dass der Körper den sozialen Zwängen ausgesetzt ist, welche sich nicht kontrollieren lassen. Er wird als Objekt, welches von aussen geformt und geprägt wird, verstanden (Foucault, 1967; zit in Antoni-Komar, 2012, S. 228). Dieser Ansatz macht noch einmal deutlich, wie stark das Individuum von den Idealvorstellungen der Gesellschaft geleitet wird. Die Theorie des Habitus von Bourdieu versucht diesen Prozess verdeutlichen: Der Habitus ist das Produkt der vom Individuum inkorporierten Normen und gilt als handlungssteuerndes Element. Er setzt sich aus Wahrnehmungs-, Denk-, Gefühls- und Handlungsschemata zusammen. Je nach sozialer Position in der Gesellschaft gelten andere Normen und so sind die Individuen durch ihr Milieu geprägt (Bourdieu, 1996; zit in Imke Schmincke, 2011, S. 145-146).

Gesellschaftliche Einfüsse und klassenspezifische Werte und Normen		
Habitus	klassenspezifische Warhnehmungs-, Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster	
Körper	Einstellung zum und Gestaltung des Körpers	

Abbildung 3: Zusammenhang Foucault, Habitus und Köperform (eigene Darstellung)

Weiterführend unterscheidet Bourdieu auch so genannte klassenspezifische Körperpraktiken. Er zeigt auf, dass die Arbeiterklasse ein eher instrumentelles Verhältnis zu ihrem Körper hat. Dies zeigt sich unter Anderem am starken und kräftigen Körperbau. Die Arbeiterklasse hat denn auch eine Vorliebe für Sportarten, bei welchen auf Muskelkraft gesetzt wird. Als Beispiele hierfür gelten Ringen, Boxen oder Bodybuilding. Die mittleren und höheren Klassen zeichnen sich durch einen eher ganzheitlichen Bezug zu ihrem eigenen Körper aus. Sie betätigen sich bei Sportarten, welche einen Selbstzweck haben oder sinnbildlich ihren Lebensstil untermalen. Dies kann beispielsweise Golf, Klettern oder Langlauf sein (Bourdieu, 1982; zit in Gugutzer, 2004, S. 72-73).

Nun stellt sich die Frage, ob der Körper wirklich nur das Ergebnis von gesellschaftlichen Einflüssen und Idealvorstellungen ist oder ob er auch einen Einfluss auf diese hat. Gugutzer (2004) stellt eine Art Wechselwirkung zwischen den Körpern und der Gesellschaft fest. Wie bereits aufgezeigt nehmen gesellschaftliche Vorstellungen grossen Einfluss auf die individuelle Körpergestaltung. Die Körper reproduzieren und verstärken die Idealvorstellungen, was zu einer weiteren Verankerung in der Gesellschaft führt. Der Körper gilt also als Produkt und Produzent von gesellschaftlichen Normen (Gugutzer, 2004; zit in Schmincke, 2011, S. 145).

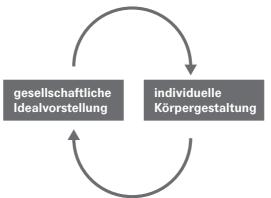


Abbildung 4: Gegenseitige Wechselwirkung von Idealbild und Körpergestaltung (eigene Darstellung)

2.3.3 Funktionen von Schönheit

Das äussere Erscheinungsbild wird von Menschen gegenseitig interpretiert. Posch (2012) merkt an, dass diese Zuschreibungen von Bedeutung durch das Umfeld zum Teil bewusst, zum Teil unbewusst, gewollt und ungewollt passieren. Diese Deutungen wirken sowohl gegen innen und haben einen Einfluss auf die Identität des Individuums, als auch gegen aussen und machen die Positionierung aus (S. 140). Wie in Kapitel 2.3.2 bereits ausführlich dargelegt, zeigt auch Posch (2009) auf, dass: "Schönheitshandeln (...) nicht nur das Befolgen einer Norm, sondern ein Verhandeln um die eigene personelle und soziale Position in der Gesellschaft" ist (S. 42). Rothmüller (2012) ist ebenfalls dieser Meinung und legt dar, dass durch das Aussehen und die Gestaltung des Erscheinungsbildes Nähe und Distanz zu unterschiedlichen sozialen Gruppen hergestellt werden kann (S. 215). Der Körper ist aber nicht nur Mittel, um sich in der Gesellschaft zu positionieren. Hoffmann (2011) beschreibt den Körper als Ressource und individuelles Kapital bei der Partnersuche und auf dem Arbeitsmarkt (S. 195). Als Piel (2001) in seiner Studie nach den Gründen für die Arbeit am eigenen Körper suchte, gaben die Befragten an, fit bleiben zu wollen, dass sie sich davon beruflichen Erfolg versprechen und dass sie im Wettbewerb auf dem Beziehungsmarkt bestehen können möchten (S. 195). Trapp (2001) zeigt auf, dass in der Gesellschaft gutes Aussehen als Synonym für ökonomischen Erfolg

gilt und zum Teil auch Glückserwartungen in körperliche Schönheit projiziert werden (S. 65-66). Schönheit steht laut Hahn und Meuser (2002) weiter für Spass in der Freizeit und der Sexualität (S. 12). Schönheit gilt offenbar als eine Art Währungssystem in der Gesellschaft. Schöne Menschen haben einen klaren Wettbewerbsvorteil im Leben (Schulze, 2012, S. 5-6). Schmincke (2011) fasst zusammen, dass allgemein die Ansicht präsent ist, dass die Maximierung des eigenen Körpers und der sexuellen Attraktivität eine Voraussetzung ist für Erfolg im Leben und soziale Anerkennung (S. 152). Diese Rückschlüsse, welche durch das äussere Erscheinungsbildes einer Person auf ihre Fähigkeiten gezogen werden, ist der sogenannte Halo-Effekt. Phil Rosenzweig (2008) erklärt dieses Phänomen als die Tendenz, aus allgemeinen Eindrücken Zuschreibungen von spezifischen Kompetenzen zu machen (S. 72). Die Verknüpfung von äusserlicher Attraktivität mit konkreten Eigenschaften ist eine der unterschiedlichen Ausprägungen dieses Effektes.

In der westlichen Gesellschaft wird also dem Entsprechen des Schönheitsideals positive Auswirkungen auf Karriere, den sozialen Status und bei der Partnersuche zugeschrieben. Weiter ist die Meinung verbreitet, dass *schöne* Menschen glücklich sind, viel Spass und ein erfülltes Sexualleben haben.

2.4 Werthaltungen der heutigen Gesellschaft

Das aktuelle Schönheitsideal ist durch gesellschaftliche Wertehaltungen geprägt. Die Orientierung an diesem und die grosse Präsenz des Körpers in der Gesellschaft haben wiederrum einen Einfluss auf die kollektiven Werte. Verschiedene Autorinnen und Autoren zählen diverse körperbezogene Werte auf, an welchen sich das Handeln der gegenwertigen westlichen Gesellschaft orientiert. Neben den vier in den Kapiteln 2.2.1 bis 2.2.4 differenzierter ausgeführten Kriterien der aktuellen Schönheitsnormen, Schlankheit, Jugendlichkeit, Fitness und natürliche Schön-heit, nennt Graf (2013) weiter Gesundheit und Leistungsfähigkeit als zwei wichtige, körperliche Qualitäten (S. 142). Hahn und Meuser (2013) erläutern, dass in der westlichen Gesellschaft zurzeit eine Konsumkultur herrscht, in welcher Fitness und körperliches Wohlbefinden zentrale Werte darstellen (S. 12). Posch (2009) erkennt weiter Disziplin und Management als weitverbreitete Werte, an welchen sich viele Individuen orientieren (S. 103).

Allgemein zeigte Karl-Heinz Hillmann (2001) in seiner Wertewandelforschung auf, dass mit dem Aufkommen der Wohlstands- und Freizeitgesellschaft die individualisierten Wertevorstellungen eine sehr starke Aufwertung erfahren haben. In diesen Gesellschaftsformen sind die persönliche Autonomie, Individualismus, Persönlichkeitsentfaltung und Selbstverwirklichung den Menschen wichtig. Weitere Werte, welche in dieser Gesellschaftsform einen hohen Stellenwert haben sind Ich-Bezogenheit, individueller Nutzen und persönlicher Vorteil. Aber auch Gesundheit und ein hohes soziales Ansehen sind bedeutende Güter der aktuellen Gesellschaft (S. 31). Die Fokussierung auf die eigenen Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse fügen sich extrem gut in die aktuelle Schönheitsdiskussion ein. Obwohl sich die Menschen stark am gesellschaftlichen Idealbild orientieren, konzentrieren sie sich bei der Praxis der Schönheit stark auf sich selbst. Der eigene Körper und das Aussehen liegen im Fokus der Individuen. Sie wollen zwar sich selbst sein, aber auch öffentlich anerkannt und begehrt werden und dadurch unter anderem eine hohe soziale Bestätigung erreichen.

2.5 Resultierendes soziales Problem

Durch die beschriebenen Entwicklungen werden der Körper und das Körpergefühl destabilisiert, was laut Orbach (2010) zu einer Art obsessiven Beschäftigung mit dem Körper führt (S. 15). Das Aussehen hat einen grossen Stellenwert im Leben der Individuen erhalten und Schönheitshandeln ist eine Lebenskunst geworden (Trapp, 2001, S. 67). In diesem Kapitel möchten die Autorinnen aufzeigen, inwiefern sie die gesellschaftliche Aufwertung des Körpers durch die starke Auseinandersetzung mit Schönheit als soziales Problem verstehen. Der Begriff "Soziale Probleme" umfasst verschiedene Sachverhalte, welche als negative Zustände in der Gesellschaft bewertet werden (Albert Scherr, 2002, S. 35). Als zentrales Problem konnten die Verfasserinnen das gestörte Körpergefühl der Menschen, insbesondere junger Frauen, ausmachen. Das zeigt auch die Studie von Angelika Hessling und Heidrun Bode (2006), in welcher sie 2'500 Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren zu ihrem Körperempfinden und den Einstellungen zum eigenen Körper befragten. Dabei fanden sie heraus, dass sich drei Viertel der weiblichen und mehr als die Hälfte der männlichen Befragten gerne stylen und hübsch machen. Über 90% der jungen Frauen benutzen Körperpflegeprodukte (S. 3-5).

Die Weltgesundheitsorganisation [WHO] (2012) untersuchte in der HBSC-Studie, dass 40% der jungen Frauen mit ihrem Körper unzufrieden sind und durchschnittlich 22% der 15-jährigen Mädchen eine Diät halten, obwohl nur ca. 10% übergewichtig sind. Die Studie von Kluge und Sonnenmoser (2001) hat gezeigt, dass junge Frauen und solche im mittleren Alter am stärksten mit ihrem Körper kämpfen. Sie möchten ihn kontrollieren und Veränderungen vornehmen (S. 2). Die internationale Studie "Beyond Stereotypes. Rebuilding the Foundation of Beauty Beliefs" von Dr. Nancy Etcoff et al. zeigt auf, dass die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und das daraus resultierende geringe Selbstwertgefühl von Mädchen und Frauen ein globales Problem darstellen. 45% der befragten Frauen gaben an, ihr Körpergewicht reduzieren zu wollen. 72% der Befragten zeigten sogar Vermeidungsverhalten bei Aktivitäten, bei welchen ihr Körper fast unbekleidet ist. Als Beispiele hierfür gelten Aktivitäten am Strand, beim Sport oder in der Sauna (Etcoff et al., 2006; zit in Antoni-Komar, 2012, S. 223-224).

Diese Ergebnisse und Zahlen zeigen auf, dass der Versuch, sich am gesellschaftlichen *Schönheitsideal* anzupassen, für Individuen Probleme verursacht. Viele Menschen fühlen sich nicht wohl in ihrem Körper und wollen diesen verändern, um den Schönheitsnormen zu entsprechen. Weshalb einzelne Individuen sich diesem Druck nicht entziehen können, erklären die Autorinnen im Kapitel 3. Im darauf folgenden Kapitel 4 wird thematisiert, was dies für einzelne Mädchen und ihre Entwicklung bedeuten könnte und welche möglichen Folgen daraus resultieren.

Weshalb orientieren sich Frauen am Schönheitsideal? - Ein Erklärungsversuch

3

Eine individualisierte Gesellschaft, wie wir sie heute leben, bedeutet nicht, dass der einzelne Mensch frei von gesellschaftlichen Einflüssen lebt. In diesem Kapitel beschreiben die Autorinnen die Schwierigkeit, sich dem Schönheitsideal zu entziehen. Es stellen sich die Fragen, weshalb den Menschen das Schönheitsideal nicht gleichgültig ist und warum dieses Ideal für einzelne Individuen eine solch grosse Relevanz hat. In den ersten beiden Unterkapiteln werden Ansätze beschrieben, die konformes Verhalten von Menschen erklären. Dazu haben sich die Verfasserinnen an der Theorie der Konformität aus der Sozialpsychologie nach Elliot Aronson, Timothy D. Wilson und Robin M. Akert (2004, S. S. 270 ff.) bedient. Weiter werden auch geschlechtsspezifische Aspekte thematisiert, wobei explizit junge Frauen in den Fokus rücken. Die Autorinnen wagen einen Erklärungsversuch zur Frage, weshalb insbesondere junge Frauen so viel daran setzen, den gesel-Ischaftlichen Erwartungen zu entsprechen.

3.1 Konformitätsdruck und das Bedürfnis nach Zugehörigkeit

Konformität meint eine Orientierung an gesellschaftlichen Normen und Meinungen der Mehrheit oder einer Bezugsgruppe. Aronson, Wilson und Akert (2004) gehen in ihrer Theorie über Konformität von einer grundsätzlichen Unsicherheit der Menschen aus. Eine Unsicherheit bezüglich des Verhaltens und Denkens. Um diese zu bewältigen, orientiert sich der Mensch am Verhalten Anderer und übernimmt deren Meinungen. Einerseits entsteht Konformität durch die Erwartungen des Umfelds und der Gesellschaft. Durch das Liefern von Informationen darüber, wie man sein soll und wie man sich zu verhalten hat, übt die Gesellschaft einen gewissen Konformitätsdruck aus. Andererseits entsteht Konformität durch das individuelle Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Anerkennung. Konformität wird von informativen und normativen sozialen Einflüssen bedingt (S.288).

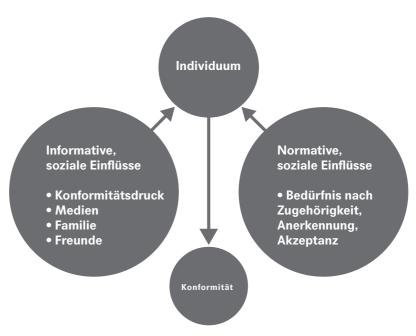


Abbildung 5: Grafik zur Darstellung der Einflussgrössen auf die Konformität (eigene Darstellung)

3.1.1 Informative, soziale Einflüsse

Die informativen, sozialen Einflüsse gründen auf dem Erwartungsdruck des sozialen Umfelds. In Bezug auf diese Arbeit sind damit die Normen gemeint, die vorgeben, welche Art von Aussehen aktuell als attraktiv gilt. Die Information dazu liefern Medien, Familie und Freunde, erläutern Aronson, Wilson und Akert (2004, S. 289). Die Medien haben sowohl auf die gesellschaftliche sowie auf die individuelle Wahrnehmung von Schönheit einen Einfluss. Bei der Produktion von Schönheitsidealen entsteht eine Wechselwirkung zwischen dem, was die Medien als Schönheitsideal vorgeben und dem was die Gesellschaft als schön ansieht. Zeitschriften, Fernsehsendungen, Werbungen und andere Medienformate speichern diese Informationen und multiplizieren sie. Durch die ständige Präsenz der medialen Schönheitsideale werden diese zur Normalität. Posch (2009) erklärt, dass die Sichtbarkeit bei der Definition von Normalität eine zentrale Rolle spielt. Dinge, die selten sichtbar sind, gehören nicht zur Wirklichkeit einer Person und verwundern (S. 176). So reagieren Bewohnende von ländlichen Gegenden beispielsweise mit grösserer Überraschung auf einen obdachlosen oder einen andersfarbigen Menschen als Einwohner und Einwohnerinnen einer Grossstadt, wie Zürich, wo solche Menschen ständig zu sehen sind. Das bedeutet, so Posch (2009), dass Präsenz Wirklichkeit und Normalität schafft. Die im Verhältnis übermässige mediale Präsenz von grossen, schlanken Frauen führt dazu, dass sich Individuen mit diesen Bildern auseinandersetzen und die präsentierten Ideale als Realität wahrnehmen. Die ständige Konfrontation mit dem Schönheitsideal löst einen Konformitätsdruck aus. In der Realität haben allerdings die wenigsten Frauen die körperlichen Voraussetzungen, um diesem Idealbild zu entsprechen. Weiterführend ist anzumerken, dass diese Ideale, welche von der Werbebranche hervorgebracht werden, in der Realität nicht existieren. Auf Fotografien und in TV Shows werden die Makel der weiblichen Körper wegretuschiert. Die vermeintlichen Ideale sind für die meisten "normalen Frauen" also nicht nur nicht erreichbar, sondern auch eine Illusion der Wirklichkeit (Posch, 2009, S. 176).

Neben den Medien sind auch Freunde und Familie Lieferanten von Informationen über die aktuellen Schönheitsnormen. Yvonne Niekrenz und Matthias D. Witte (2011) erklären, dass Kinder grundsätzlich die Werte und Normen der Eltern und deren Idealbilder übernehmen. In den Fällen, in denen die Orientierung am *Schönheitsideal* sogar zu anorektischem Verhalten führte, wurde beobachtet, dass diesem Verhalten Diäten vorausgegangen sind, welche von Müttern übernommen wurden (S. 97). Ebenso ist das Frauenbild, welches Väter vertreten und vermitteln, bei der Entwicklung zentral. Äussert sich der Vater öfters darüber, dass schlanke Frauen schön und bewundernswert sind, übernimmt die Tochter diese Information und möchte auch so sein.

In der Phase der Adoleszenz grenzen sich Mädchen meist vom Elternhaus ab und orientieren sich an ihren Freundinnen und Peergroups. In diesen Gruppen findet oft ein intensiver Austausch über die neusten Trends und Schönheitsideale statt. In einer Untersuchung von Karin Flaake (2001) haben die meisten Mädchen ausgesagt, dass Freundschaften zu anderen Mädchen und der gegenseitige Austausch für sie eine zentrale Bedeutung hätten. Die Mädchen erklärten innerhalb der Umfrage, dass sie sich durch Gespräche mit Gleichaltrigen über Meinungen und Einstellungen selbstbewusster und stärker fühlen (S. 125). Allerdings haben diese Freundschaften auch eine Kehrseite, betont Flaake (2001, S. 126). Die Konkurrenzierung ist bei Mädchenfreundschaften oft sehr ausgeprägt. Dabei rivalisieren sie meist mit ihrem Aussehen. Die Körbchengrösse, die Länge der Beine, der Umfang des Bauches und weitere Körpermerkmale werden verglichen. Eine Mädchenfreundschaft kann also verletzende Erkenntnisse durch Vergleiche auslösen, aber auch Bestätigung und Sicherheit bewirken (S. 126). Je nach dem gerät das Individuum stark unter Druck, sich verändern zu müssen.

3.1.2 Normative, soziale Einflüsse

Eine weitere Grundlage für die Beeinflussung bezüglich der Orientierung am Schönheitsideal ist die innere Sehnsucht der Menschen nach Zugehörigkeit und Akzeptanz. "Normativer, sozialer Einfluss findet dann statt, wenn der Einfluss anderer Menschen uns dazu führt, uns konform zu verhalten, um von ihnen gemocht und akzeptiert zu werden" (Aronson, Wilson und Akert, 2004, S.281). Wie bereits im Kapitel 2.4 "Wertehaltung der heutigen Gesellschaft" beschrieben, sind physische Gesundheit und gutes Aussehen wichtige Werte, denen zu entsprechen ein Muss ist. Orbach bestätigt das und sagt aus, dass der Körper zu etwas geworden ist, das wir selbst zu verändern vermögen und somit persönlich dafür verantwortlich sind (2010, S. 35). In diesem Wahn, dem Ideal entsprechen zu wollen, kann der eigene Körper zum Feind werden. Denn die Tatsache, dass es die Möglichkeit gibt, den Körper zu verändern, endet in einer grundsätzlichen Unzufriedenheit und dem Wunsch, jeden vermeintlichen Makel wegradieren zu wollen. Orbach (2010) beschreibt den menschlichen Körper als "Medium sozialen Handelns" (S. 106). Wer den Erwartungen der Gesellschaft entspricht, und in Bezug auf das Schönheitsideal schlank, fit, hübsch und erfolgreich ist, erhält das Versprechen zugehörig zu sein und damit die Eintrittskarte in die Gesellschaft. Das Aussehen übernimmt eine wichtige Rolle bei der Positionierung eines Individuums in den gesellschaftlichen Strukturen. Die Autorinnen fassten bereits im Kapitel 2.3.3 "Funktion von Schönheit" zusammen, dass ein attraktiver Körper und Schönheit als Mittel gelten, um in der Welt dazuzugehören (S. 9). Der Körper wird eine Art Visitenkarte, mit welcher man Zugang findet, oder nicht (Orbach, 2010, S. 13). Auch Antoni-Komar (2012) hat das Gestalten und Inszenieren des eigenen Aussehens als Voraussetzung zur Teilhabe an der Gesellschaft ausgemacht (S. 222). Ausserdem wird den Konsumierenden in den Medien das Bild von schönen, erfolgreichen und gut gekleideten Menschen vermittelt. Dies lässt die Rezipierenden vermuten, schöne Menschen seien glücklicher, so Posch (2009, S.201). Attraktivität bewirkt beim Gegenüber Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit löst ein positives Gefühl aus, was sich wiederum auf das Selbstvertrauen der Person auswirkt, wodurch sie noch attraktiver erscheint. Attraktiven Menschen werden mehr positive Charaktereigenschaften zugeschrieben und sie werden vom Umfeld mehr gemocht, erklärt Posch (2009, S. 204). Mitglieder der westlichen Gesellschaft sind dadurch regelrecht gezwungen, sich intensiv mit ihrem Äusseren auseinanderzusetzen und Veränderungen in Richtung des Idealbildes vorzunehmen. Diese Bestrebungen enden in einer eindringlichen Beschäftigung mit dem eigenen Körper und einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen. Da Menschen grundsätzlich dazu gehören wollen, nehmen sie die Herausforderung, den gesellschaftlichen Normen zu entsprechen, dennoch an, erklärt Orbach (2010, S.35). Innerhalb der Grundbedürfnisse von Individuen sind Zugehörigkeit und Glück wichtige Güter.

Abschliessend fassen die Autorinnen zusammen, dass der Wunsch nach Erfolg, Glück und Zugehörigkeit normative, soziale Einflüsse sind. Informative und normative soziale Einflüsse sind der Grund dafür, dass sich Menschen konform verhalten und den Schönheitsnormen entsprechen wollen.

3.1.3 Weibliche Selbstzwänge

Verschiedene empirische Forschungen zeigen, dass Frauen selbst nicht die oben genannten Faktoren als Gründe für ihren Wunsch nach gutem Aussehen angeben. Auf die Frage, warum sie sich schön machen, antworteten die meisten deutschen Frauen, dass sie es "für sich selbst täten, um sich wohler zu fühlen" (Posch, 2009, S. 164). Daraus lässt sich erklären, dass Frauen das Streben nach dem Schönheitsideal nicht als äusseren, gesellschaftlichen Zwang, sondern als selbst gewählten Wunsch wahrnehmen. Dies ist aber keinesfalls eine Widerlegung der Theorie von informativen und normativen Einflüssen. Tatsächlich ist es der Fall, dass die gesellschaftlichen Normen häufig internalisiert werden und sich Individuen unbewusst konform verhalten. In der heutigen Zeit spielt die Selbstbestimmung eine ebenso wichtige Rolle, wie schön zu sein. Moderne Frauen möchten frei sein und eigene Entscheidungen treffen. Deshalb lehnen sie äussere Zwänge ab. Daraus entsteht eine neue Norm, die als Handlung der Individualität betitelt wird. Posch (2009) spricht hier von der "Norm der selbst gewählten Körpergestaltung". Die neue Norm hat allerdings dieselbe Funktion, wie die alte, gesellschaftlich bestimmte Schönheitsnorm. Das Ziel, welches mit Methoden wie Diäten, Fitness oder Schönheitsoperationen zu erreichen versucht wird, ist es nach wie vor, schön, schlank und makellos zu sein. Dazu kommen neue Zwänge wie Freiheit. Individualität und Selbstbestimmung, welche das Individuum zusätzlich unter Druck setzen und zum Selbstzwang werden (S.168). Der Selbstzwang verstärkt die Wirkung der gesellschaftlichen Normen. Norbert Elias bestätigt,

dass Fremdzwänge zu Selbstzwängen werden können. Das bedeutet, dass gesellschaftliche Normen internalisiert wurden und nun als persönliche Normen wahrgenommen werden. Die Selbstzwänge nehmen zu und werden stärker, wenn das Individuum mit dem Körper und sich selbst unzufrieden ist und Scham empfindet (Elias, 2007; zit in Posch, 2009). Die Scham geht aus einer Verunsicherung hervor und ist wiederum die Grundlage für die Orientierung am Schönheitsideal.

3.2 Geschlechterspezifische Aspekte

Was Schönheit angeht, stehen laut Posch (2009) Frauen mehr unter Druck als Männer. Trotz vielen Veränderungen in den letzten 15 Jahren herrscht das Machtungleichgewicht zwischen Mann und Frau bezüglich Schönheit nach wie vor (S.156). Anitfaltencrèmes, Peelings und Bodylotions werden zwar zunehmend auch für Männer produziert und in den Medien als "must have" verbreitet, trotzdem gelten nach wie vor Frauen als das schöne Geschlecht, erklärt Posch (2009, S.156). Auch Norbert Kluge und Helmut Fend stellen fest, dass das Aussehen für Frauen eine höhere Bedeutung hat im Vergleich zu Männern und sie sich weniger attraktiv fühlen. Sie haben eine negativere Einstellung zum eigenen Körper und orientieren sich deshalb mehr an Idealbildern, wodurch sich die Unsicherheit verstärkt. Ausserdem fühlen sich weibliche Personen mehr verantwortlich für ihren Körper und geraten deshalb stärker unter den gesellschaftlichen Druck, den Erwartungen bezüglich Schönheit zu entsprechen (zit in Agnes Trattner, 2008, S 20).

3.2.1 Abhängigkeitsverhältnis zwischen Männern und Frauen

In Bezug auf das Verhältnis zwischen Männern und Frauen zeigt Flaake (2001) auf, dass Frauen immer noch ein Objekt männlicher Begierde sind. Männer übernehmen die Rolle des Begehrenden, sind aktiv und selbsttätig. Frauen reagieren auf diese Attribute der Männer, deshalb ist für sie das "Begehrtwerden" so wichtig (S. 113-114). Diese Tendenz verstärkt die seit jeher vorherrschende Stigmatisierung; Männer seien die Starken und Frauen die Schönen. Obwohl mit den Bemühungen nach und dem Erreichen der Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau diese Verteilung aufgeweicht worden sein müsste, setzen sich Frauen immer noch, grösstenteils unbewusst, zum Ziel möglichst schön zu sein, um einem Mann zu gefallen. Das Schönheitsideal wirkt sich also insofern auf das Geschlechter-

verhältnis aus, dass sich Frauen unter Druck setzen, weil sie dem Idealbild entsprechen wollen, um so von den Männern begehrt zu werden.

3.2.2 Weibliche Adoleszenz

Auch in der Entwicklung sind geschlechtsspezifische Unterschiede auszumachen. Die weibliche Adoleszenz soll von der männlichen unterschieden werden, erklärt Verena Kast (2003, S. 82). Der männliche Körper wird muskulöser, grösser und kräftiger, so wie es sich Jungen in diesem Alter wünschen. Der weibliche Körper hingegen entwickelt sich tendenziell eher weg vom Ideal. Denn Kurven, Fettpolster und breite Hüften gehören nicht zum Schönheitsideal der westlichen Gesellschaft. Mädchen müssen sich mit ihrem neuen Körperempfinden zurechtfinden und sich wieder neu kennen lernen. Gleichzeitig werden die Körperveränderungen bei Mädchen von ihrer Umwelt bemerkt und kommentiert. Gleichaltrige und Erwachsene bewerten den neuen Körper und bilden sich eine Meinung über diesen, oft bevor das Mädchen selbst weiss, ob sie die neuen Rundungen gut findet oder nicht. Dadurch entsteht eine Verunsicherung, die zu Scham führen kann. Das Mädchen sucht Orientierung und versucht, laut Kast (2003), dem Wunschbild seiner sozialen Umgebung zu entsprechen (S.82).

3.2.3 Körperschamentwicklung

Die Scham als eine der Grundlagen für die Orientierung am Schönheitsideal zu nennen, lässt sich mit dem Schlüssel-Schloss-Prinzip nach Mundlos (2011) bestätigen. In der Phase der Adoleszenz entwickeln junge Frauen ihre Körperscham, weshalb sie besonders empfänglich für Schönheitsideale sind (S.125). Mundlos (2011) erläutert, dass die geschlechtsspezifische Körperbeschämung von Mädchen prägend auf das Körperbild einwirkt. Eine Studie hat ergeben, "dass Mädchen eine grössere Schamhaftigkeit entwickeln wie Jungen" (Bettina Schuhrke; zit in Mundlos, 2011, S. 22). Mundlos (2011) begründet die ausgeprägtere Schamhaftigkeit von Mädchen mit den geschlechtsspezifischen Erziehungsstilen und der unterschiedlichen Körperentwicklung. Während Jungen eher zu Mut und Selbstbehauptung erzogen werden, lernen Mädchen eher Zurückhaltung. Zur Bestrafung werden bei Mädchen vermehrt Beschämungstechniken eingesetzt. Damit gemeint sind beispielsweise Bestrafungen durch Ignoranz, Demütigung, Erniedrigen oder Mobbing. Diese Art der Züchtigung führt bei

Mädchen zu Verwirrung, da sie oft keine Erklärung erhalten, was sie falsch gemacht haben (S. 24). Die Folge der "subtilen Beschämung" wird als "ein Gefühl der Unzulänglichkeit" beschrieben (S.24). In der Pubertät reagieren Eltern, insbesondere die Väter der Mädchen, auf die körperlichen Veränderungen der Tochter. Um sich selbst zu schützen, distanzieren sie sich oft körperlich. Sie zeigen sich nicht mehr nackt vor ihren Töchtern, wodurch gemeinsames Duschen entfällt. Auch gekuschelt wird nicht mehr. Dies führt zu "Schamerlebnissen und Trennungsgefühlen" (Mundlos, 2011, S.25). Mädchen empfinden diesen plötzlichen Entzug der körperlichen Nähe als Liebesverlust, wodurch ihr Selbstwert Schaden nimmt. Die Schuld schreibt das Mädchen ihrem "neuen" Körper zu. Etwas kann mit dem Körper nicht stimmen, also muss er verändert werden.

Mundlos (2011) fasst zusammen, dass die Gefühle der Unzulänglichkeit und der Körperscham ideale Grundlagen für Minderwert sind (S. 27). Deshalb suchen Mädchen besonders intensiv nach Reaktionen der Aussenwelt und hoffen auf Anerkennung. Medien, wie beispielsweise Frauenzeitschriften, antworten darauf. Sie versprechen Anerkennung und Zugehörigkeit durch das Befolgen der Schönheitsnormen. Die Schönheitstipps in Zeitschriften entsprechen somit dem gesuchten Schlüssel für das Schloss der Körperbeschämung junger Frauen. Mundlos (2011) erklärt, dass sich der teilweise krankhafte Schönheitswahn junger Frauen nicht in dem Masse auswirken würde, wenn der Schlüssel nicht zum Schloss passen würde (S.130).

Abschliessende Betrachtung der Erklärungsansätze 3.3 Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich Menschen, insbesondere junge Frauen, den Schönheitsnormen nicht entziehen können. Durch die Medien, die das Ideal in diesem Masse überrepräsentieren, werden die Körper der Models zur Normalität und zu anzustrebenden Zielen. Abweichende Körpermerkmale können und müssen korrigiert werden. Diese Normen haben Individuen so internalisiert, dass sie nicht als Zwang der Gesellschaft, sondern vielmehr als persönlicher Wunsch wahrgenommen werden. Denn Selbstbestimmung und Verantwortung sind genauso hoch angesehene Werte wie das gute Aussehen. Am Ziel angelangt, wird Zugehörigkeit, Erfolg und Anerkennung versprochen. Am Ende versuchen junge Frauen mit der Erreichung des Ideals ihre in der Kindheit entwickelte Körperscham und die damit verbundenen Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden und zu sich selbst zu finden.

An dieser Stelle fragen sich die Autorinnen, welchen Preis junge Frauen bezahlen müssen, um dem *Ideal* zu entsprechen?

4 Auswirkungen auf die Entwicklung von Frauen in der Adoleszenz

In folgenden Abschnitten gehen die Autorinnen der Frage nach, welche Folgen die Orientierung an Idealen haben kann. Wie wirkt sich diese auf die Entwicklung junger Frauen in der Adoleszenz aus und welches Gefahrenpotenzial ist dabei auszumachen?

Aus der Orientierung am *Schönheitsideal* der westlichen Gesellschaft kann viel Leid entstehen. Der anfänglich harmlose Wunsch, so zu sein wie die Frontsängerin der Lieblingsband oder die Gewinnerin von *Germany's next Topmodel*⁵, kann sich zu einer Abwärtsspirale entwickeln, aus der gesundheitsschädigende Folgen resultieren. Dieser Teufelskreis wird in den folgenden Unterkapiteln dargestellt. Dabei ist zu beachten, dass nicht alle Schritte wie beschrieben abfolgen müssen und dass die Individuen auch die Möglichkeit haben, den Kreis zu durchbrechen. Die folgenden Darlegungen sollen lediglich aufzeigen, welche Auswirkungen das Streben nach dem *Schönheitsideal* auf verschiedenen Ebenen haben *kann*, wenn die entsprechenden Voraussetzungen gegeben sind.

Die Autorinnen haben anhand verschiedener Theorien aus den Bezugswissenschaften Psychologie und Soziologie Aspekte ausgemacht, welche von den Auswirkungen des Schönheitshandelns- und -denkens betroffen sind. Die Bereiche beziehen sich auf das Körperbild, die Identität, das individuelle Handeln und die Gesundheit. Daraus resultiert eine Hypothese, von der sich die Autorinnen in diesem Kapitel leiten lassen:

Wird das Äussere (Körperbild) durch das Individuum negativ bewertet, steigt die Wahrscheinlichkeit einer negativen Beurteilung des Inneren (des Selbstbildes und der Identität), was zu gesundheitsschädigenden Handlungen führen kann.

Die Auseinandersetzung mit dieser Hypothese soll den Autorinnen eine Bewertung der Auswirkungen auf junge Frauen ermöglichen, um anschliessend Handlungsmöglichkeiten für die Profession der Soziokulturellen Animation ableiten zu können. 4.1 Entstehung und Bewertung des Körperbildes Als Erstes möchten die Autorinnen auf die Folge der subjektiven Körperbildbewertung eingehen. Die Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen und die Orientierung daran führen zum Vergleich und zur Bewertung des eigenen Körpers. In den folgenden Abschnitten nähern sich die Autorinnen dem Begriff Körperbild an und erklären, welche Komponenten dessen Bewertung beeinflussen.

4.1.1 Annäherung an den Begriff Körperbild

Um die Körperthematik in dieser Arbeit einzubeziehen, muss zuerst erklärt werden, was die Autorinnen mit dem Begriff des Körperbildes meinen. In der Begriffserklärung im ersten Kapitel ist der Terminus bereits als "individuelle, kognitive-evaluative Stellungnahme gegenüber dem eigenen Körper" definiert. Gugutzer (2002) meint mit "kognitiv" die Wahrnehmung und Vorstellung und mit "evaluativ" dessen Bewertung mit darauf folgender Zuschreibung. Die Stellungnahme aus Sicht des Individuums, ergibt das Ergebnis 'Zufrieden-' oder 'Unzufrieden-'Sein mit dem eigenen Körper. Diese subjektive Bewertung geschieht anhand verschiedener Kriterien wie beispielsweise "zu klein" oder "zu gross". Gugutzer (2002) merkt an, dass die Bewertung des eigenen Körpers zwar subjektiv erfolgt, die Kriterien zur Beurteilung ihren Ursprung aber in gesellschaftlichen Werten und Normen haben. Das Individuum bedient sich demnach an gesellschaftlich, vorgegebenen Kriterien zur subjektiven Bewertung des eigenen Körpers, woraus das persönliche Körperbild entsteht (S.196-198).

4.1.2 Sozialer Vergleich

Das subjektive *Körperbild* hängt mit dem sozialen Vergleich zusammen. Das bedeutet, dass sich das Individuum mit seinem sozialen Umfeld, den sozialen Gruppen, Bezugspersonen oder im weiteren Sinne mit medial präsenten Personen vergleicht. Der Vergleich liegt in der menschlichen Natur, doch hat dies, je nach Ergebnissen, Auswirkungen auf das vergleichende Subjekt. Die Folgen sind sogenannte "Differenzerfahrungen", das Bemerken einer Andersartigkeit, was zur Abgrenzungen gegenüber anderen Person führt, so Gugutzer (2002, S. 204). Dadurch entsteht die Grundlage für eine Verunsicherung, worauf ein intrapersonaler Ablauf folgt, der von menschlichen Sinnen gesteuert wird.

4.1.3 Wahrnehmung

Durch die Beurteilung des eigenen Körpers, anhand der Vergleiche mit dem Schönheitsideal, wird die Aufmerksamkeit vermehrt auf die negativen Seiten des eigenen Körpers gelenkt. Durch das genaue und vielfache Betrachten im Spiegel, werden jeweils Signale an das Gehirn gesendet und dort gespeichert (Legenbauer & Vocks, 2005, S.22). Das Aufnehmen und Verarbeiten dieser Eindrücke nennt man Wahrnehmung (Burkhard Vollmers, 1999, S. 92). Die Eindrücke werden durch eine persönliche Selektion und Fixierung geordnet. Gleichzeitig sorgt die jeweilige Lebenslage, Haltung und Weltansicht für eine Interpretation des Wahrgenommenen. Dies kann zu optischen Täuschungen und Halluzinationen führen. In jedem Fall ergibt sich daraus eine subjektive Deutung, die von der objektiven Umwelt beziehungsweise der Realität abweicht, so Vollmers (1999, S.98). Exemplarisch haben Studien nachgewiesen, dass Personen mit einer Essstörung ihre eigenen Körpermasse falsch einschätzen und sich dicker empfinden, als sie tatsächlich sind (Legenbauer & Vocks, 2005, S.22). Wird der Körper nun verzerrt wahrgenommen und oder kann das angestrebte Idealbild aufgrund anderer, genetischer Voraussetzung nicht erfüllt werden, fällt die Körperbewertung negativ aus. Aus der Wahrnehmung entstehen ständig wiederkehrende Gedanken.

4.1.4 Gedanken

In der kognitivistischen Lehre werden Prozesse der Wahrnehmung als Input bezeichnet und führen Informationen zum Hirn. Analog zum Computer werden sie dort sinnbildlich durch einen Prozessor verarbeitet. Im menschlichen Gehirn entstehen daraus Gedanken, die das Wahrgenommene in kognitiven Prozessen beurteilen, mit bereits bestehenden Informationen vergleichen und einschätzen, so Hans-Peter Steden (2008, S. 53). Wird das *Körperbild* durch eine verzerrte Wahrnehmung negativ empfunden, entwickeln sich wiederkehrende Gedanken wie beispielsweise: "Ich bin zu dick, meine Freundin ist viel schlanker als ich!". Gedanken produzieren also Meinungen und Ansichten. Aus dem Input, der Wahrnehmung, und dessen Verarbeitung, den Gedanken, entsteht ein Output, der sich in Gefühlen ausdrückt. Gefühle wiederrum beeinflussen die Handlungen eines Menschen (Legenbauer & Vocks, 2005, S.23).

4.1.5 Gefühle

Gefühle sind die Grundlage des Erlebens und steuern das Handeln. Sie lenken die Aufmerksamkeit und verbinden das Wahrgenommene mit Zuspruch oder Abneigung. In diesem Zusammenhang spielt der Verstand oft keine Rolle. Das Individuum lässt sich von Gefühlen leiten, wobei es sich weit von der Realitätswahrnehmung entfernen kann. Wenn ein Individuum beispielsweise vor dem Spiegel steht und das Gesehene nicht gefällt, folgen negative Gedanken. Daraus können Gefühle der Wut, Traurigkeit, Angst oder des Frusts entstehen. Diese Spirale kann sogar bis zu Scham und Ekel vor sich selbst führen. Studien haben ergeben, dass das Betrachten von schlanken Frauen in Zeitschriften bei 70% aller Frauen deprimierte Stimmung und Schuldgefühle auslöst. Das Wechselspiel zwischen Wahrnehmung, Gedanken und Gefühlen ergibt das subjektive Körperbild (Legenbauer & Vocks, 2005, S.29).

Zusammenfassend lässt sich bestätigen, dass die Omnipräsenz von Schönheitsnormen in der Gesellschaft die menschlichen Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle beeinflusst und zu einer verschobenen Ansicht des eigenen Körperbildes führen kann.



Abbildung 6: Intrapersonaler Ablauf bei der Bewertung des Körperbilds (eigene Darstellung)

Die negativen Gedanken über den eigenen Körper beeinflussen Ansichten und Handlungen und somit auch die Persönlichkeit einer Person. Das *Körperbild* beeinflusst also das *Selbstbild*. Dieser Zusammenhang wird im nachstehenden Kapitel anhand konkreter Beispiele näher erläutert.

4.2 Zusammenhang von Körper und Identität Das Bild des eigenen Körpers spielt eine zentrale Rolle für die Entwicklung des *Selbstbild*es, schreiben Niekrenz und Witte (2011, S.94). Gugutzer (2002) führt aus, dass eine wertende Stellungnahme zum eigenen Körper eine Bewertung des eigenen Selbst impliziert, insofern das Individuum nicht zwi-

schen Körper und Selbst unterscheidet. Eine solche Unterscheidung nehmen Menschen selten vor. Guguzter (2002) erscheint es wenig plausibel, den eigenen Körper als sportlich oder unerotisch anzusehen und seiner eigenen Person diese Wertung nicht zuzuschrieben (S.198). Seine Untersuchung hat ergeben, dass beispielsweise einer der Probanden in einem Interview mehrmals von seinem, in den letzten Jahren gewachsenen, Bierbäuchlein sprach und später aussagte "ich bin nicht mehr so begehrenswert wie ich es mal war" (Gugutzer, 2002, S.199). Er setzt also "mein Körper" mit "ich" gleich. Dies verdeutlicht den Einfluss des Körperbildes und das Selbstbild. Im ersten Kapitel erklären die Autorinnen den Begriff des Selbstbildes als "die Gesamtheit aller Überzeugungen, die wir von uns selbst haben". Das Selbstbild umfasst die Selbstwahrnehmung in Bezug auf die persönlichen Stärken und Schwächen sowie das Aussehen (Christiani, 2000, S.67). Dies bedeutet, dass Körper und Selbst in direkter Beziehung miteinander stehen (S.199). Gugutzer (2002) merkt an, dass eine negative Einstellung zum eigenen Körper aber nicht immer zu einer grundsätzlichen Abwertung der ganzen Persönlichkeit führen muss. Beispielsweise können positiv gewertete Persönlichkeitsmerkmale negative beurteilte Körpermerkmale aufheben, indem eine Person beispielsweise die Einsteillung vertritt: "Ich bin nicht gut aussehend aber schlau." Häufiger ist allerdings der Fall, dass negative Bewertungen des Körpers auch zur negativen Beurteilung des Selbst führen oder umgekehrt (Gugutzer, 2002, S.200). Das Selbstbild kann aber auch das Körperbild beeinflussen. Gugutzer (2002) erklärt anhand seiner Untersuchung, dass Menschen ihren Körper kritischer bewerten, wenn sie mit sich selbst unzufrieden sind. Als Beispiel fühlt sich eine Frau nach einem unbefriedigenden Arbeitstag häufiger unattraktiv. In Zusammenhang von Körper- und Selbstbild kann also von einer Korrelation gesprochen werden (S.201). Dies schliesst ebenso eine Verbindung zwischen Körper und Identität ein. Denn die Identiät setzt sich aus dem Selbstbild und der Fremdwahrnehmung zusammen (vgl. Kapitel 1.6. "Begriffsdefinitionen"). Die Debatte über den Mechanismus zwischen Körper und Identität ist auch in aktuellen gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Diskursen wieder zu finden und wird im folgenden Kapitel aufgenommen.

Körper und Identität im gesellschaftlichen Diskurs 4.2.1 Anne-Christine Stockmeyer (2004) erklärt die Diskussion um den Körper zum Trend (S. 10). Die Körperthematik boomt und ist in Medien und Publikationen ebenso präsent wie die Identitätsdebatte. Die beiden Begriffe Körper und Identität werden in der postmodernen Gesellschaft oft zusammen in der Diskussion verwendet. Gugutzer (2002) beobachtet, dass der Körper für viele Menschen zum "Instrument der Sinnfindung" geworden ist (zit in Stockmeyer, 2004, S.10). Stockmeyer (2004) spricht davon, dass Menschen, aufgrund der Probleme in komplexen Gesellschaften, ihr Glück aus dem Körper ziehen müssen. Mit guter Fitness und Selbstbeherrschung glauben Menschen, den Anforderungen der postmodernen Gesellschaft gegenübertreten zu können. Bereits im Kapitel 3 beschrieben die Autorinnen den Zusammenhang zwischen der Orientierung am Schönheitsideal und dem Wunsch nach Zugehörigkeit. Niekrenz und Witte (2011) bezeugen, dass das Ziel nicht immer der perfekte, schlanke Körper sei, sondern der Körper als Symbol der gesellschaftlich angesehenen Werte wie Disziplin und Stärke, deren Einhaltung Anerkennung verschafft. So kann die eigene Identität definiert werden (S.94-97).

Die Frage nach der Identität ist in der heutigen Gesellschaft von grosser Bedeutung und deshalb ein Thema mit hoher Aktualität. Heiner Keupp (1999) begründet die Brisanz der Identitätsthematik damit, dass der Wunsch nach sozialer Verortung in einer multioptionalen Gesellschaft ansteigt (zit in Stockmeyer, 2004, S. 8). Hans-Peter Frey und Karl Hausser (1987) sprechen sogar von "einem Verlust und einer Sinneskrise der Gesellschaft, die zu einer Identitätskrise des Einzelnen führt" (zit in Stockmeyer, 2004, S. 8). Die Individualisierung der Moderne und der dadurch entstandene Verlust von Werten, Religion und Tradition haben zur Folge, dass jede Person selbst für die eigene Identitätsarbeit verantwortlich ist. Die Gesellschaft stellt dafür ein breites Angebot von Persönlichkeiten und Lebensentwürfen bereit (Stockmeyer, 2004, S.8). Dadurch wurden neue Identitätsmassstäbe gesetzt, die die Thematik des Körpers miteinschliessen.

4.2.2 Die Debatte um Körper und Identität auf theoretisch- wissenschaftlicher Ebene

Im Vergleich zum gesellschaftlichen Diskurs findet die Körperthematik auf wissenschaftlicher Ebene in Identitätstheorien

weniger Beachtung. Die Autorinnen haben versucht, den Stellenwert des Körpers in verschiedenen Identitätstheorien zu verorten. Ein grosser Teil der sozialwissenschaftlichen Theorien halten an der Trennung zwischen Körper, Geist und Seele fest. Gugutzer (2002) erklärt, dass der Körper in den Theorien meist nur als Grundlage oder Organismus eingebunden ist und nicht als Identitätskategorie verstanden wird (S.55). So auch in der Identitätstheorie nach Erikson. Der Körper spielt darin nur auf der untersten Stufe, das heisst im frühkindlichen Stadium, eine bedeutende Rolle. Nämlich dann, wenn es um die Empfindungen und körperlichen Prozesse geht, die die emotionale Entwicklung beeinflussen (Erikson, 1973, zit in Gugutzer, 2002, S.55). Eriksons Konzept wurde durch James E. Marcia (1993) mit Variablen der Identitätsfindung erweitert. Er hat unter anderem die Lebensbereiche Beruf, Politik, Religion und Sexualität thematisiert. Jedoch wurde auch im Bereich Sexualität dem Körper wenig Bedeutung zugeschrieben. Marcia konzentrierte sich dabei vielmehr auf Fragen, wie beispielswese Familie und Beruf zu vereinbaren sind oder wie bedeutsam das Geschlecht im Bereich Arbeit ist (Stockmeyer, 2004, S.75). Gugutzer (2002) kritisiert Erikson und Marcia und erklärt: "Von einer Thematisierung des Körpers kann hier nur schwerlich die Rede sein" (S.29). Im Widerspruch zu den sozialpsychologischen Theorien steht das postmoderne Paradigma, welchem sich verschiedene identitätskritische Strömungen zuordnen lassen. Dazu zählen beispielsweise Theoretiker wie Anthony Giddens oder Foucault. Foucault (1976, zit in Stockmeyer, 2004) beschreibt die Menschen als "Produkte ihrer Zeit", die in einem Objektivierungsverfahren zu gesellschaftlich kontrollierten Subjekten gemacht werden (S.108). Der Körper dient dabei als Zugang für die Ausübung von Macht, wobei er zu einem von der Gesellschaft vorgegeben Projekt wird. Ähnlich argumentiert auch Giddens (1991, zit in Gugutzer, 2002, S. 55). Er weist dem Körper in der spätmodernen Identitätsentwicklung eine wichtige Rolle zu. Er setzt die Reflexivität des Selbst gleichbedeutend mit der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Für ihn entscheidend für eine gesunde Identitätsausbildung sind die "Selbstreflexion", "Selbstnarration" und die Körperdisziplinierung beziehungsweise die "Selbstkontrolle" (Giddens, 1991, zit in Gugutzer, 2002, S. 55). Gugutzer (2002) lobt Giddens für seine Beachtung der Bedeutung des Körpers in der Identitätsentwicklung, kritisiert allerdings, dass die Körperbedeutung auf kognitive Aspekte reduziert wird. In anderen postmodernen

Theorien von verschiedenen feministischen Autorinnen wurde der Körper intensiver thematisiert. In diesen Abhandlungen geht es hingegen meistens um die geschlechtliche und nicht um die personale Identität, womit eine Einseitigkeit festzustellen ist. Somit wird die personale *Identität* mit der Geschlechts*identität* gleichgesetzt, obwohl Letztere nur als ein Teil der personalen *Identität* zu verorten ist (S.56).

In Betrachtung der verschiedenen Theorieansätze kann festgehalten werden, dass der Körper zwar in vielen Theorien thematisiert, aber selten als zentrale, identitätsstiftende Kategorie angesehen wird. Im Unterschied zu den sozialpsychologischen Theorien wird dem Körper in postmodernen Theorien eine wichtigere Rolle zugeteilt. Die Autorinnen sind mit Gugutzer (2002) einig, dass Körper und *Identität* eng miteinander verknüpft sind, und beziehen die Körperthematik im Zusammenhang mit der *Identität* mit ein. Nachdem die Entstehung eines negativen *Körperbildes* erklärt wurde, stellt sich nun also die Frage, welche Auswirkungen dies auf die Entwicklung der *Identität* von jungen Frauen haben kann.

4.3 Bedeutung für die Identität

Inwiefern das eigene Körperbild für das Individuum identitätsrelevant ist, hängt vom Selbstbild der betroffenen Person und der Fremdwahrnehmung ab. Denn die personale Identität ergibt sich aus dem Zusammenspiel des Selbstbildes und der Fremdwahrnehmung (vgl. Kapitel 1.6, "Begriffsverwendungen"). Die Bewertung des eigenen Körpers findet bei allen Menschen ständig statt, ist aber je nach Gewichtung mehr oder weniger beeinflussend für die Identität. Wie bedeutsam das Körperbild für die Identität ist, lässt sich dadurch beurteilen, inwiefern die Person versucht, ihren Körper zu verändern, so Gugutzer (2002, S.202). Wenn Menschen eine Bewertung ihres Körpers vornehmen, geschieht der Vergleich mit dem Idealbild oft unbewusst. Dabei gilt, je grösser die Diskrepanz zwischen Real- und Idealbild, desto geringer die Selbstzufriedenheit und desto höher das Risiko für Identitätsprobleme bei der betroffenen Person. Wenn Menschen ihr oft sehr anspruchsvolles und nicht realisierbares Idealbild entwerfen und dieses nicht erreichen, kann dies positive oder negative Auswirkungen haben. Wenn sich beispielsweise die Person aufgrund ihres Idealbilds zum Ziel setzt, mehr Sport zu treiben und ihr dies tatsächlich als Ansporn dient, hat das Idealbild den positiven Effekt der Motivation. Jedoch gilt dies nur solange, wie die Person auch mit einem relativierten Ergebnis zufrieden ist. Hat die gleiche Person allerdings ein für sie unerreichbares Idealbild, welches sie dennoch unbedingt erreichen möchte, so kann dies zu Identitätsproblemen führen, erklärt Gugutzer (2002, S. 206). Diese Konsequenz setzt voraus, dass das Individuum die Diskrepanz zwischen Ideal- und Realbild mit dem eigenen Selbstwert verknüpft und diesem eine Bedeutung zumisst. Insbesondere junge Frauen in der Phase der Adoleszenz machen diese Verbindung sehr oft (Gugutzer, 2002, S. 207).

4.3.1 Adoleszenz

Der Körper ist für junge Frauen in der Phase der Adoleszenz, in Bezug auf die Identitätsentwicklung, von grösserer Bedeutung als für andere Menschen. Damit ist gemeint, dass gerade in der Adoleszenz der Körper sehr häufig abgewertet wird, da er sich in dieser Phase enorm verändert. Nach Erikson ist die fünfte Entwicklungsphase geprägt von Autonomie, Fleiss, körperlichen Veränderungen und Erwartungen der sozialen Umwelt, was insbesondere für Mädchen schwierig sein kann. Das schnelle Körperwachstum und die Geschlechtsreife verursachen Unsicherheiten. Im Kapitel 3.2.3 "Körperschamentwicklung" haben die Autorinnen beschrieben, dass die Körperveränderungen und die damit verbundene mögliche Körperscham eine Grundlage für die Orientierung am Schönheitsideal darstellt. Die Körperschamtheorie zeigt auf, dass Schamerlebnisse, Trennungsgefühle und der damit verbundene plötzliche Liebesverlust dem Selbstwert des Mädchens schaden. Kast (2003) erklärt, dass der Körper grundsätzlich als etwas Verlässliches scheint, was vielleicht auch der Grund dafür ist, weshalb in der heutigen, gesellschaftlichen Identitätsthematik der Körper eine so wichtige Rolle einnimmt. Doch gerade in der Adoleszenz ist der Körper vorübergehend nicht mehr verlässlich. Ein positives Körpergefühl ist grundlegend für die Entwicklung einer gesunden Identität. Hier wird deutlich, dass Körperveränderungen für Mädchen zur Identitätsverunsicherung führen können (S.25). Beziehen Mädchen ihren Selbstwert aus ihrem Körper und ihrer Schönheit, so geraten sie bei dessen Veränderung in grossen Stress und versuchen dem Wunschbild der Umgebung zu entsprechen. Der Versuch, den Idealen der Gesellschaft zu entsprechen, setzt Mädchen noch stärker unter Druck und nimmt ihnen die Zeit, welche für die Auseinandersetzung und den Akzeptierungsprozess des eigenen neuen weiblichen Körpers notwendig wäre.

Mit der Akzeptanz des veränderten Körpers müssen Mädchen in der Adoleszenz gleichzeitig die Aufgabe der Identitätsfindung bewältigen, welche Erikson als psychosoziale Krise darstellt. Jugendliche in dieser Phase stellen sich selbst in Frage und versuchen, durch Vergleiche, der Orientierung an Idealen und dem Testen verschiedener Lebensformen, ihre Identität zu finden (Erikson, 1973, zit in August Flammer, 2009, S. 100). Verglichen wird dabei nicht nur mit medialen Personen und Schönheitsidealen, sondern auch mit der direkten Umwelt, beziehungsweise der Peergroup. Die Orientierung an Peergroups ist typisch für die Phase der Adoleszenz. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist für Mädchen identitätsstiftend. Das positive Identitätsgefühl ist abhängig von Selbstbild sowie von Fremdwahrnehmung. Wird ein Mädchen aufgrund der äusseren Erscheinung gehänselt und hegt bereits Zweifel am eigenen Körperbild, wird die Betroffene die Kommentare über ihr Äusseres auf ihre Persönlichkeit beziehen. Eine Mutter, welche sich ebenfalls stark am Schönheitsideal orientiert und selbst unzufrieden mit dem eigenen Körper ist, kann dies weiter verstärken. Sie gibt dem Mädchen das Gefühl erwachsene weibliche Körper seien nicht schön, erklären Corinna Jacobi, Thomas Paul und Andreas Thiel (2004, S. 1).

Während der Identiätsfindung können Individuen in verschiedene Zustände geraten. Als Erstes kann vorschnell eine Identiübernommen werden (Foreclosure) worauf eine Identitätsverwirrung (Identity Diffusion) stattfindet. Später kann dies zum Zustand des "Moratoriums" (kritische Identität) führen. Am Ende folgt die erarbeitete Identität (Identity Achievement). Diese Identitätszustände, sie werden auch Phasen genannt, können mehrmals, spiralförmig stattfinden (Marcia, 1993, zit in Flammer, 2009, S. 100-101). Die erfolgreiche Bewätligung der Krise mündet in ein Gefühl der Ich-Identität, welche sich durch Gewissheit, Sicherheit, Anerkennung, Wohlbefinden und gesellschaftliche Integration zeigt. Wird diese Entwicklungsaufgabe nicht bewältigt, so kommen junge Frauen unter gesellschaftlichen Druck und leisten ihm Folge. Dies führt nicht zu einer erarbeiteten Identität, sondern zu einer weiteren Phase der "übernommenen Identität", so Kast (2003, S.85). Wird der Identitätstheorie von Erikson Glauben geschenkt, so würde eine ungeklärte Identität, neben starken Unsicherheiten und Minderwertigkeitsgefühlen, auch das Gelingen einer Partnerschaft und die Entwicklung einer gesunden Sexualität ungünstig beeinflussen (Erikson, 1973, zit in Flammer, 2009, S. 101).

4.3.2 Verunsicherung und Minderwert

Minderwertigkeitsgefühle sind das Gegenteil eines guten Selbstwertgefühls. Das Selbstwertgefühl wird als primäre Emotion und Grundgefühl der Identität bezeichnet. In Lebenskrisen erleidet das Individuum einen Verlust dieser Emotion, was wiederum die Grundlage für Depressionen herstellt. Das Selbstwertgefühl liegt dem Selbstgefühl und dem Selbstempfinden zu Grunde. Diese beiden Emotionen werden im Kindesalter entwickelt. Wird das Selbst als positiv empfunden, reagiert das Kind mit Freude oder Stolz, was wiederum als fundamentale Erfahrung zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls notwendig ist. Das positive Selbstempfinden können Kinder allerdings nur in Interaktionen mit ihrer Bezugsperson erleben. Sind diese nicht vorhanden, fehlt das positive Feedback. Wenn die Grundlage für ein positives Selbstempfinden nicht gegeben ist, verzerrt sich die Selbstwahrnehmung. Fehlt die Anerkennung von Personen aus dem Umfeld, führt dies zu tiefer Verunsicherung und mündet in starken Minderwertigkeitsgefühlen (Kast, 2003, S. 39).

4.4 Von der Verunsicherung zum Handeln Nachdem die Autorinnen auf die Auswirkungen des Schönheitskults auf das *Körperbild* und die *Identität* eingegangen sind, möchten sie sich der Frage widmen, welchen Einfluss dieser auf das Verhalten, beziehungsweise die Handlungen junger Frauen hat.

4.4.1 Eine Abwärtsspirale

Die bereits erwähnten Aspekte können in eine Negativspirale führen, die vom verneinten *Körperbild* über die ungeklärte *Identität* in Handlungen münden, die gesundheitsschädigende Folgen haben können.

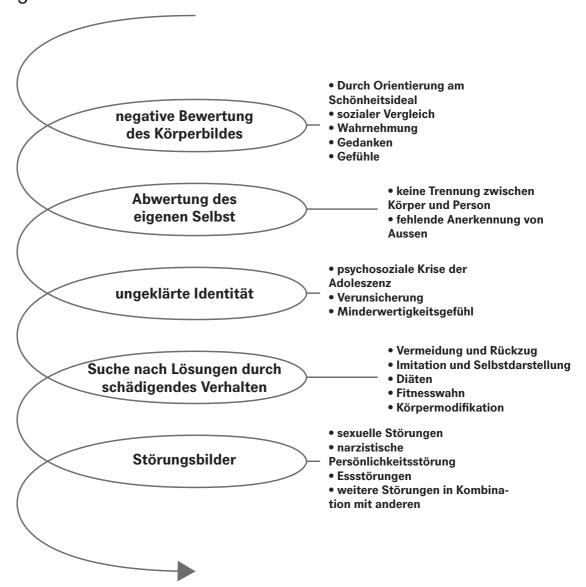


Abbildung 7: Abwärtsspirale durch die Orientierung am Schönheitsideal (eigene Darstellung)

4.4.2 Exkurs in die Resilienztheorie

An dieser Stelle wollen die Verfasserinnen nochmals festhalten, dass nicht alle jungen Frauen, auch wenn sie mit ihrem eigenen Körper nicht zufrieden sind, in diese Abwärtsspirale geraten, beziehungsweise nicht alle Phasen wie oben beschrieben durchlaufen. Die Voraussetzungen, um in einen solchen Teufelskreis zu geraten und diesen nicht mehr durchbrechen zu können, sind multidimensional und wurden teilweise bereits angesprochen. Die Prozesse sind komplex und sehr individuell. Die entscheidende Variable, ob ein Mädchen den Ausstieg aus dem Teufelskreis findet, ist dessen Widerstandsfähigkeit. Je widerstandsfähiger eine Person ist, desto mehr Ressourcen hat

sie, um schwierige Situationen, wie beispielsweise ein abgelehntes Körperbild, zu bewältigen. Dies kann anhand der Theorie der Resilienz bestätigt werden. Resilienz meint: "(...) die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen" (Rosmarie Welter-Enderlin, 2006, zit in Klaus Fröhlich-Gildhoff und Maike Rönnau-Böse, 2014, S.10). Das bedeutet, dass "(...) sich ein Mensch trotz belastender Lebensumstände positiv entwickeln kann", so Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2014, S. 9). Möglich wird das durch die Wechselwirkung zwischen Risiko- und Schutzfaktoren. Eine Vielzahl risikoerhöhender Faktoren, wie beispielsweise das Fehlen von Bezugspersonen oder Mobbing, können zu psychischen Störungen führen. Die negativen Ereignisse können aber auch Schutzfaktoren hervorrufen. Damit sind personale und soziale Ressourcen, welche das Risiko einer Störung mildern und die Resilienz fördern, gemeint. Sind genügend Schutzfaktoren vorhanden, trägt dies zur Widerstandsfähigkeit der Person bei und unterstützt deren Bewältigung der Umstände. Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2014) greifen sechs Faktoren auf, die die Resilienz einer Person fördern: Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, guter Umgang mit Stress und Problemlösungsfähigkeit. Je ausgeprägter diese Faktoren bei einer Person vorhanden sind, desto weniger ist sie dem Risiko ausgesetzt, sich von dem vorgegebenen Schönheitsideal verunsichern zu lassen und in die oben dargestellte Abwärtsspirale zu geraten (S.42).



Abbildung 8: Resilienzfaktoren (Fröhlich-Gildhoff und Böse, 2014, S. 42)

4.5 Auswirkungen auf der Verhaltensebene Individuen reagieren auf zwei verschiedene Weisen auf Minderwertigkeitsgefühle. Sie ziehen sich zurück und *vermeiden* Situationen in denen sie sich minderwertig fühlen oder sie *kompensieren* den Minderwert durch Imitation und übertriebene Selbstdarstellung. Beiden Bewältigungsstrategien liegt ein gestörtes Selbstwertgefühl zugrunde, was sich auf die Handlungen des Individuums und sein soziales Umfeld auswirkt. Zur Bewältigung durch Rückzug werden im folgenden Kapitel Themen wie Vermeidung und Ausgrenzung angesehen. Zur Strategie der Imitation werden übertriebene Selbstdarstellung und Narzissmus thematisiert.

4.5.1 Vermeidung und soziale Ausgrenzung Fin tiefer Selbstwert hat ein Unwohlsein in der s

Ein tiefer Selbstwert hat ein Unwohlsein in der sozialen Umgebung zur Folge und führt deshalb oft zur Vermeidung von gewissen Situationen. Die Verunsicherung eines Mädchens ist wahrnehmbar und das Vermeidungsverhalten für Gleichaltrige deutlich zu erkennen. Diese Voraussetzungen begünstigen die Entstehung von selbsterfüllenden Prophezeiungen (Paul Watzlawick, 2003 zit in Legenbauer & Vocks, 2005, S. 58). Anhand dieses Phänomens möchten die Autorinnen die Auswirkungen

von Minderwert auf das Verhalten der betroffenen Person bildhaft mit einem Beispiel darstellen:

Jasmin ist ein schlankes, 15-jähriges Mädchen. Sie liest gerne Mädchenmagazine und verfolgt die TV-Show "Germany's next Topmodel". Wenn sie sich mit den Models vergleicht, findet sie sich zu klein und zu dick. Sie ist deswegen frustriert und verunsichert. Meistens zieht sie weite Kleidung an, um ihr Bäuchlein zu verstecken. An einem Nachmittag fragen sie ihre Freundinnen, ob sie mit ihnen ins Schwimmbad käme. Da Jasmin ihren Körper keinesfalls im Badeanzug präsentieren möchte, sagt sie die Verabredung ab und bleibt zu Hause. Sie hat Angst, aufgrund ihrer Figur, die in den letzten Monaten weibliche Rundungen angenommen hat, ausgelacht und ausgegrenzt zu werden. Im gleichen Sommer geschieht diese Situation einige Male. Jasmin wird irgendwann von ihren Freundinnen nicht mehr gefragt und somit sozial ausgegrenzt. Dies führt zu einer weiteren Verunsicherung und wirkt sich auf ihren Selbstwert aus. Für das nächste Jahr nimmt sich Jasmin vor, abzunehmen und regelmässig Sport zu machen, damit sie wieder mit ihren Freundinnen ins Schwimmbad gehen kann.

Es wird deutlich, wie sich Jasmins Gedanken über ihr Äusseres auf ihr Verhalten auswirken, womit ihre eigene Prophezeiung wahr geworden ist. Sie hat Angst wegen ihrer Figur ausgelacht und somit ausgeschlossen zu werden. Durch ihre Vermeidungsstrategie wurde sie am Ende tatsächlich ausgegrenzt. Dieses Beispiel veranschaulicht, wie Erfahrungen zu Überzeugungen mutieren (Legenbauer &Vocks, 2005, S. 57). Die entstandenen Überzeugungen verfestigen sich und somit auch die vorangegangene Vermeidungsstrategie. Diese wirkt sich wiederum auf das soziale Umfeld aus, womit weitere selbsterfüllende Prophezeiungen wahr werden.

4.5.2 Imitation und übertriebene Selbstdarstellung Neben der Vermeidungsstrategie zur Bewältigung der Verunsicherung und des Minderwerts ist auch eine gegenteilige Reaktion zu beobachten. Bei dieser kompensieren Mädchen ihr fehlendes Selbstwertgefühl durch Arroganz und Übertreibung (Kast, 2003, S.48). Dabei stellen sie sich besser und erfolgreicher dar, als sie eigentlich sind. Grund dafür ist eine ungeklärte Identität, die zur Übernahme eines Identitätskonzepts führt, welches die Gesellschaft anerkennt. Sie imitieren idealisierte

Personen, indem sie sich ihre Werte, Normen und ihr Verhalten aneignen. Damit hoffen sie verzweifelt, die ersehnte Anerkennung und Aufmerksamkeit zu erhalten, erklärt Kast (2003, S.90). Bei der Imitation von Idealen spielen auch Kleidung, Styling und Kosmetik eine wichtige Rolle. Durch den gezielten Einsatz von Kleidung einer besonderen Marke, wird die gewünschte Identität ausgedrückt. Im Selbstfindungsprozess junger Frauen geben ihnen bestimmte Kleidung Sicherheit und das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit, so Trattner (2008, S.42). Wird der neuen Kleidung oder der Schminke keine Beachtung geschenkt, werden neue Stile ausprobiert. Da die Individuen sich dabei aber nicht selbst darstellen, sondern nur die Person, die sie gerne sein möchten, verlieren sie den Bezug zu sich selbst. Dabei kommt es zu Grenzüberschreitungen. Als Beispiele hierfür gelten sowohl die Verwendung von starkem Make-up, welches sehr unnatürlich wirkt, oder das Erzählen von spannenden Fantasiegeschichten, aber auch das übertrieben häufige Posten von Fotos und Videos auf sozialen Netzwerken. Bei Letzterem kann es so weit gehen, dass die Person eine krankhafte Abhängigkeit von "Likes" entwickelt. Diese übertriebene Selbstdarstellung kann arrogant wirken, ist aber im Grunde nur Ausdruck des fehlenden Identitätsbewusstseins, beziehungsweise des Minderwertgefühls. Gehen die gewünschten positiven Rückmeldungen nicht ein, werden weitere Massnahmen zur Verschönerung des eigenen Äusseren ergriffen. Dabei liegt der Wunsch nach einer operativen Veränderung nahe. In der heutigen Zeit reicht es nicht mehr, nur die Kleidung anzupassen, sondern auch der Körper muss verändert werden. Das Sprichwort "Kleider machen Leute" wurde kurzum in das Sprichwort "Körper machen Leute" umgewandelt (Posch, 1999, zit in Trattner, 2008, S. 81). Der Körper wird dabei zum Gestaltungsobjekt und dessen Grenzen werden nicht geachtet.

Insbesondere weibliche Jugendliche haben die Idee, durch Körpermodifikation wie Piercing, Tattoos oder Schönheitsoperationen, Minderwertigkeit, beziehungsweise die eigene Identitätsangst, zu überwinden (Trattner, 2008, S. 37). Dasselbe gilt für Körpermanipulationen wie beispielsweise Diäten und Fitnesswahn.

⁶ Mit Likes bringen Nutzer und Nutzerinnen sozialer Netzwerke zum Ausdruck, welche Beiträge ihnen gefallen oder nicht gefallen.

4.5.3 Diätverhalten

Bereits in der viktorianischen Zeit herrschte ein übertriebenes Schlankheitsideal, was für einen grossen Trend an Diäten unter den Frauen sorgte. Im 20. Jahrhundert ist dieses Schlankheitsideal zurückgekehrt. Schön sein bedeutet schlank sein. Aus diesem Grund führt die Orientierung am Schönheitsideal in Kombination mit benannten Faktoren bei einem Mädchen schnell zum Wunsch, Gewicht zu verlieren. In der Gewichtsabnahme sehen sie die Lösung ihrer Probleme, erklären Jacobi, Paul und Thiel (2004, S. 1). Diesen Lösungsversuch gehen betroffene Mädchen auf verschiedenen Wegen an. Magazine und digitale Medien bieten Informationen über eine Vielzahl von möglichen Diäten an. Ob eine 17-Tage Diät mit vier Phasen, eine Ananas-Diät, bei der ausschliesslich Ananas gegessen werden darf, oder eine Blitzdiät, bei der in möglichst kurzer Zeit ein positives Ergebnis erzielt werden soll: Am Ende versprechen alle denselben Erfolg, Gewicht zu verlieren.

Von den gewöhnlichen Diäten zu unterscheiden sind diejenigen, bei welchen zusätzliche Präparate geschluckt werden. So beispielsweise bei der bekannten 3D-Diät, mit welcher Karl Lagerfeld 40 Kilogramm abgenommen haben soll (Lifeline, ohne Datum). Besonders im Trend sind Blutgruppendiäten, die, je nach Blutgruppe, ein gewisses Essverhalten vorschreiben. Bei dieser Diätart und bei denjenigen, bei denen Präparate eingenommen werden, ist nicht nur gesundheitlich Vorsicht geboten, sondern auch finanziell. Der innige Wunsch, Gewicht zu verlieren, macht Betroffene anfällig für Werbungen, die ihnen immer wieder Hoffnung geben, ihre Traumfigur doch noch erreichen zu können. In dieser Hoffnung verlieren sie oftmals die Relationen und sind gewillt, Unmengen von Geld für Produkte zur Gewichtsabnahme auszugeben. Das gesundheitliche Risiko solcher Diäten ist allerdings die extrem unausgewogene Ernährung und der bekannte Yoyo-Effekt, der danach entsteht. Wird der Körper unausgewogen ernährt, können Mangelerscheinungen und Organschäden entstehen (lifeline, ohne Datum).

In Anbetracht dieser Ausführungen ist also festzuhalten, dass Diätverhalten auf verschiedenen Ebenen ungesund sein kann. Risiken sind hohe Gewichtsschwankungen, Mangelerscheinungen und unter Umständen eine hohe finanzielle Belastung. Eine überverhältnismässige Beschäftigung mit dem eigenen Körper, gekoppelt mit wiederholten Diäten und Gewichtsverlusten, erhöhen ausserdem das Risiko einer späteren klinischen Störung. Zudem lenkt eine Diät von anderen Wich-

tigkeiten des Lebens stark ab. Dies kann zur Verschiebung der Prioritäten und Werten führen, in extremen Fällen kann sich daraus ein fanatisches Verhalten oder sogar eine Zwangsstörung entwickeln. Wo die Grenze überschritten wird und die Auffälligkeit abgeklärt werden muss, ist aber laut Jacobi, Paul und Thiel noch ungeklärt (2004, S.1).

4.5.4 Fitnesswahn

Die Autorinnen wollen in diesem Abschnitt auf das Kapitel 2.2.3 "Fitness" hinweisen, in welchem die Bedeutung von Fitness in der heutigen Gesellschaft näher erläutert wird. Um Gewicht zu verlieren, machen die einen Diäten, andere gehen ins Fitnessstudio, viele machen auch beides. Sportlicher Betätigung ist im Grunde nichts entgegen zu setzen. Die entscheidende Variable für die Entscheidung, ob die Aktivität gesund ist oder nicht, findet sich im Motiv. Aus diesem Grund ist zu differenzieren, ob sich jemand bewegt, um die eigene Gesundheit zu erhalten oder ob es um massive Körpergestaltung geht. In der heutigen Zeit gehen bereits Jugendliche, trotz guter Gesundheit und mit dem Wunsch, den Körper gezielt zu verändern und zu gestalten, ins Fitnessstudio. Das innige Verlangen den Körper anders aussehen zu lassen, treibt sie dazu, dessen Grenzen nicht zu beachten und ihn massiv zu strapazieren. Oft werden nur Extremitäten und Bauch trainiert, wichtige Muskeln für die Stabilität, wie in Rücken oder Knie, werden ausgelassen. Um die Effektivität des Muskelaufbaus zu steigern, wird auch vor künstlichen Präparaten und Shakes nicht halt gemacht. Diese körperlichen Grenzüberschreitungen sind sowohl bei Männern wie auch bei Frauen zu beobachten (Posch, 2009, S.128).

4.5.5 Erlernte Hilflosigkeit

Als Letztes stellt sich hier nun die Frage, was geschieht, wenn das Individuum trotz vielen Diätversuchen, regelmässigen Fitnessgängen und anderen Anstrengungen nicht den gewünschten Erfolg hat? Was geschieht, wenn die junge Frau, die ihren Körper verändern möchte, nicht die körperlichen Veranlagungen hat, um das *Ideal* zu erreichen? Hier könnte eine Hilflosigkeit entstehen, die weitere Folgen nach sich zieht. Das Prinzip der *erlernten Hilflosigkeit* meint "die Erfahrung der Unkontrollierbarkeit eines Ereignisses", so Norbert Herriger (2006, S. 56). Konkret geschieht dies dann, wenn eine Person immer wieder die Erfahrung macht, dass alle ihre Anstrengungen zur Veränderung ihrer Situation fehlschlagen. Alle Versuche, die Kontrol-

le über den eigenen Körper oder die Umwelt zu gewinnen, haben keinen Erfolg. Dies veranlasst die Person, das Vertrauen in ihr eigenes Handeln und auch die Motivation zu verlieren, woraus Hoffnungslosigkeit und Depressivität folgen können. Weiter ist eine solche Person einem erhöhten Risiko ausgesetzt, diese Hilflosigkeit auf andere Lebensbereiche zu übertragen, beispielsweise in die Schule (Herriger, 2006, S.58). Das Konzept der erlernten Hilflosigkeit ist in der Wissenschaft allerdings umstritten. Die Unkontrollierbarkeit kann auch Schutzfaktoren hervorrufen, die zur Erhöhung der Resilienz führen. Dies würde zu einer eher positiven Entwicklung führen. Die Frage wie ein Individuum mit der Unzufriedenheit mit dem Körper und Minderwert umgeht, wenn es die Umstände nicht zu verändern vermag, kann also nicht abschliessend beantwortet werden. Hier wird die Individualität jedes Menschen sichtbar.

4.6 Mögliche psychische Störungen

Massive Körpergestaltung kann zahlreiche Störungsbilder hervorrufen, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Deutschland (ohne Datum). Ein anschauliches Beispiel ist die Zwangsstörung. Durch den Willen dem Schönheitsideal zu entsprechen, entsteht ein diszipliniertes, gesundheitsbewusstes Verhalten, woraus Zwänge entwickelt werden. Ein Beispiel hierfür wäre tägliches Joggingtraining. Die Routine kann bei fanatischer Motivation zum Zwang werden, so dass die Person keine Ausnahme macht, auch nicht in den Ferien. Dies führt zu massiven Einschränkungen der persönlichen Freiheit. Eine weitere Störung wäre die Angststörung, zu welcher exemplarisch die Angst vor Verachtung und sozialer Ausgrenzung oder eine allgemeine Angst, die das Individuum nicht zuordnen kann, gehören. Im Zusammenhang mit einer bulimischen Störung tritt häufig ein dichotomes, Alles-oder-nichts-Denken auf. Dabei werden die eigenen Gefühle dramatisiert, wobei die Person einen Tunnelblick entwickelt und ihre Umgebung nur in schwarz-weiß wahrnimmt (Manfred M. Fichter, 2005, S. 1148). Weiter erklärt das BZgA (ohne Datum), dass mangelndes Selbstvertrauen und ständige Selbstzweifel zu einer schwermütigen, krankmachenden Verstimmtheit führen können. Der Verlauf führt zu Depression und Selbsthass, wobei die eigene Person abgewertet wird. Dies kann in Kombination mit anderen Risikofaktoren zu selbstverletzendem Verhalten oder zum Wunsch nach Suizid führen. Eine vollständige Auflistung der Störungsbilder ist aufgrund der Komplexität und den mehrdimensionalen

Ursachen nicht möglich. Die Autorinnen wollen deshalb nach dieser kurzen Skizzierung einiger Syndrome drei Störungsbilder, welche häufiger im Zusammenhang mit der Thematik dieser Arbeit auftreten, näher betrachten: Essstörungen, sexuelle Störungen und narzisstische Persönlichkeitsstörungen.

4.6.1 Essstörungen

Die andauernde Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper spiegelt sich auch auf der Ebene der Nahrungsaufnahme wieder. Dadurch, dass in der westlichen Gesellschaft die Nahrungsmittel im Überfluss vorhanden sind, kein Mensch Hunger leiden muss und trotzdem die Idee eines dünnen Körpers im Kopf festgelegt ist, entstehen Essstörungen. Für die Verfasserinnen geht es hier nicht um eine medizinische Abhandlung von Essstörungen, sondern darum im Zusammenhang mit dem Schönheitskult auf diese Krankheit hinzuweisen. Jede zweite Frau in Deutschland ist essgestört oder litt schon mindestens einmal an vorübergehenden Essstörungen (Schulze, 2012, S. 6). Jacobi, Paul und Thiel (2004) berichten anhand verschiedener Studien, dass bei 73-91% der an Essstörungen erkrankten Patientinnen ein absichtliches Diätverhalten vorausging (S. 23). Der überwiegende Anteil an Störungen wird bei Frauen in der Adoleszenz diagnostiziert. Die Risikofaktoren für eine Essstörung werden nach Jacobi, Paul und Thiel (2004) in drei Kategorien aufgeteilt: Zu den biologischen Faktoren gehören genetische, wie zum Beispiel Geburtskomplikationen. Psychosoziale Faktoren sind belastende Lebensereignisse, elterliches Übergewicht, Perfektionismus, sexueller Missbrauch oder mangelndes Selbstwertgefühl. Mit dem mangelnden Selbstwertgefühl als diagnostischem Kriterium ist ein "gestörtes Selbstkonzept im Sinne einer übermässigen Bedeutsamkeit von Figur und Gewicht" gemeint. Dies gründet meistens auf der dritten Kategorie, dem soziokulturellen Kontext, aus welchem das Individuum kommt. Unter "soziokulturellem Kontext" wird beispielsweise das gesellschaftliche Schlankheitsideal verstanden (S.22).

Der Zusammenhang dieser drei Kategorien wird im nachstehenden Störungsmodell visuell dargestellt:

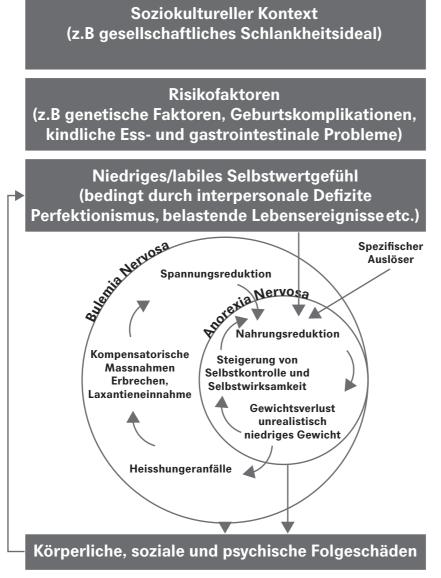


Abbildung 9: Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Störungsmodell (leicht modifiziert nach Jacobi, Paul & Thiel. 2004. S.35)

Wie in der Grafik zu erkennen ist, gibt es verschiedene Arten von Essstörungen. Schulze (2012) weist auf die Verbreitung dieser hin: Neben der klassischen Magersuch, Anorexia Nervosa, bei welcher die Betroffenen möglichst keine Kalorien zu sich nehmen, um dünn zu werden oder dünn zu bleiben, ist die Ess-Brech-Sucht, auch Bulimia Nervosa genannt, ebenfalls weit verbreitet. Bei ersterem Essproblem fürchten sich junge Frauen vor Verlangen nach Essen so sehr, dass sie den Hunger erzwingen, um sich zu vergewissern, dass sie diesem Verlangen nicht nachgegeben haben. Die dauerhafte Unterernährung führt bei jungen Frauen neben starkem Gewichtsverlust zur Verminderung der Östrogenausschüttung, was zur Verzögerung der Geschlechtsreife oder zur Verhinderung des Eisprungs führen kann. Nach Fichter (2005) sind häufige Folgeschäden von Anorexie Osteoporose, erhöhte Leberwerte, Anämie (Blutarmut),

Schädigungen der Darmschleimhaut, Zinkmangel und weitere (S. 1149). Bei der zweiten Krankheit essen die Betroffenen normal oder sogar eher viel und entledigen sich der Nahrung kurz nach der Mahlzeit mittels vorsätzlich herbeigeführten Erbrechens wieder. Dies kann nach Fichter (2005) zu Elektrolytstörungen, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen, Zahnschäden und zu psychischem Leiden führen (S.1149). Weiter zählen auch die Esssucht, Binge-Eating-Disorder, und das Phänomen der Fettleibigkeit zu den Auswirkungen des gestörten Verhältnisses zum eigenen Körper und zum Thema Essen (S. 1).

4.6.2 Sexuelle Störungen

Im Zusammenhang mit dem Reifeprozess in der Adoleszenz werden Mädchen zu sexuellen Wesen. Dabei werden sie wieder mit gesellschaftlichen Normvorstellungen konfrontiert, wie beispielsweise, die Norm der Heterosexualität. In dieser Vorstellung sind Frauen schön, begehrenswert und glattrasiert. Durch das Erforschen der Sexualität werden Mädchen also erneut mit Normbildern konfrontiert und unter Druck gesetzt. Ruth Waldeck (2003) hat sich der weiblichen Sexualität differenziert gewidmet und betont die Wichtigkeit der Annahme des eigenen Körpers in der Pubertät. Sie folgert: Wenn eine junge Frau ihren Körper aufgrund dessen Veränderung und dem Vergleich mit dem Schönheitsideal ablehnt, so wird sie Schwierigkeiten haben, ihren Körper als ihr Eigen zu betrachten. Durch die Ablehnung entfällt gleichzeitig die Lust den Körper zu erforschen und sich selbst zu spüren. Waldeck (2003) erläutert, dass somit das Bedürfnis nach sexuellen Erfahrungen weniger ausgeprägt ist. Der Verunsicherung liegt ein Schamgefühl zugrunde, welches zur Vermeidung von Situationen führt, in denen sich das Mädchen nackt zeigen muss, beziehungsweise zur Vermeidung der Sexualität (S.190). Dies kann neben sexuellen Blockaden auch zur Verunsicherung der sexuellen Identität führen, beziehungsweise deren Findung behindern.

Josef Christian Aigner (2008) setzt als Ergänzung den Fitnesswahn in Zusammenhang mit sexuellen Hemmungen. Er erklärt den Fitnesswahn als "Quelle von Selbstzweifeln und Selbstvorwürfen" (S.77). Durch das übertriebene Training werden neben kleinen Erfolgen ebenso die Grenzen des Körpers sichtbar, was zu Gefühlen des Versagens und zu Selbstzweifeln führt. Aigner (2008) erklärt, dass dadurch die Akzeptanz des Körpers gehindert wird und als Folge die Lust an Körpererfah-

rung, wie Sexualität, hemmt. Es wird somit deutlich, dass ein negativ bewertetes *Körperbild* Auswirkungen auf die Sexualität der Betroffenen haben kann.

4.6.3 Narzisstische Persönlichkeitsstörung

In den oberen Abschnitten wurden zwei Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Minderwert thematisiert: Rückzug oder Kompensation durch Selbstdarstellung. Fühlt sich ein Mädchen durch ihre eigene Ablehnung von sich entfremdet, trägt dies zur Verstärkung der übertriebenen Suche nach Anerkennung bei. Dies kann sich in gewissen Fällen zu einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung entwickeln. Der Begriff des Narzissmus wird oft nur oberflächlich verstanden und mit grosser "Eigenliebe" gedeutet. Dr. med. Bernhard Knupp (ohne Datum) erklärt, dass bei einer eingehenden Beschäftigung mit der Symptomatik der Narzissmus als Persönlichkeitsstörung entdeckt werden kann. Betroffene haben Schwierigkeiten, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu leben. Dabei sind zwei grundlegende Gefühle gestört: das Selbstwertgefühl und das Selbstgefühl. Das Selbstgefühl ist abhängig von der Sichtweise der eigenen Wahrnehmung. Ist diese durch die Orientierung am Schönheitsideal verschoben, kann sich das Individuum schlecht annehmen und lieben und entfremdet sich von sich selbst. Dadurch entsteht eine grosse Verunsicherung, die die betroffene Person unbewusst zu kompensieren versucht. Da sie sich selbst nicht annehmen kann. braucht sie eine, im Verhältnis zu gesunden Menschen, höhere Anerkennung durch die Aussenwelt, denn davon hängt ihr Selbstwert ab, so Kast (2003, 40). Als Ausgleich entwickelt das Individuum ein irreales Selbst mit übertriebenen Grössenphantasien, mit welchem es stets neue Zuwendung und Bewunderung sucht. Wird dieses Bedürfnis nicht gestillt, wiederholen sich die Verletzungen und der Selbstwert sinkt noch mehr, woraus Verdrängung und Verleugnung resultieren. Der Wunsch nach übermässiger Bewunderung führt insbesondere bei Frauen dazu, dass sie stärker auf ihren Körper achten und ihn ungeachtet seiner Grenzen modifizieren. Ihr Ziel ist es Begehren, insbesondere bei einflussreichen Männern, zu erzeugen. Denn durch die Bindung an einen bedeutsamen Mann erhoffen sie sich, selbst bedeutender zu sein (Knupp, ohne Datum).

4.7 Zusammenfassende Erkenntnisse zu den Auswirkungen des Schönheitskults

Schönheit ist die Grundlage dafür, wie wir andere und uns selbst sehen. Bereits im Kindesalter haben wir gelernt, dass schöne Menschen wie Schneewittchen, Dornröschen oder Cinderella und der Prinz gutmütige und liebenswerte Menschen sind. Die weniger attraktiv dargestellten, wie die böse Hexe, die Schwestern oder die Stiefmutter sind gemein und unsympathisch. Wir sind als Kinder bereits so konditioniert worden, dass die Schönen auch die Guten sind und wollen deshalb auch schön sein. Doch in abschliessender Betrachtung dieses Kapitels ist der Preis, der dafür bezahlt wird, hoch. Im persönlichen Vergleich jedes Individuums mit dem gesellschaftlichen Schönheitsideal findet eine Bewertung des eigenen Körpers statt, was unweigerlich zur Bewertung der eigenen Person führt. Werden Körper- und Selbstbild abgewertet, beginnt eine Abwärtsspirale, angefangen bei der Verunsicherung bis hin zu verzweifelten Lösungsversuchen, die allerdings eher in weitere Teufelskreise als zur gesuchten Befriedigung führen. Je unzufriedener die Person mit sich selbst ist, desto stärker reagiert das Umfeld darauf und desto mehr Bereitschaft zeigt sie, ihr Äusseres zu verändern. Dies kann Folgen für die physische und psychische Gesundheit haben.

In Anbetracht der Risiken und Auswirkungen des Schönheitswahns betrachten die Autorinnen den Schönheitskult als problematisch und sind der Meinung, dass eine Aufklärung auf verschiedenen Ebenen einige Probleme lösen könnte. Einen Teil dieser Aufklärung könnte ein Handlungsfeld der Sozialen Arbeit in den Bereichen der Soziokulturellen Animation und der Sozialpädagogik sein. Dazu gehört auch Beratung und Prävention im Bereich Ernährung, Gesundheit und Sport, welche vorzugsweise im Jugendalter der Zielpersonen stattfinden sollte. Neben Gruppenprojekten können in der Einzelberatung Jugendliche in ihrem Selbstwert gestärkt und zur Selbstreflexion ermutigt werden.

Im folgenden Kapitel gehen die Autorinnen deshalb auf die Handlungsmöglichkeiten von Fachpersonen der Sozialen Arbeit, insbesondere der Soziokulturellen Animation, ein. In einem ersten Schritt zeigen sie, gestützt durch den Berufskodex der Sozialen Arbeit und die Definitionen der Soziokulturellen Animation, auf, weshalb eine Intervention dieser Berufsgruppe erfolgen muss. Im Weiteren folgt eine Darlegung verschiedener Ansätze und Interventionssettings, welche für die Auseinandersetzung und Bearbeitung der vorliegenden Thematik als geeignet erscheinen. Die beschriebenen Prinzipien und Methoden beziehen sich hauptsächlich auf die Praxis der Jugendanimation und sollen besonders den Fachpersonen dienen, welche im freiwilligen Kontext mit jungen Menschen arbeiten.

5.1 Auftragsklärung der Soziokulturellen Animation Im Berufskodex der Sozialen Arbeit von Avenir Social (2010) sind verschiedene Ziele, Verpflichtungen, Grundsätze und Handlungsmaximen dieser Profession festgeschrieben. So sind die Professionellen der Sozialen Arbeit unter Punkt 14.2 dazu angehalten, die Entwicklungen in der Gesellschaft und allfällige Probleme wahrzunehmen und zu beleuchten. Sie sollen ihr Wissen über die sozialen Problemlagen gewinnbringend in die Gesellschaft zurücktragen (S. 13). Auch Heinz Wettstein (2010) merkt an, dass die Soziokulturelle Animation gesellschaftliche Probleme durch ein frühzeitiges Erkennen entschärfen soll. Sie übernimmt die Aufgabe, Kritik an gesellschaftlichen Missständen zu formulieren und diese zu thematisieren (S. 38). Ebenso gelten die Entwicklung und Vermittlung von Lösungen für so-

ziale Probleme unter dem Grundsatz 5.4 des Berufskodexes als Ziel der Sozialen Arbeit (Avenir Social, 2010, S. 6). Da die Orientierung der jungen Frauen am Schönheitsideal, dessen Auswirkungen in der Praxis der Sozialen Arbeit bereits stark spürbar sind, als soziales Problem angesehen werden kann, ist eine Reaktion der Profession angemessen. Dies legitimiert ein Intervenieren im Sinne der seismographischen Funktion der Soziokulturellen Animation. Es ist angezeigt, dass die Professionellen der sozialen Arbeit auf die Entwicklungstendenzen, die Problemlagen und allfällige Lösungsmöglichkeiten aufmerksam machen. Wettstein (2010) beschreibt, dass die Soziokulturelle Animation Einfluss auf die Entwicklung der Gesellschaft nehmen soll (S. 35). Werden also Tendenzen im gesellschaftlichen Wandel erkennbar, welche als negativ bewertet werden, sollen Fachpersonen versuchen, dessen Richtung zu steuern. Laut Avenir Social (2010) ist die Profession unter dem Punkt 9.5 dazu verpflichtet, Verschiedenheiten anzuerkennen. Da in den aktuellen Entwicklungen rund um die Schönheit und den menschlichen Körper eine starke Verengung der Normen und Einschränkung der Vielfalt auszumachen ist, ist auch die Förderung des Körperpluralismus angezeigt (S. 9). Weiter verfolgt die Soziale Arbeit mit dem Grundsatz 5.2 auch das Ziel der sozialen Integration (Avenir Social, 2010, S. 6). Da es durch die aktuelle Tendenz der starken Orientierung an den Schönheitsnormen zu Ausschlussmechanismen aus sozialen Gruppen kommt, müssen die Professionellen der Sozialen Arbeit informieren und Rahmenbedingungen schaffen, damit dieses Kriterium bei Inklusionsmechanismen weniger Gewicht erhält. Ebenfalls ein Grund für eine aktive Intervention ist der Grundsatz der Selbstbestimmung unter Punkt 8.5, welcher die Professionellen der Sozialen Arbeit dazu anhält, das Recht der Menschen, ihre eigene Wahl und Entscheidungen treffen zu können und zu dürfen, anzuerkennen und zu fördern (Avenir Social, 2010, S. 8). Da die Menschen unter dem Einfluss der Schönheitsindustrie stehen, ist es die Aufgabe der Sozialen Arbeit, dies aufzuzeigen und ihnen dadurch die Möglichkeit zu geben, ihr Schönheitshandeln zu reflektieren und bewusst zu gestalten. So ist auch Wettstein (2010) der Meinung, dass die Soziokulturelle Animation Einzelne und Gruppen unterstützen soll, gesellschaftliche Veränderungen und Entwicklungen zu verarbeiten und zu gestalten (S. 39).

In den folgenden Unterkapiteln werden verschiedene Dimensionen des professionellen Handelns umschrieben und erläutert. Für eine umfassende Bearbeitung der Thematik ist neben der Intervention bei diversen Zielgruppen auch eine Selbstreflexion der Fachpersonen notwendig. In Bezug auf den Zeitpunkt möglicher Eingriffe kann zwischen Prävention und Frühintervention unterschieden werden. Durch die Unterteilung der Handlungsmöglichkeiten in drei Ebenen können Ansätze und Methoden anschliessend besser verortet werden.

5.2.1 Selbstreflexion und Vorbildfunktion

Damit die Fachpersonen eine professionelle Bearbeitung des Themas anstreben können, ist eine Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und eine Klärung des Standpunktes auf einer persönlichen Ebene eine unumgängliche Voraussetzung. Ein Bewusstsein dafür, dass die Einstellung zum eigenen Körper der Fachpersonen ebenfalls durch Schönheitsnormen beeinflusst wird, muss geschaffen sein, damit Interventionen zum Thema Schönheitshandeln authentisch und glaubwürdig wirken. Die Fachpersonen sollen eine Vorbildfunktion einnehmen und die Reflexion des Idealbilds und Vielfalt von Körpern vorleben. Ein weiterer Punkt sind allfällige Auswirkungen des Einflusses auf die Praxis der Sozialen Arbeit. So betont auch Rahel El-Maawi, Dozentin und Projektleiterin an der HSLU, (Fachpoolgespräch vom 28. Januar 2015), dass eine Reflexion der eigenen Sozialisation notwendig ist, um den unbewussten Einfluss des Themas Schönheit auf das professionelle Handeln, etwa in einer Bevorzugung von schönen Menschen im beruflichen Alltag, zu minimieren.

Die Autorinnen sind der Meinung, dass diese persönliche Handlungsdimension der Fachpersonen einen wichtigen Grundstein für die Aufarbeitung der Orientierung am *Schönheitsideal* darstellt. Somit empfehlen sie, dass sich die Professionellen der Soziokulturellen Animation jeweils vor geplanten Interventionen noch einmal selbst mit ihrer persönlichen Einstellung und Wertehaltung konfrontieren.

5.2.2 Prävention und Frühintervention

In Bezug auf mögliche Interventionen mit Betroffenen kann das Handeln der Fachpersonen in den Bereichen der Prävention und Frühintervention verortet werden. Robert S. Gordon teilte präventive Massnahmen in die drei Ebenen der *universellen*, *selek-* tiven und indizierten Prävention ein. (Gordon, 1983; zit in Berufsverband der Früherzieherinnen und Früherzieher [BVF], 2013, S. 1). Das Ziel der Prävention auf allen drei Ebenen ist, mit vorbeugenden Interventionen negativen Auswirkungen auf Individuen, Gruppen oder der gesamten Gesellschaft entgegenzuwirken. Die universelle Prävention richtet sich meist an die Allgemeinheit und möchte durch Information, beispielsweise mittels einer Kampagne, die Entwicklung eines Problems verhindern oder herauszögern. Die selektive Prävention erreicht Gruppen, für welche ein erhöhtes Risiko, eine Problematik zu entwickeln, besteht. Die indizierte Prävention befasst sich mit Personen, welche manifeste Risikofaktoren aufweisen und bereits gefährdet sind.

Martin Hafen (2007) bringt das Präventionskonzept nach Gordon mit den Begriffen der Früherkennung und Frühintervention zusammen. Dabei resultieren die Bereiche der Prävention, der Früherkennung und Frühintervention und der Behandlung. Prävention ist deckungsgleich mit Gordon's "universeller Prävention" zu verstehen, wobei es sich um Interventionen zur Verhinderung oder Verlangsamung der Entwicklung einer Problematik handelt. Die Früherkennung und Frühintervention beschäftigt sich mit Individuen und Gruppen, welche bereits erste Symptome und Anzeichen des Problems zeigen. Ihr Ziel ist es, diese Auswirkungen zu minimieren und das Problem zu bearbeiten. Früherkennung und Frühintervention deckt sich mit der "indizierten Präventionsform" nach Gordon. Die "selektive Prävention" kann je nach Wirkungsgrad im Bereich der Prävention oder der Früherkennung und Frühintervention angesiedelt werden. Ist eine Störung und Beeinträchtigung des Individuums erkennbar, hat ein Problem krankhafte Auswirkungen auf eine Person, so muss im Bereich der Behandlung interveniert werden.

Die folgende Darstellung verdeutlicht den Zusammenhang (Hafen, 2007; zit in Fachverband Sucht, 2008, S. 22).



Abbildung 10: Begriffe Prävention (eigene Darstellung auf der Basis von Hafen, 2007; zit in Fachverband Sucht, 2008, S. 22)

Die Ansätze und Methoden, welche in den nachfolgenden Kapiteln 5.3 bis 5.5 aufgeführt werden, sind in den Bereichen der Prävention und der Frühintervention zu verorten. Weil Therapie nicht zu den Kompetenzen der Soziokulturellen Animation zählt, sind die Professionellen dazu angehalten, zu triagieren und gemeinsam mit den Betroffenen nach einer entsprechenden Lösung zu suchen, wenn sie aufgrund ihrer fachlichen Meinung eine therapeutische Behandlung als angezeigt erachten.

5.2.3 Handlungsebenen

Uri Bronfenbrenner unterteilt systemische Handlungsebenen in drei Dimensionen: der Mikro-, Meso- und Makroebene (Bronfenbrenner, 1990; zit in Flammer, 2009, S. 251–255). In Bezug auf die Zielgruppen von möglichen Interventionen der Sozio-kulturellen Animation können Professionelle auf der Makroebene die gesamte Gesellschaft, auf der Mesoebene verschiedene soziale Gruppen und auf der Mikroebene Einzelpersonen erreichen. In der folgenden Grafik sind die von den Autorinnen in den nächsten Kapiteln vorgestellten Ansätze und Methoden den verschiedenen Ebenen zugeteilt. Die Verortung in den Ebenen wurde über den klassischen Einsatz der Prinzipien und Settings vorgenommen. Einige lassen sich jedoch auch auf anderen Ebenen umsetzen.



Abbildung 11: Handlungsdimensionen in der Soziokulturellen Animation (eigene Darstellung)

5.3 Gesellschaftliche Interventionen – Problematisieren und Thematisieren

Die Anspruchsgruppe der Gesamtgesellschaft befindet sich auf der Makroebene. In dieser Dimension haben, wie im Kapitel 5.1 "Auftragsklärung der Soziokulturellen Animation" aufgezeigt, die Professionellen der Soziokulturellen Animation die Aufgabe, allfällige Probleme und negative Tendenzen im gesellschaftlichen Wandel zu erkennen und aufzuzeigen. Im Handlungsmodell der Soziokulturellen Animation definieren Heinz Moser. Emanuel Müller, Heinz Wettstein und Alex Willener neben anderen die Vermittlungsposition (Moser et al., 1999; zit in Gabi Hangartner, 2010, S. 298). Emanuel Müller zeigt verschiedene Intensitäten des Vermittelns auf. Die am weitesten gefasste Vermittlungsform ist das "Problematisieren und Thematisieren" (Müller, 1999; zit in Hangartner, 2010, S. 317). Hangartner (2010) umschreibt diese Interventionsform als Erkennen und Benennen von sozialen Phänomenen, welche eine negative Auswirkung haben und somit zu den sozialen Problemen zählen. Durch das frühestmögliche Informieren und Sensibilisieren soll eine präventive Wirkung erzielt und die Entwicklung von problematischen Auswirkungen verzögert oder verhindert werden (S. 317-318).

Als konkretes Beispiel für dieses Handlungsfeld möchten die Autorinnen primär auf Öffentlichkeitsarbeit aufmerksam machen. Professionelle der Sozialen Arbeit können mittels Leserbriefen und Artikeln in Zeitungen verschiedenste Akteure, seien es Eltern von jungen Frauen, andere Fachpersonen oder Politikerinnen und Politiker, auf die Thematik der Schönheitsnormen aufmerksam machen. Weiter können sie durch Info-

veranstaltungen, Podiumsdiskussionen oder weitläufige Kampagnen diverse Zielgruppen, neben den vorhergenannten auch Jugendliche oder Lehrpersonen, dazu anregen, sich mit dem Thema der Schönheitsideale auseinanderzusetzen.

Die Autorinnen möchten hier konkret auf die Kampagne "Echtes Leben" der Fachstelle projuventute hinweisen, welche genau diese Thematik aufnimmt. jugendkampagne.projuventute.ch

5.4 Gruppensettings

Das System von sozialen Gruppen ist auf der Mesoebene zu verorten. So sind beispielsweise Schulklassen oder Freundeskreise in diese Dimension einzuteilen. Wenn Soziokulturelle Animatorinnen und Animatoren mit Gruppen an einer Thematik arbeiten, können sie analog zur Makroebene Zustände und Problemlagen aufzeigen und ansprechen und somit eine Auseinandersetzung initiieren. Weiter können sie jedoch auch gruppenspezifische Dynamiken nutzen, um die Problematik tiefergehend zu diskutieren und zu bearbeiten. So eigenen sich Gruppensettings besonders, um Akzeptanz und Toleranz zu fördern, Gruppenwerte und -normen, sowie die Inklusionskriterien der Gruppe zu reflektieren.

Im Jugendalter stellen soziale Gruppen eine zentrale Sozialisationsinstanz dar. Laut Sabine Ader (2013) haben Begegnung, Beziehung und Gemeinschaft einen grossen Einfluss auf die Bildung des persönlichen Wertekonstrukts eines Individuums. Die Reaktionen und Rückmeldungen von anderen Jugendlichen sind wichtig, um die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Somit geben Gruppen Rückhalt, Schutz und Sicherheit, beeinflussen aber auch die persönliche Meinung und Haltung massgeblich (S. 433-435). Sogenannte Peergroups sind, laut Franz Josef Krafeld (2013), eine Form der jugendlichen Selbstorganisation, zu welcher informelle Gruppierungen, Freundeskreise und Cliquen zählen (S. 271). Ader (2013) beschreibt den Gruppenansatz als geplantes Setting, damit die Mitglieder sich selbst und die anderen besser wahrnehmen lernen und somit Vielfalt entdecken können (S. 437). Da in Bezug auf die Reflexion der gängigen Schönheitsnormen neben der Akzeptanz des eigenen Aussehens eine Förderung von Körpervielfalt im Zentrum steht, eignen sich Gruppensettings hervorverschiedene Schönheitskriterien kritisch beleuchten und die Körperdiversität aufzuzeigen. Die Zielgruppe soll durch die Intervention erkennen, welche Faktoren einen Einfluss auf das aktuelle *Schönheitsideal* haben und, dass sich die meisten Menschen mehr oder weniger daran orientieren. Durch diese Auseinandersetzung soll eine Grundlage geschaffen werden, um die Realität zu akzeptieren und die Schönheitskonstruktion gemeinsam immer weiter aufzubrechen. Die Soziokulturelle Animation kann mit bereits bestehenden sozialen Gruppen oder aber auch mit, eigens für diese Auseinandersetzung gebildeten, Gruppen arbeiten und die jungen Frauen und Männern zu einer Reflexion des aktuellen Schönheitsideals anregen. So sind Interventionen in unterschiedlichen Gruppenformen denkbar:

5.4.1 Peergoups

Die Arbeit mit Cliquen hat den grossen Vorteil, dass das gegenseitige Kennen und das Bestehen eines Vertrauensverhältnisses zwischen den Mitgliedern eines Freundeskreises das offene Thematisieren und Reflektieren des Schönheitsideals fördert. Als Herausforderung für die Fachperson kann die Tatsache angesehen werden, dass die Gruppe bereits seit längerem funktioniert und die Mitglieder feste Rollen in dieser Dynamik einnehmen. Die Soziokulturelle Animatorin muss erst herausfinden, wie die Rollen verteilt sind, und kann dann erst versuchen, allfällige Stereotype innerhalb der Gruppe aufzubrechen.

Als Beispielsintervention möchten die Autorinnen die Übung "Innere Schönheit", welche im Projektbuch von Peter Brokemper (2009) beschrieben ist, vorschlagen. Dabei erarbeiten die Jugendlichen in Untergruppen zu drei bis fünf Personen gemeinsam Werte, welche für sie innere *Schönheit* ausmacht. Dazu legt sich eine der Personen auf ein grosses Stück Papier und die anderen zeichnen den Umriss ihres Körpers nach. Anschliessend notieren sich die Gruppenmitglieder innerhalb der Silhouette Eigenschaften, welche sie besonders erstrebenswert finden und welche für sie innere *Schönheit* ausmachen. Währenddessen kommt es zu einem Austausch. Zum Abschluss können die verschiedenen Plakate in der Gesamtgruppe verglichen und so eine Diskussion angestrebt werden (S. 44).

5.4.2 Themenzentrierte Gruppen

Themenzentrierte Gruppen entstehen, wenn sich beispielsweise Menschen zu einem ausgeschriebenen Workshop zum Thema *Schönheit* treffen und sich grösstenteils vorher nicht oder nicht gut gekannt haben. Bei solchen Gruppen müssen sich die Teilnehmenden zuerst kennen lernen und ein gewisses Mass an gegenseitigem Vertrauen entwickeln, um sich auf einer tiefergehenden Ebene miteinander und der Thematik auseinandersetzen zu können. Der Vorteil dieses Gruppensettings ist, dass von Interesse an der Thematik und Bereitschaft sich mit dieser auseinanderzusetzen bei allen Teilnehmenden ausgegangen werden kann.

Eine Interventionsmöglichkeit, welche sich als Einstieg mit einer Arbeitsgruppe eignen würde, wäre das "Aufzeigen des Idealbildes". Dabei hängen grosse Fotos verschiedener Personen im Raum. Die Teilnehmenden dürfen sich im Raum bewegen, von Bild zu Bild gehen und sich überlegen, welche dieser Personen für sie schön sind. Dabei können sie drei Klebepunkte, welche sie zuvor von der Moderation erhalten haben, so platzieren, dass ihre Präferenzen abgebildet sind. Anschliessend werden die Ergebnisse im Plenum diskutiert. Es kann darauf hingewiesen werden, wie das aktuelle *Schönheitsideal* definiert ist, aber auch dass die unterschiedlichen Menschen bis zu einem gewissen Grad unterschiedliche Kriterien für *Schönheit* haben und auch haben sollen.

5.4.3 Schulklassen

Obwohl die Soziokulturelle Animation keinen direkten, formalen Bildungsauftrag ausführt, gibt es immer wieder Situationen, in welchen beispielsweise Jugendarbeitende von Lehrpersonen angefragt werden, einen Input oder Workshop in einer Klasse durchzuführen.

Als konkrete Interventionsmethode für Schulklassen möchten die Autorinnen das "Photoshop-Memory" vorschlagen. In Tischgruppen spielen die Schülerinnen und Schüler das bekannte Spiel. Die Tatsache, dass nicht zwei identische Bilder ein Pärchen bilden, sondern ein bearbeitetes und ein originales Bild der gleichen Person gefunden werden müssen, erschwert das Spiel. Im Anschluss an die Durchführung kann mit der Klasse thematisiert werden, wie einfach es ist, Bilder zu manipulieren, und dass die wenigsten Personen in Magazinen und auf Plakaten wirklich so aussehen.

Die Autorinnen empfehlen, hauptsächlich grundlegende und eher oberflächliche Aspekte des Schönheitsideals in geschlechtergemischten Gruppen zu thematisieren. Für eine tiefere Auseinandersetzung scheint das Setting von geschlechtshomogenen Gruppen geeigneter zu sein.

5.4.4 Geschlechtshomogene Gruppensettings

Auch in der heutigen Zeit wachsen Mädchen und Jungs nicht geschlechtsneutral auf. Regina Rauw und Michael Drogand-Strud (2013) zeigen auf, dass im dualistischen System der Geschlechter geschlechtstypische Zuschreibungen tief verankert sind. So werden beispielsweise den Frauen weiterhin die Adjektive schön, freundlich und fürsorglich zugeschrieben, während das Männliche für Stärke, Funktionalität und Aktivität steht (S. 277). In Gruppen, welche ausschliesslich aus weiblichen oder männlichen Mitgliedern bestehen, können verschiedene, insbesondere geschlechtsrelevante, Motive besser thematisiert werden. Die Gruppenmitglieder haben so einen ähnlicheren Hintergrund und geschlechtsspezifisch gleichere Voraussetzungen und Herausforderungen wie in geschlechtsgemischten Gruppen. Rauw und Drogand-Strud (2013) führen aus, dass sich, aufgrund der Konstellation des Geschlechterverhältnisses, geschlechtshomogene Settings besonders dazu eigenen, sich über Interessen auszutauschen, Entscheidungen zu reflektieren und sich über Gefühle und Identifikationen zu unterhalten. In diesem Rahmen können sowohl Selbstwahrnehmung und Reflexionsfähigkeit gefördert als auch Alternativen und Veränderungen eröffnet werden (S. 228).

Da die Auseinandersetzung mit dem Schönheitsideal auf einer sehr persönlichen Ebene geschieht und die Orientierung daran unter anderem durch eine Art Abhängigkeitsverhältnis zwischen den Geschlechtern begründet werden kann, macht eine Bearbeitung des Themas in geschlechtsgetrennten Gruppen Sinn. Die Zielsetzungen in Bezug auf das weibliche Schönheitshandeln unterscheiden sich je nach Geschlecht und werden in den folgenden beiden Unterkapiteln weiter ausgeführt.

Genderarbeit mit jungen Frauen

Ulrike Graff (2013) beschreibt in ihrem Beitrag verschiedene Ziele, welche mit spezifischer Genderarbeit mit Mädchen verfolgt werden. In Bezug auf die Thematik des Schönheitsideals können die Förderung von Selbstbestimmungsprozessen, das Bereitstellen von Freiraum für persönliche Entwicklungen und das Überschreiten von kulturellen Normierungen als Zielsetzungen ausgemacht werden (S. 76). Durch das Setting in Mädchengruppen soll ein tieferer Austausch über das aktuelle *Schönheitsideal* des weiblichen Körpers ermöglicht werden, als durch die Präsenz von Jungs möglich wäre. Durch die Auseinandersetzung soll den jungen Frauen bewusst werden, dass die Körper von Frauen in den Medien nicht der Realität entsprechen und ihr Aussehen in Ordnung ist, so wie es ist. Das gemeinsame Reflektieren der Schönheitsnormen und des eigenen Handelns soll den Mädchen zeigen, dass sie nicht den gängigen Kriterien entsprechen müssen, um schön zu sein.

Als Beispielsinterventionen kann hier die Methode einer "Stärken-Karte" erwähnt werden. Dabei erhält jedes Mädchen ein passend gestaltetes Blatt Papier, auf welchem es in der Mitte seinen Namen schreiben kann. Anschliessend gehen die Blätter im Kreis herum. Auf dem Blatt werden nun von den anderen Teilnehmerinnen Eigenschaften und Stärken des Mädchens notiert, welche sie besonders toll finden. So erhält jede Teilnehmerin am Schluss ihr Blatt zurück und kann erkennen, dass sie viele verschiedene Stärken hat.

Genderarbeit mit jungen Männern

Das Ziel der Thematisierung des weiblichen Schönheitsideals mit jungen Männern ist das Aufzeigen des Verhältnisses zwischen diesem Idealbild und ihren eigenen Ansprüchen an das weibliche Aussehen. Uwe Sielert (2013) definiert die beabsichtigte Wirkung der Genderarbeit mit Jungen als Lernen, andere Personen, Dinge und Erlebnisse wertzuschätzen (S. 86). Durch die Auseinandersetzung mit den Hintergründen des realitätsfernen Idealbildes weiblicher *Schönheit* und der Reflexion ihres Schönheitsempfindens, soll eine Grundlage geschaffen werden, dass sie den jungen Frauen signalisieren können, dass diese nicht mit Modelmassen aufwarten müssen, um begehrenswert zu sein.

Als beispielhafte Intervention für Jungen verweisen die Autorinnen auf die "Brustfrage" von Brokemper (2009). Er empfiehlt, dass sich die Teilnehmer erst einzeln mit der Frage: "Mal abgesehen von Körpern von Stars - welche Einstellung hast du zu Grösse und Form der Brüste bei einer möglichen Freundin?" auseinandersetzen sollen. Anschliessend soll ge-

meinsam in der Gruppe diskutiert werden, ob Grösse und Aussehen der Brust bei der Wahl der Freundin tatsächlich eine Rolle spielt oder ob es noch andere Kriterien gibt, die wichtiger erscheinen (S. 41).

Für die Arbeit mit Gruppen, insbesondere Schulklassen, möchten die Autorinnen auf das Buch *Schönheit – ein Projektbuch – Hintergründe, Perspektiven, Denkanstösse* von Brokemper, welches 2009 im Verlag an der Ruhr erschienen ist, verweisen. Es enthält Informationen und Übungen, welche hervorragend für die Bearbeitung in Klassen oder Workshops geeignet sind.

- Individuelle Unterstützung im Einzelfall In den folgenden Abschnitten begeben sich die Autorinnen auf die Mikroebene und gelangen somit zu den Handlungsoptionen in Einzelsettings. Dafür knüpfen sie an der Abwärtsspirale im vierten Kapitel an. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, sind betroffene junge Frauen in einigen Fällen unterstützungsbedürftig. Jugendarbeiterinnen im soziokulturellen Kontext haben hier die Möglichkeit, diese Mädchen individuell zu stärken und sie in diesem Prozess zu stützen. Die Art und Weise, wie die Mädchen einzeln unterstützt werden, muss dem Fall angepasst werden. Je nach dem, an welchem Punkt sich ein Mädchen befindet, muss unterschiedlich interveniert werden. Bei Essstörungen oder anderen Krankheitsbildern empfehlen die Autorinnen, dass in Absprache mit der Jugendlichen eine Vermittlung an eine geeignete Stelle oder Institution erfolgt. In diesem Fall ist es wahrscheinlich, dass psychologische oder therapeutische Hilfe nötig ist, was nicht mehr in den Kompetenzbereich der soziokulturellen Animation gehört. Die Autorinnen werden deshalb in den nachfolgenden Kapiteln nicht auf diese Fälle eingehen, sondern beschreiben mögliche methodische Ansätze für Frühinterventionen in Bezug auf den Umgang mit den ersten Stufen der Abwärtsspirale, also bezüglich folgenden Problemen:
- Negative Bewertung des eigenen Körperbildes
- Abwertung der eigenen Person und Minderwert
- Suche nach Lösungen durch schädigendes Verhalten

Für die Reaktion auf diese Problembereiche schlagen die Autorinnen in diesem Kapitel nachstehende Ansätze und Methoden gemäss Abbildung 12 vor:



Abbildung 12: Zuordnung von Methoden an spezifische Problemstellungen (eigene Darstellung)

5.5.1 Dekonstruktion der Grundannahmen

Um ein negativ bewertetes Körperbild zu verändern, bedarf es zuerst einer Abklärung, welche Gedanken und Überzeugungen mit der negativen Einstellung des Individuums zusammenhängen. Gefestigte Annahmen entwickeln sich aus wiederholten Erfahrungen. Hat das Mädchen beispielsweise oft von ihrer Mutter gehört, dass sie zu dick sei, gelangt sie irgendwann zu der Überzeugung, dass sie tatsächlich dick ist. Vergleichen sich Freundinnen miteinander und bekommt ein Mädchen dabei stets die wenigsten Komplimente, wird sie wahrscheinlich daraus folgern, dass ihre Freundinnen sie nicht hübsch finden. In der Beratung geht es also in einem ersten Schritt darum, herauszufinden, durch welche wiederholten Erfahrungen die Klientin zur Grundannahme gelangt ist, ihr Körper sei nicht schön. Aus der Grundannahme des Individuums entstehen gewisse subjektive Konstrukte, erklären Legenbauer und Vocks (2005, S.61). Damit gemeint sind Zusammenhänge, die das Individuum selbst herstellt und interpretiert. Beispielsweise werden Models, die den Schönheitsnormen entsprechen, in den Medien oft als erfolgreich und glücklich dargestellt. Daraus könnten Mädchen konstruieren, dass dünne Menschen glücklicher, beliebter und erfolgreicher sind, was in einem weiteren Schritt dazu führt, dass sie dünner sein möchten. Somit wird der Körper zur entscheidenden Instanz, ob das Mädchen glücklich ist oder nicht. Dieser Zusammenhang muss allerdings nicht zwingend der Wahrheit entsprechen. Durch die Zusammenhänge die ein Individuum herstellt, entstehen Regeln, welche oft nur ein reines "schwarz-weiss-Denken" zulassen. Diese Regeln gilt es zu reflektieren. Das geschieht in der Beratung durch das Anregen zum kritischen Hinterfragen. Ebenfalls hilfreich ist die Reflexion von Dingen, welche die Klientin wirklich glücklich machen. Um die subjektiven Konstrukte zu identifizieren, können sich Beratende in der soziokulturellen Animation an nachstehenden Fragen nach Legenbauer und Vocks (2005, S.65) orientieren. Anschliessend können Klientin und Fachperson gemeinsam alternative Zusammenhänge ausarbeiten und so Grundannahmen dekonstruieren.

Mögliche Fragen zur Identifikation der "automatischen Gedanken" Abbildung 13: Hilfen zur Identifikation der "automatischen Gedanken" (leicht modifiziert nach Legenbauer und

Ich mag mich nicht weil
Mein Körper ist
Wenn ich in den Spiegel schaue, dann sehe ich
Wenn andere mich ansehen, denke ich, dass
Ich finde andere Frauen
Schlanke Frauen sind
Dicke Frauen sind
Wenn ich abnehmen würde, dann
Wenn ich zunehmen würde, dann

Veränderung der eigenen Körperwahrnehmung Personen mit einem negativen Körperbild haben, wie bereits im Kapitel 4 beschrieben, eine verschobene Selbstwahrnehmung. Professionelle der Sozialen Arbeit können Mädchen darin unterstützen, diese Verschiebung zu korrigieren und zu einer positiveren Wahrnehmung des Körpers zu finden. Die meisten jungen Frauen konzentrieren den Grossteil ihrer Aufmerksamkeit auf die negativen Aspekte ihres Körpers. Viele Frauen kämpfen mit ähnlichen Problemzonen, wie beispielsweise dem Fettanteil an Bauch, Beine und Po, der Gesichtsbehaarung oder kurzen Beinen. Genau diese Problembereiche werden übermässig in den Medien angesprochen, was die Aufmerksamkeit auf diese Körperteile nochmals verstärkt. Um zu einem neuen, positiveren Körperbild zu gelangen, soll die Klientin die schönen Seiten ihrer äusseren Erscheinung entdecken.

Als Übung dazu schlagen die Autorinnen die "Spielgelexposition" vor (Legenbauer und Vocks, 2005, S. 91). Bei dieser Übung kleiden sich die Mädchen Zuhause so wie sie sich selbst gefallen. Sie wählen dann einen gut beleuchteten Spiegel und betrachten einzelne Körperteile angefangen bei den Augen, Nase, Mund bis hin zu Po und Beinen. Gleichzeitig beschreiben sie diese mit neutralen Adjektiven. An einem anderen Tag wird die Übung wiederholt. Nun werden die Köperteile mit positiven Adjektiven beschreiben. Die Übung kann beliebig wiederholt werden. Durch die wiederholte Erfahrung, dass der eigene Körper schöne Seiten hat, rückt das Körperbild in ein positiveres Licht und neue Grundannahmen entstehen. Die Achtung vor sich selbst und dem eigenen Körper steigt. Für diese Übung brauchen die jungen Frauen eine gute Anleitung. Wiederholungen können sie anschliessend zu Hause selbstständig durchführen.

5.5.3 Stärkung des Selbstwerts durch Förderung der Eigenmacht

Wenn der Selbstwert bereits geschwächt ist, hat ein negatives Körperbild Auswirkungen auf das Selbstbild und kann zur Abwertung der eigenen Person führen. In dieser Situation bedarf es bei jungen Frauen einer Unterstützung zur Bildung der Selbstakzeptanz und zur Förderung des Selbstwertes. Soziokulturelle Animatoren und Animatorinnen können in ihrer Praxis durch Förderung in Projekten oder in der Einzelberatung einen Beitrag leisten. Im folgenden Abschnitt werden Bereiche dargestellt, in denen der Selbstwert gefördert werden kann. Eva Maria Waibel (2002) erklärt den Selbstwert aus existenzanalytischer Sicht. In der Existenzanalyse versteht man unter Selbstwert, dass sich das Individuum selbst als wertvoll erlebt und dies auch für andere ist. Erlebnisse und eigenen Handlungen sollen als relevant angesehen und geschätzt werden können. Um diesen Selbstwert zu erreichen, ist das Wissen um die eigene Würde eine Grundvoraussetzung. Erst auf dieser Basis kann sich ein Selbstwert entwickeln (S. 150). Es braucht also einen grundsätzlichen Willen, zu leben und die eigenen Werte zu verfolgen, sowie ein Ja zur eigenen Person. Dies führt zu einem gewissen Eigenwert, der in der Beratung durch folgende Fragen abgetastet werden kann: "Finde ich es gut, dass es mich gibt?" "Gibt es Menschen bei denen ich erlebe, dass es gut ist, dass es mich gibt?" " Was an mir kann ich achten?" (Waibel, 2002, S.150). Bestehen diese Grundwerte bei der unterstützungsbedürftigen Person, kann darauf der Selbstwert aufgebaut werden. Um den Selbstwert einer Person zu fördern, sind nach Waibel (2002) fünf Bereiche von Bedeutung: die Wertereflexion, Freiheit, Verantwortung Reduktionismus und aktive Antworthaltung. In folgenden Abschnitten werden diese Bereiche etwas näher erläutert.

Wertereflexion

Ein erster Bereich ist die Wertereflektion und deren Verwirklichung. Durch das kritische Hinterfragen der individuellen Werte wird es Beratenden möglich "Wertevergötzungen" aufzudecken. Werden Werte wie das "Schönsein" überwertet, entwickelt die Person ein "Alles-oder-nichts-Denken". Denn wenn Schönheit so wichtig ist und ohne vollkommene Schönheit das Leben schlecht ist, sagt die Person im eigentlichen Sinne, dass das Leben ohne Schönheit keinen Wert hat. Diese Wertevergötzung ist bei jungen Frauen insbesondere dann zu reflektieren, wenn der Selbstwert daran gekoppelt ist (S.151). Das Problem bei der Orientierung an Schönheitsidealen ist, dass dabei sehr hohe Standards gesetzt werden und somit das gute Selbstwertgefühl von einer hohen Leistung abhängig ist. Kann ein Mädchen den gewünschten Standard mit ihren genetischen Voraussetzungen nicht erreichen, entsteht ein Ohnmachtsgefühl, nichts gegen die gegebenen Umstände machen zu können. Kast (2003) sieht in dieser Situation "einen Verlust des Eigenmachtgefühls" (S.192). Dieses Gefühl steht in einer Wechselbeziehung mit dem Selbstwertgefühl und dem Identitätsgefühl und deshalb gilt es dieses wiederherzustellen. Die Verwirklichung eigener Werte und Ideen kann helfen dieses Ziel zu erreichen. Dafür soll die Klientin herausfinden, welche Interessen sie hat. Dies müssen keine aufregenden Dinge sein. Viel wichtiger ist, dass es dem Mädchen etwas bedeutet. Ein Interesse an Musik oder Kunst kann beispielsweise die Idee generieren, ein Instrument zu erlernen, oder zum Erschaffen eines Kunstwerkes führen. In der Soziokulturellen Animation können die einzelnen jungen Frauen bei der Verwirklichung ihrer Ideen unterstützt werden. Durch diese Methode erlangt die Betroffene ein Gefühl, Wesentliches gestalten zu können, bestätigt Kast (2003, S.192). Die Person wird dadurch erfahren, den selbstgestellten Herausforderungen gewachsen zu sein, woraus Unabhängigkeit, Wissen und Zuversicht resultieren. Dies verleiht dem Individuum Stärke und Selbstbewusstsein. Die Umsetzung eigener Ideen führt ausserdem zur Akzeptanz der eigenen Person.

Freiheit

Aus oben beschriebenem Vorgang wird die Entstehung von Freiheit möglich. Freiheit bedeutet in diesem Kontext, die Möglichkeit frei zu handeln und zu entscheiden und dabei bedeutsam zu sein. Ein Mensch, der das Gefühl hat, keinen Einfluss nehmen zu können, wird sich selbst kaum hoch werten. Deshalb ist es wichtig, Klientinnen Möglichkeiten zu bieten, frei zu entscheiden und diese Entscheidungen dann auch ernst zu nehmen. Dies könnte im Kontext der Jugendarbeit bedeuten, dass man die einzelnen Personen in Entscheidungs- und Umsetzungsprozesse von Projekten miteinbezieht und ihnen dabei die Freiheit gibt, Handlungen auf ihre Weise zu vollziehen. Dies stärkt sie in ihrer Individualität und ermöglicht ihnen aktiv auf Prozesse Einfluss zu nehmen. Diese Vorgehensweise ist Professionellen der Sozialen Arbeit auch aus den Konzepten des *Empowerment* und *der Partizipation* bekannt.

Verantwortung

Aus der Freiheit resultiert Verantwortung, die die Person wahrnehmen muss. Alles was sie in dieser Freiheit tut, wird auf sie zurückfallen. Dies kann Druck auslösen, aber auch Motivation und Energie freisetzen. Durch die Übernahme von Verantwortung bei der Umsetzung einer Sache wird die Person zur "Urheberin des eigenen Tuns" (Kast, 2003, S.192). Somit erlangt die Klientin Vertrauen in ihr Tun, wodurch sie befähigt wird, Umstände des eigenen Lebens zu verändern, statt sich von ihnen bestimmen zu lassen. So kann ein Eigenmachtsgefühl hergestellt werden. Dieses Gefühl löst im Individuum den Glauben aus, eigene Ideen und Ziele selbst verwirklichen zu können. Durch den Erfolg verspürt das Individuum Stolz (Waibel, 2002, S.157-158). Werden einer Adressatin in der Jugendarbeit Aufgaben mit Verantwortung übertragen, ist also darauf zu achten, dass sie diese selbstständig ausführen kann und die kleinen Erfolge gefeiert werden.

Reduktionismus

Als vierter Schritt in der Förderung des Selbstwerts erläutert Viktor Frankl, dass es den Reduktionismus, der die Geistigkeit des Menschen untergräbt, zu überwinden gilt (Frankl, 1987, zit in Waibel, 2002, S. 159). Reduktionismus liegt dann vor, wenn der Mensch als emotionales Wesen nicht mehr ernst genommen wird. Frankl stellt die Hypothese auf, dass der Fortschritt und die Technik eine Entwicklung herbeiriefen, die den Menschen "zum Mittel zum Zweck der Technologie" machte und dabei seine Würde herabsetzte, wodurch er als emotionales Wesen nicht mehr ernst genommen wird. Steht dieses Menschenbild dem Selbstwert im Wege, gilt es diesem entgegen zu treten. Die Klientin soll in jedem Fall mit ihren Emotionen ernst genommen und gewürdigt werden.

Aktive Antworthaltung

Zum fünften Bereich erklärt Waibel (2002) die aktive Antworthaltung. Sie legt dar, dass Situationen, mit denen Menschen konfrontiert sind, eine Reaktion oder Antwort verlangen. Ist der Mensch bereit, diese Antwort zu geben, steigert das die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein für das eigene Leben und somit den Selbstwert (S.159). Eine passive Haltung gegenüber dem eigenen Leben führt zur Abhängigkeit von Situationen oder Reaktionen anderer. Dies führt zum Verlust der Selbstbestimmung. Selbstwert kann durch eigenes Tun gestärkt werden. In der Beratung bedarf es also einer Förderung der aktiven Haltung.

In Anbetracht dieser Erläuterungen umfasst der Selbstwert also den Grundwert einer Person, in dem sie sich als wertvolles Wesen wahrnimmt. Ergänzend dazu gehört die Fähigkeit sich zu entwickeln, indem Wertvolles geschaffen und umgesetzt wird.

5.5.4 Stärkung der Autonomie durch eigene Ressourcen und Kompetenzen

Ähnlich wie bei Waibel (2002) und Kast (2003) geht es auch im Konzept des *Empowerments* um die Förderung der Selbstreflexion, Selbstbestimmung und Autonomie. Dazu kommen die Steigerung der Selbstverfügung und das Bewusstsein der eigenen Ressourcen und Kompetenzen. Herriger (2006) zielt im Unterschied zu Waibel (2002) stärker auf die Ressourcen und Kompetenzen der Klienten ab und stellt einen konkreten Methodenkoffer für deren Abklärung zur Verfügung. Der Begriff

Empowerment wurde vielfach interpretiert und sehr unterschiedlich definiert. Deshalb ist es nötig zu klären, dass die Autorinnen von einem professionellen Konzept der Unterstützung von Selbstbestimmung ausgehen. Empowerment meint auf der individuellen Ebene die Selbstbefähigung beziehungsweise "... die Stärkung von Eigenmacht, Autonomie und Selbstverfügung" (Herriger, 2006, S. 20). Auf das Thema dieser Arbeit bezogen sollen Bezugspersonen, wie beispielweise die Soziokulturelle Animatorin in der Jugendarbeit, junge Frauen mit diesem Ansatz unterstützen, eigenverantwortlich zu entscheiden, an wem oder was sie sich orientieren. Weiter sollen sie lernen, sich mit Hilfe eigener Ressourcen und Kompetenzen belastenden Umständen zu stellen.

Für die individuelle Praxis des Empowerments stellen die Autorinnen im Folgenden zwei Instrumente, das *Ressourceninterview* und den *Kompetenzdialog*, vor, die es den Professionellen der Soziokulturellen Animation ermöglichen sollen, die Autonomie ihrer Adressatinnen zu fördern. Dies sind nur zwei Instrumente des sehr umfangreichen Werkzeugkoffers des Empowerments. Um das Konzept detaillierter zu verstehen und weitere Ansätze zu finden verweisen die Autorinnen auf das Buch von Herriger, *Empowerment in der sozialen Arbeit*, welches 2006 erschienen ist.

Ressourceninterview

Das offene Ressourceninterview versteht sich als "Einladung zur Selbstreflexion" (Herriger, 2006, S. 93). Dabei handelt es sich um die Eruierung der Personen- und Umweltressourcen einer Person. Mit Personenressourcen meint Herriger (2006) die physischen und psychischen Voraussetzungen, das kulturelle Kapital und zwischenmenschliche Fähigkeiten, wie beispielsweise die Konfliktfähigkeit. Umweltressourcen umfassen soziale Beziehungen und Netzwerke, den ökonomischen Status und den Zugang zu Bildung. Durch das Bewusstwerden der eigenen Ressourcen können diese gezielt eingesetzt werden und verhelfen der Person zu mehr Wissen über sich und mehr Vertrauen in sich selbst. Dies unterstützt die Person bei der Bewältigung schwieriger Situationen und stärkt sie in ihrer Selbstbestimmung (S.93). Für das Setting dieses Verfahrens ist ein Einzelgespräch in trauter Umgebung am geeignetsten. Da kann die Klientin in einem ersten Schritt frei und offen in der sogenannten "biographischen Erzählung" über ihre Personenund Umweltressourcen berichten. Die beratende Person fasst

im Anschluss die genannten Ressourcen zusammen und listet sie zwecks Selbstreflexion für die Klientin auf. In einem zweiten Schritt nimmt die zu Beratende eine konkrete Einschätzung und Bewertung ihrer Ressourcen vor. Durch dieses Verfahren öffnet sich der "Wahrnehmungshorizont" der Klientin, wodurch sie einen neuen Zugang zu sich und ihren Ressourcen findet und ihre eigene Person in einem anderen Licht sieht (Herriger, 2006, S.95). Dadurch gewinnt sie an Selbstbewusstsein und kann in verunsichernden Situationen auf diese Ressourcen zurückgreifen. Durch die Wertschätzung der Personenressourcen gewinnen diese an Gewicht und äusserliche Aspekte wie das Aussehen rücken in den Hintergrund.

Kompetenzdialog

Als zweite Methode aus dem "Werkzeugkoffer" der Empowermentpraxis möchten die Autorinnen den Kompetenzdialog herausgreifen. Diese Ansatz ist lösungs-und zukunftsorientiert. Dabei steht die Entwicklung von Zukunftsperspektiven im Mittelpunkt. Dies soll den Klientinnen zu mehr Autonomie, Umweltkontrolle und Selbstverfügung verhelfen, versichert Herriger (2006, S.119). Der Kompetenzdialog umfasst folgende Arbeitsphasen: Als erstes sollen von der zu beratenden Person wünschenswerte Lebensziele formuliert und festgehalten werden. Damit wird der Blick für die Zukunft geöffnet und die Erwartung von Veränderung produziert. Wenn Mädchen sich in der Abwärtsspirale befinden und an der Bewältigung ihrer Minderwertigkeitsgefühle gescheitert sind, werden sie wenig Hoffnung für die Zukunft mitbringen. Genau diese soll wieder neu entfacht werden. Um diese erste Phase zu eröffnen sind Phantasiereisen sehr hilfreich. Die beratende Person fragt beispielsweise; "Stell dir vor, diese Nacht sei ein Wunder passiert und deine Probleme haben sich in Luft aufgelöst, was wäre am nächsten Morgen anders? Was würdest du tun?" Damit wird der Horizont für freies Denken der Klientin geöffnet. In einem zweiten Schritt geht es um die Suche nach vergangenen, freudigen, erfolgreichen und gelungenen Erlebnissen. Die bekannte Methode des Refraimings setzt bewusst bei positiven Erlebnissen in der Vergangenheit an. Das Erzählen dieser Erfahrungen löst bei den Adressatinnen positive Gefühle aus. Die Beraterin oder der Berater kann daran anknüpfen und Kompetenzzuschreibungen machen, was der zu Beratenden Mut macht und ihre Selbstwahrnehmung verändert. Nun geht es darum, diese positiven Erfahrungen in die Gegenwart zu adaptieren. In

einer weiteren Phase werden gemeinsame Lösungswege gesucht, wie sich die Klientin selbst annehmen kann. Dabei soll die beratende Person Ermutigung aussprechen, emotional bestärken und selbstwertfördernde Rückmeldungen geben (Herriger, 2006, S 119).

5.5.5 Entwicklung eigener Standards und Förderung der Integrität

Durch die Stärkung des Selbstwerts, der Selbstreflexion und der Autonomie wird ein Individuum fähig, eigene, neue Standards zu entwickeln. In Gesprächen mit der Fachperson können neue Massstäbe gesetzt werden. Durch das Durchblättern von Zeitschriften beispielsweise, kann das Mädchen ihre alten Standards mit Hilfe der beratenden Person kritisch hinterfragen und lernt zwischen ihren persönlichen Standards und denen der breiten Öffentlichkeit zu unterscheiden. Dabei wird sie bestenfalls herausfinden, was ihr wichtig ist und eigene Massstäbe entwickeln können. Durch die positive Rückmeldung auf die neuen Standards und die Ermutigung von Seiten der Fachperson wird ausserdem die Integrität der betroffenen Person gefördert. Integrität bedeutet, dass unsere Einstellung und unser Verhalten einigermassen übereinstimmen, erklärt Kast (2003, S.193). Dazu gehört das Einstehen für sich selbst, indem man eigene Werte und Haltungen auch gegenüber dem sozialen Umfeld vermitteln kann. Um diesen Schritt zu gehen, darf das Selbstwertgefühl eines Individuums nicht von der Reaktion des Umfelds abhängig sein. Aus allen Theorien von Herriger (2006), Waibel (2002) und Kast (2003) geht hervor, dass die Schlüsselkompetenz dafür in der "Autonomie" liegt.

In Anbetracht dieser vorgeschlagenen Handlungsoptionen auf der Makro-, Meso- und Mikroebene sind die Autorinnen überzeugt, dass durch deren Anwendung in der Praxis der Soziokulturellen Animation dem hier dargestellten sozialen Problem massgeblich entgegen gewirkt werden kann.

Im letzten Kapitel wollen die Autorinnen alle relevanten Informationen anhand der zu Beginn erarbeiteten Fragestellungen zusammenfassen, um den Leserinnen und Lesern einen Gesamtüberblick zu verschaffen. Anschliessend benennen sie offene Themenfelder für weiterführende Literatur -oder Forschungsarbeiten und wagen einen Blick in die Zukunft.

6.1 Beantwortung der Fragestellungen Für die vorliegende Arbeit gingen die Autorinnen von folgender These aus:

"Die Orientierung am aktuellen Schönheitsideal der westlichen Gesellschaft hat mehrheitlich negative Auswirkungen auf die Entwicklung junger Frauen."

Diese These konnte durch die Bearbeitung der vier leitenden Fragestellungen wie folgt bestätigt werden:

A) "Was ist das gängige Schönheitsideal der westlichen Gesellschaft und welche Bedeutung wird diesem zugeschrieben?" Diese Frage wurde anhand von Beschreibungs- und Bewertungswissen im Kapitel 2 beantwortet. Die Untersuchung des westlichen Schönheitsideals des 21. Jahrhunderts hat ergeben, dass sich dieses hauptsächlich aus den Komponenten Schlankheit, Jugendlichkeit, Fitness und Authentizität zusammensetzt. Dieses Idealbild wird durch Medien, die Schönheitsmedizin, Pharmaunternehmen, sowie Nahrungsmittelhersteller begünstigt. Zur Bewertung des Schönheitsideals wurde die Bedeutung des Körpers untersucht. Anhand der Kapitaltheorie nach Bourdieu haben die Autorinnen festgestellt, dass mit guten körperlichen Voraussetzungen die Chancen sowohl auf dem Arbeits-markt, als auch auf dem Markt der Liebe steigen. Das körperliche Kapital hat einen Einfluss auf die soziale Anerkennung und somit auf das Selbstwertgefühl und kann als Machtmittel eingesetzt werden. In der westlichen Gesellschaft hat die Anpassung an das Schönheitsideal somit eine positive Wirkung auf die Karriere, den sozialen Status und die Partnersuche. Das Bewusstsein dieser Zuschreibungen von Schönheit ist für die Arbeit mit Jugendlichen wichtig. Einerseits schützt es Professionelle in der Sozialen Arbeit davor, ebenfalls in diese Falle zu geraten und gut aussehende Jugendliche zu bevorzugen. Andererseits kann so dieser Machtaspekt mit Personen wie

beispielsweise Lehrpersonen oder Lehrlingsausbildenden thematisiert werden.

In der Sozialen Arbeit reicht es oft nicht, ein soziales Problem zu erkennen, um es zu bearbeiten. Für eine fachliche Intervention bedarf es Erklärungen, woran Lösungen angeknüpft werden können. Deshalb haben sich die Autorinnen gefragt, weshalb Individuen dem *Schönheitsideal* nacheifern und sich den diesbezüglichen gesellschaftlichen Erwartungen nicht entziehen. Die konkrete Frage dazu lautete:

B) "Warum orientieren sich Menschen, insbesondere junge Frauen, am Schönheitsideal?"

Zur Erklärung dieses Phänomens wurde die Theorie der Konformität nach Aronson, Wilson und Akert (2004) beigezogen. Die Grundannahme dieser Theorie liegt in einer grundsätzlichen Unsicherheit der Menschen, darüber wie sie sich verhalten und was sie denken sollen. Um diese Unsicherheit zu bewältigen, orientieren sie sich am Verhalten anderer Leute und übernehmen deren Meinungen. Der Konformitätsdruck wird zum einen durch informative, soziale Einflüsse wie die Medien, Meinungen von Freunden und Familien ausgeübt. Zum anderen spielen persönliche motivierte normative Einflüsse wie der Wunsch nach Zugehörigkeit und Anerkennung eine wichtige Rolle. Weiter begründeten die Autorinnen die Orientierung junger Frauen am Schönheitsideal mit der Untersuchung von Posch (2009), welche erklärt, dass Frauen selbst das Streben nach dem Schönheitsideal nicht als äusseren, gesellschaftlichen Zwang wahrnehmen, sondern als selbst gewählten Wunsch. Dies gibt ihnen ein Gefühl der Individualität und Selbstbestimmung, wobei ihnen wenig bewusst ist, dass sie durch die Umwelt gesteuert werden. Als letzten Erklärungsversuch für das genannte Phänomen haben die Autorinnen geschlechtsspezifische Aspekte ausgemacht. Innerhalb diesem wird erklärt, dass Mädchen in der Adoleszenz einen plötzlichen Entzug der körperlichen Nähe ihrer Eltern erleiden und diesen als Liebesverlust wahrnehmen, wodurch ihr Selbstwert Schaden nimmt. Die Schuld schreibt das Mädchen ihren, durch die Pubertät hervorgerufenen, Körperveränderungen zu. Die Gefühle der Unzulänglichkeit und der Körperscham sind ideale Grundlagen für Verunsicherung und Minderwert. Junge Frauen suchen deshalb besonders intensiv nach Reaktionen der Aussenwelt, worauf die Medien antworten. indem sie durch das Befolgen der Schönheitstipps Zugehörigkeit und Anerkennung versprechen. Die Erklärung dieses Phänomens

warf die Frage auf, welchen Preis junge Frauen bereit sind zu zahlen, um den Schönheitsnormen zu entsprechen.

C) "Welche Auswirkungen hat die Orientierung am konstituierten Schönheitsideal für junge Frauen in der westlichen Gesellschaft?"

In der Auseinandersetzung mit dieser Fragestellung und durch eine differenzierte Recherche haben die Autorinnen einen Zusammenhang zwischen *Körperbild*, Identität, dem Handeln und der Gesundheit hergestellt und dazu folgende, wegleitende Hypothese gestellt:

"Wird das Äussere (Körperbild) durch das Individuum negativ bewertet, steigt die Wahrscheinlichkeit einer negativen Beurteilung des Inneren (des Selbstbildes und der Identität), was zu gesundheitsschädigenden Handlungen führen kann."

Anhand dieser Zusammenhänge haben die Verfasserinnen eine Abwärtsspirale skizziert, in die junge Frauen geraten können. Angefangen bei der negativen Körperbildbewertung kann dies zu einer Abwertung des Selbstbildes und zur Verunsicherung in der Identitätsfindung führen. Zur Bewältigung möglicher Minderwertigkeitsgefühle haben die Autorinnen zwei Strategien ausgemacht, welche von Jugendlichen angewendet werden. Zum einen die Vermeidung und zum anderen die übertriebene Selbstdarstellung. Die Suche nach Lösungen hat zudem Auswirkungen auf der Verhaltensebene, es folgen beispielsweise Diäten, Fitness und Körpermodifikationen. Dies kann bei extremen Fällen zu verschiedenen Störungen führen, die wiederum Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit haben. Aufgrund dieser Erkenntnisse wurde das soziale Problem durch die individuelle Ebene erweitert. Die Autorinnen wurden durch diese Feststellungen bestätigt, dass Handlungsbedarf für die Profession der Sozialen Arbeit besteht. Die Handlungsoptionen wurden aufgrund der Studienrichtung der Autorinnen auf die Soziokulturelle Animation beschränkt.

D) "Welche Handlungsfelder ergeben sich für die Soziokulturelle Animation in der Auseinandersetzung mit jungen Frauen und deren Schönheitsidealen?"

Mit dieser letzten Frage haben die Autorinnen die Berufsrelevanz erläutert und Ansätze und Methoden auf der Makro-, Meso-, und Mikroebene in den Bereichen der Prävention und Frühintervention vorgeschlagen. Auf ersteren soll die Thematik auf gesellschaftlicher Ebene aufgegriffen und die breite Masse sensibilisiert werden. Auf der Mesoebene wird gruppenspezifisches und geschlechtshomogenes Arbeiten vorgeschlagen.

Auf der Mikroebene knüpften die Autorinnen an den Auswirkungen auf der individuellen Ebene an und schlugen Interventionen im Kontext der Beratung vor.

6.2 Weiterführende soziale Fragestellungen

Die Autorinnen haben sich in ihrer Arbeit von Beginn an von verschiedenen Themen klar abgegrenzt. Während dem Erarbeitungsprozess sind sie auf weitere offene Fragen und Themen gestossen, deren Beantwortung den Umfang dieser Arbeit gesprengt hätte. Für Lesende, die daran interessiert sind, weiterführende Recherchen und Untersuchung in Zusammenhang dieser Arbeit vorzunehmen, wollen die Verfasserinnen als Anregung folgende Themen benennen:

6.2.1 Schönheit und Männer

Die Autorinnen haben ihren Fokus bei den Recherchen auf die weibliche Orientierung am Schönheitsideal, insbesondere junger Frauen, gelegt. Es ist ihnen bewusst, dass diese Problematik längst auch männliche Jugendliche erreicht hat. Noch nie zuvor war das Trainieren in Fitnesszentren ein grösserer Trend bei jungen Männern. Der Wunsch nach einem männlichem Aussehen, beziehungsweise Muskeln und Sportlichkeit, ist gross. Auch die Pharmaindustrie spricht Männer heute mehr an. So wirbt beispielsweise das Magazin Men's Health 7 mit folgendem Slogan für Beautyprodukte für Männer: "Es muss ja nicht gleich aussehen wie bei den Damen, aber eine gewisse Grundausstattung an Männerpflege sollte es schon sein. Men's Health verrät Ihnen, welche Männerpflege-Produkte auch in Ihrem Schrank nicht fehlen sollten." (health, ohne Datum). Über Produkte für die Haut- und Haarpflege, Hilfen zur Rasur und Enthaarung bis hin zu verschiedenen Düften und Aftershaves, all das sollen Männer heute benutzen. Ausserdem sollen sie sich gesund ernähren, modisch kleiden und stets gut aussehen, um in der Gesellschaft mithalten zu können. Wie wird sich der Trend bei Männern weiterentwickeln? Diese Thematik ist hochaktuell, weshalb es sich lohnt, sich mit diesem Phänomen auseinanderzusetzen.

6.2.2 Das Anti-Aging-Phänomen

Das gesellschaftliche Schönheitsideal ist unter anderen vom Aspekt der Jugendlichkeit geprägt. Im zweiten Kapitel haben die Autorinnen eine grosse Angst vor dem Älterwerden in der Gesellschaft beschrieben. Ältere Menschen in der heutigen Zeit orientieren sich vermehrt am Jungsein und leugnen häufig ihr Alter. Sie tragen modische Kleidung, färben ihr Haar, benutzen diverse Kosmetikprodukte oder spritzen ihre Falten mit Botox weg. Sie legen Wert auf ein tadelloses Aussehen und wirken präsenter als Gleichaltrige früherer Generationen. Das Älterwerden wird verdrängt. Die Anti-Aging-Industrie setzt genau an diesem Punkt an und bietet mit ihren Produkten, wie Anti-Aging-Cremen oder Haarfärbemittel mit 100% Grauhaarabdeckung, Menschen die Möglichkeit an, dem natürlichen Zerfall der äusseren Hülle entgegen zu wirken. Dies bewirkt, dass das Alter negativ konnotiert wird. Ausserdem erleben Jugendliche dadurch das Erwachsenwerden als eher diffus. Denn die Grenzen zwischen den Älteren und den Jungen verwischt immer mehr. Dadurch fehlen Jungen die Abgrenzungen und Reibungspunkte zur Erwachsenenwelt. Welches Ausmass diese Entwicklung annehmen kann und welche Auswirkungen dies auf die Gesellschaft, insbesondere auf alte und junge Menschen hat, bleibt in dieser Arbeit offen und bedarf weiterführenden Recherchen.

6.2.3 Extreme Körpermodifikation

Das *Schönheitsideal* führt zu einer Art Homogenisierung der Gesellschaft. Sich von der Masse abzuheben wird dadurch immer schwieriger. Menschen aus bestimmten Subkulturen versuchen sich deshalb durch extreme Körpermodifikationen, wie Piercings, subkutane Implantate und extravagante Tattoos von anderen zu unterscheiden und aufzufallen. Die Hintergründe des Trends der extremen Körpermodifikation bleiben in dieser Arbeit ebenfalls ungeklärt.

6.3 Blick in die Zukunft

Über die Richtung, in die sich die Thematik der *Schönheit* in der Gesellschaft entwickeln und was dies für einzelne Gruppen bedeuten wird, können die Autorinnen nur spekulieren. Sicher ist, dass die Welt wohl auch in den kommenden Jahren, durch Entwicklungen der Globalisierung, näher zusammenrückt. Dadurch werden sich die unterschiedlichen Kulturen immer stärker aneinander messen und verschmelzen. Dabei sind es die

Machteinfluss, welche die Normen und Trends vorgeben. Dadurch geschieht eine gewisse Homogenisierung der Welt, wobei die Vielfalt der Menschen, zumindest was das Aussehen angeht, ein Stück weit verloren geht. Der Trend könnte jedoch auch eine Gegenreaktion auslösen, in der sich Kulturen wieder bewusst vom westlichen Schönheitsideal abwenden und an eigenen Standards festhalten. Derzeit ist eine solche Bewegung jedoch nicht zu erkennen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass junge Menschen sich durch die gesellschaftlichen Schönheitsnormen nicht verunsichern lassen und lernen, eigene Werte und Standards zu entwickeln. Somit werden sie ihr Naturell besser akzeptieren, sodass sie zu einer gereiften Identität finden und zu gesunden jungen Erwachsenen heranreifen können. Die Soziokulturelle Animation ist im Bereich der Arbeit mit Jugendlichen gut etabliert und hat dadurch eine optimale Ausgangslage, um enge Beziehungen zur Zielgruppe aufzubauen, sie in ihrer Identitätsfindung zu unterstützen und ihnen zu Autonomie und Selbstbestimmung zu verhelfen.

reichen Staaten mit den meisten Mitteln und dem grössten

6.4 Schlusswort

In abschliessender Betrachtung sind die Autorinnen überzeugt, mit dieser Arbeit ein für die soziale Arbeit mit jungen Frauen relevantes Thema aufgegriffen zu haben, und sehen darin einen wesentlichen Beitrag für dieses Handlungsfeld. Die Bearbeitung der Thematik fanden die Autorinnen spannend, insbesondere weil sie davon selbst betroffen sind. Das Einlesen in andere Bezugswissenschaften wie die Psychologie oder die Pädagogik, sowie das Befassen mit wirtschaftlichen und industriellen Aspekten fanden sie, als Studentinnen der Soziokulturellen Animation, abwechslungsreich und bereichernd. Mit der vorliegenden Arbeit hoffen sie, das Interesse von Leserinnen und Lesern bezüglich dieser Thematik geweckt zu haben. Die Autorinnen möchten ihre Berufskollegen- und Kolleginnen der Soziokulturellen Animation ermutigen sich dieser Entwicklung zu stellen und mögliche Ansätze und Methoden umzusetzen.

Ader, Sabine (2013). Arbeit mit Gruppen. In U. Deinet & B. Sturzenhecker (Hrsg.), Handbuch Offene Kinderund Jugendarbeit (4. überarb. Aufl.) (S. 433-437). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Aigner, Josef Christian (2008). Postmoderne Sexualitäten. Entwicklungen und Verwicklungen. In M. Harrer, G. Franzen, E. Einig & J. Aigner (Hrsg.), Imagination (S. 65-79). Wien: Facultas Universitätsverlag.

Antoni-Komar, Irene (2012). Die kulturelle Modellierung des Körpers - Empirische Befunde und theoretische Positionen. In D. Filter & J. Reich (Hrsg.), "Bei mir bist du schön...". Kritische Reflexionen über Konzepte von Schönheit und Körperlichkeit (S. 219-237). Herbolzheim: Centaurus Verlag & Media.

Aronson, Eliot; Willson, Thimothy D. & Akert, Robin M. (2004). Sozialpsychologie. München: Pearson Studium Verlag.

AvenirSocial - Professionelle Soziale Arbeit (2010). Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen. Bern: Die Autorin.

Berufsverband der Früherzieherinnen und Früherzieher der deutschen, rätoromanischen und italienischen Schweiz [BVF]. (2013). Definitionen Prävention. Gefunden unter http://www.frueherziehung.ch/uploads/1/7/9/4/17948117/def__prvention_bvf-ag-03_10.pdf

Brokemper, Peter (2009). Schönheit ein Projektbuch. Hintergründe, Perspektiven, Denkanstösse. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA]. (ohne Datum). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Essstörungen. Gefunden unter http://www.bzga-essstoerungen.de/index.php?id=87

Christiani, Alexander (2000). Weck den Sieger in dir (2., Aufl.). Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Fachverband Sucht (2008). "Jugendliche richtig anpacken - Früherkennung und Frühinterventionen bei gefährdeten Jugendlichen". Toffen: Autor.

Fichter, Manfred M. (2005). Anorektische und bulimische Essstörungen. Nervenarzt (9), S. 1141-1153. Flaake, Karin (2001). Körper, Sexualität und Geschlecht. Studien zur Adoleszenz junger Frauen. Giessen: Psychosozial-Verlag.

Flammer, August (2009). Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung (4. vollst. überarb. Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber.

Fröhlich-Gildhoff, Klaus & Rönnau-Böse, Maike (2014). Resilienz. München Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Graf, Simon (2013). Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen. Body Politics (1). S. 139-157.

Graff, Ulrike, (2013). Mädchen. In U. Deinet, & B. Sturzenhecker (Hrsg.), Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit (4. überarb. Aufl.) (S. 73-80). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Gugutzer, Robert (2002). "Leib, Körper und Identität". Eine Phänomenologisch-Soziologische Untersuchung zur Personalen Identität. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.

Gugutzer, Robert (2004). Soziologie des Körpers. Bielefeld: transcript Verlag.

Hahn, Kornelia & Meuser, Michael (2002). Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft GmbH.

Hangartner, Gabi (2010). Ein Handlungsmodell für die Soziokulturelle Animation zur Orientierung für die Arbeit in der Zwischenposition. In B. Wandeler (Hrsg.), Soziokulturelle Animation. Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion. (S. 265-324). Luzern: interact.

Men's health (ohne Datum). men's healt. Gefunden unter http://www.menshealth.de/

Mittelstrass, Jürgen (Hrsg.). (1995). Enzyklopädie Philosopie und Wissenschaftstheorie (2., Aufl.). Stuttgart und Weimar: Verlag J. B. Metzler.

Herriger, Norbert (2006). Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung (3. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH. Hessling, Angelika & Bode, Heidrun (2006). Körperbewusstsein von Jugendlichen. BZga Forum. Sexualaufklärung und Familienplanung. Körper, 06. S. 3-6.

Hillmann, Karl-Heinz. (2001). Zur Wertewandelforschung: Einführung, Übersicht und Ausblick. In G. W. Oesterdiekoff, & N. Jegelka (Hrsg.), Werte und Wertewandel in westlichen Gesellschaften. Resultate und Perspektiven der Sozialwissenschaften (S. 15-39). Opladen: Leske + Budrich.

Hoffmann, Dagmar (2011). Mediatisierte Körper. Die Dominanz der Bilder und ihre Bedeutung für die Selbstakzeptanz des Körpers. In Y. Niekrenz, & M. D. Witte (Hrsg.), Jugend und Körper. Leibliche Erfahrungswelten (S. 191-207). München: Juventa.

Jacobi, Corinna; Paul, Thomas & Thiel, Andreas (2004). Essstörungen. Fortschritte der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Kast, Verena (2003). Trotz allem ICH. Freiburg: Herder.

Kluge, Norbert & Sonnenmoser, Marion (2001). "Sind junge Frauen wirklich im "Schönheitswahn"?. Über schönheitsbezogene Einstellungen und Aktivitäten von Männern und Frauen in verschiedenen Altersgruppen." Forschungsstelle für Sexualwissenschaft und Sexualpädagogik Universität Landau. Gefunden unter http://www.uni-landau.de/kluge/Beitraege_zur_S.u.S/schoenheitswahn.pdf

Knupp, Bernhard (ohne Datum). Hardwaldklinik 2. Gefunden unter http://www.hardtwaldklinik2.de/narzisstische-persoenlichkeitsstoerung. html

Krafeld, Franz Josef (2013). Der Cliquenorientierte Ansatz in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. In U. Deinet & B. Sturzenhecker (Hrsg.), Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit (4. überarb. Aufl.) (S. 271-281). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Legenbauer, Tanja & Vocks, Silja (2005). Wer schön sein will, muss leiden? Wege aus dem Schönheitswahn. Ein Ratgeber. Göttingen: Hogrefe.

Lifeline, Das Gesundheitsportal (ohne Datum). lifeline Gefunden unter http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/abnehmen/diaeten/

Mundlos, Christina (2011). Schönheit, Liebe, Körperscham. Schönheitsideale in Zeitschriften und ihre Wirkung auf Mädchen. Marburg: Tectum Verlag.

Niekrenz, Yvonne & Witte, Matthias D. (2011). Jugend und Körper. München: Juventa.

Orbach, Susie (2010). Bodies. Schlachtfelder der Schönheit. Zürich - Hamburg: Arche Literatur Verlag AG.

Piel, Edgar (2001). Bodycheck - Wie viel Körper braucht der Mensch? Eine Allensbach-Umfrage für den Deutschen Studienpreis. In G. von Randow, S. Golin, & M. Matthias (Hrsg.), Wie viel Körper braucht der Mensch? Standpunkte zur Debatte (S. 167-179). Hamburg: edition Körber-Stiftung.

Pleye, Martin (ohne Datum). Definition online. Gefunden unter http://definition-online.de/schoenheit/

Posch, Waltraud (2009). Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Posch, Waltraud (2012). Der Körper altert, der Geist bleibt jung. Schönheitsnormierungen von Alter und Geschlecht. In D. Filter, & J. Reich (Hrsg.), "Bei mir bist du schön...". Kritische Reflexionen über Konzepte von Schönheit und Körperlichkeit (S. 137-155). Herbolzheim: Centaurus Verlag & Media.

Rauw, Regina & Drogand-Strud, Michael (2013). Geschlechtsbezogene Pädagogik in der Offenen Kinderund Jugendarbeit. In U. Deinet & B. Sturzenhecker (Hrsg.), Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit (4. überarb. Aufl.) (S. 227-241). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Rosenzweig, Phil (2008). Der Halo-Effekt. Wie Manager sich täuschen lassen. Offenbach: GABAL Verlag GmbH.

Rothmüller, Barbara (2012). Zwischen "Kartoffelbäuerin" und "Golftussi". Schönheitshandeln im sozialen und biografischen Kontext. In D. Filter, & J. Reich (Hrsg.), "Bei mir bist du schön...". Kritische Reflexionen über Konzepte von Schönheit und Körperlichkeit (S. 193-218). Herbolzheim: Centaurus Verlag & Media.

Scherr, Albert (2002). Soziale Probleme, Soziale Arbeit und menschliche Würde. Sozial Extra, 02, S. 35-39.

Schmincke, Imke (2011). Bin ich normal? Körpermanipulation und Körperarbeit im Jugendalter. In Y. Niekrenz, & M. D. Witte (Hrsg.), Jugend und Körper. Leibliche Erfahrungswelten (S. 143-153). München: Juventa.

Schulze, Martin (2012). Entwicklung, Probleme und Tendenzen eines gesellschaftlichen Bedürfnisses nach Schönheit. Studienarbeit. Norderstedt: GRIN Verlag.

Sielert, Uwe (2013). Jungen. In U. Deinet & B. Sturzenhecker (Hrsg.), Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit (4. überarb. Aufl.) (S. 81-89). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Sitte, Peter (2008). Evolutionäre Ästhetik und funktionale Schönheit. In J. Klose, & J. Oehler (Hrsg.), Gott oder Darwin? Vernünftiges Reden über Schöpfung und Evolution (S. 331-348). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Steden, Hans-Peter. (2008). Psychologie; Eine Einführung für soziale Berufe. Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag.

Stockmeyer, Anne-Christine (2004). Identität und Körper in der (post)modernen Gesellschaft. Zum Stellenwert der Körper/Leib-Thematik in Identitätstheorien. Marburg: Tectum Verlag.

Trapp, Wilhelm (2001). Wie viel Schönheit braucht der Mensch? In G. von Randow, S. Golin, & M. Matthias (Hrsg.), Wie viel Körper braucht der Mensch? Standpunkte zur Debatte (S. 65-74). Hamburg: edition Körber-Stiftung.

Trattner, Agnes (2008). Piercing, Tattoo und Schönheitsoperationen. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Vollmers, Burkhard (1999). Grundwissen Psychologie; Ausgangsfragen, Schlüsselthemen, Praxisfelder. Stuttgard: Ernst Klett Verlag GmbH.

Waibel, Eva Maria (2002). Erziehung zum Selbtswert. Donauwörth: Auer Verlag.

Waldeck, Ruth (2003). Die Frau ohne Hände: Über Sexualität und Selbstständigkeit. In K. Flaake & V. King (Hrsg.), Weibliche Adoleszenz: Zur Sozialisation junger Frauen (S. 186-198). Weinheim: Beltz Verlag. Weltgesundheitsorganisation [WHO]. (2012). Von Sozialer Determination der Gesundheit und des Wohlbefindens junger Menschen - Zentrale Ergebnisse der Studie

"Gesundheitsverhalten von Kindern im schulpflichtigen Alter" (HBSC): internationaler Bericht über die Befragung 2009/2010. Gefunden unter http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/163790/Key-Findings-German.pdf?ua=1

Wedler, Volker (2011). Wiederherstellungs- und ästhetische Chirurgie: Notwendigkeit oder Luxus? Ethik und Moral - Zum Trotz im Alter jüngern? Körperbilder. Dokumentation der Fachreferate in Bregenz, Chur, Herisau, Vaduz, 2010, S. 56-64.

Wettstein, Heinz (2010). Hinweise zu Geschichte, Definitionen, Funktionen... In B. Wandeler (Hrsg.), Soziokulturelle Animation. Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion. (S. 15-62). Luzern: interact.