

## Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen

Das Körperbild wird häufig als ein Problem angesehen, das nur Mädchen betrifft. Aber Jungen haben auch Probleme mit dem Körperbild. Bis zum Alter von 10 Jahren haben Jungen und Mädchen ähnliche Gewichtssorgen und fühlen sich genötigt, Gewicht zu verlieren (Ricciardelli et al, 2003). Das Selbstwertgefühl profitiert von der Teilnahme an physischen Aktivitäten (Sonstroem, 1984). Die Wahrnehmung des Selbstkonzepts im physischen Bereich wird als wichtiger Faktor bei der Bestimmung des globalen Selbstwertes angesehen (Fox, 1992). Sogar schon ab dem frühen Alter von 4 Jahren sind Jungen um ihre Muskeln besorgt (McCabe et al, 2003). Ab ca. 8 Jahren neigen sie dazu, sich mehr Gedanken über Muskelaufbau zu machen und praktizieren dies auch.

Viel frühkindliches Lernen wird durch physische Aktivitäten erzielt. Daher spielen Erfolg oder Misserfolg bei physischen oder motorischen Bestrebungen beim Aufbau des Selbstgefühls eine große Rolle. Geschlechterunterschiede im Hinblick auf das Körperbild werden erst ab dem Alter von 10 oder 11 Jahren voll ersichtlich (Ricciardelli et al, 2003). Diese Unterschiede legen nahe, dass es förderlich wäre, ab Ende des Grundschulalters einen unterschiedlichen Ansatz hinsichtlich Körperbild und gesundes Körpergewicht für Jungen und Mädchen zu wählen. Die Bildung von geschlechtshomogenen Lerngruppen und die Wahl unterschiedlicher Themen und Methoden für jedes Geschlecht kann bessere Ergebnisse für Jungen und Mädchen erzielen.

Es kann förderlich sein, sich mit dem Problem der geschlechtsspezifischen Lernumgebung zu befassen, da Untersuchungen gezeigt haben, dass Jungen nicht auf die gleiche Weise wie Mädchen durch die Medien und Interaktion unter Gleichaltrigen beeinflusst werden und auch von Eltern und Geschwistern andere Reaktionen erhalten (McCabe et al, 2003; Tiggemann & Slater, 2003). Daher erlaubt der getrennte Unterricht von Jungen und Mädchen während der Diskussionen dieser Themen eine Auswahl mehr spezifischer und zielgerichteter Methoden und Übungen. Dennoch ist es für Jungen und Mädchen gleichermaßen wichtig, sich mit dem eigenen Körper, dem Aussehen und den Fähigkeiten wohl zu fühlen, um ein gesundes Körperbild zu erlangen. Ferner ist es von Bedeutung, andere zu akzeptieren und wertzuschätzen und sie nicht nach der Form oder Größe ihres Körpers zu bewerten. Daher müssen diese Grundprinzipien im Unterricht über Körperbilder für Jungen und Mädchen im Mittelpunkt stehen.

Generell hätten Jungen gern den Körpertyp, der häufig von Footballspielern verkörpert wird: groß, muskulös und schlank mit einem „Sixpack“ (Grogan & Richards, 2002). Während der Pubertät verändern sich die Körper der Jungen normalerweise in die Richtung dieses gewünschten Typs. Das Körperbild der Jungen scheint im engen Zusammenhang mit den Konzepten von Männlichkeit und dem, was es bedeutet, ein Mann zu sein, zu stehen, wobei junge Männer Männlichkeit stark mit den stereotypen Idealen von Männerkörpern in Verbindung bringen (Drummond, 2003; Grogan and Richards, 2002).

Die traditionellen Auffassungen, wie Männer sein sollten und wie sie ihre Körper einsetzen, sowie auch das Verständnis von Sexualität bei Jungen im Bezug auf Männlichkeit, verstärken ihre Vorstellungen von Männerkörpern, und demzufolge auch, wie sie sein sollten! Obwohl beim Körperbild von Mädchen ähnliche geschlechtsspezifische Themen eine Rolle spielen, beziehen diese sich in einer komplexeren Form als bei Jungen auf Erscheinungsbild und körperliche Vergleiche (Tiggemann & Slater, 2003). Daher können Unterrichtsstunden, die speziell auf Jungen zugeschnitten sind, diese individuellen Unterschiede effektiver ansprechen.

Der EFTO (Elementary Teachers Federation of Ontario - Verband der Grundschullehrer in Ontario) meint, dass ein negatives Körperbild einen signifikanten Einfluss auf das heranwachsende Kind haben kann.

Ein negatives Körperbild kann folgende Auswirkungen haben:

- niedriges Selbstwertgefühl;
- den Wunsch, den Körper zu „reparieren“;
- geringe Teilnahme an physischen Aktivitäten;
- Rückzug von anderen Aktivitäten des täglichen Lebens;
- Lernbarrieren;
- begrenzte Nahrungsauswahl;
- extreme Gewichtsveränderungen;
- Essstörungen, z.B. Fressattacken oder Diäten;
- gefährliche plastische Operationen und/oder
- Ängste, Depressionen, und in einigen Fällen, Selbstmord.

([www.etfo.ca/IssuesinEducation/BodyImage/Pages/default.aspx](http://www.etfo.ca/IssuesinEducation/BodyImage/Pages/default.aspx))

Die Children's Health Development Foundation (2003) schlug vor, dass wir den Jungen beim Aufbau eines gesunden Körperbildes helfen können, indem wir die Stereotypen analysieren und die Medien untersuchen. Die Schüler arbeiten ständig an ihrer Identität und ihrem Selbstgefühl und es ist wichtig, dass sie die Möglichkeit haben, hinter die Populärkultur und die etablierten Normen zu sehen. Ein weiterer Aspekt ist, das Männlichkeitskonzept der Jungen zu erweitern. Dies kann eine Vielfalt männlicher Vorbilder, Körperformen und des Verhaltens beinhalten. Es ist ebenfalls wichtig, das Selbstwertgefühl der Jungen und die Wertschätzung ihres Körpers zu fördern.

### Literatur- und Quellenverzeichnis:

- Drummond, M. (2003). The Meaning of Boys' Bodies in Physical Education. *Journal of Men's Studies*, 11(2), Winter
- Grogan, S., & Richards, H. (2002). 'Body image: Focus groups with boys and men'. *Men and Masculinities*, 4, 219-233  
[http://www.chdf.org.au/i-cms\\_file?page=81/vh29.pdf](http://www.chdf.org.au/i-cms_file?page=81/vh29.pdf)  
[http://www.etfo.ca/SiteCollectionDocuments/Issues%20in%20Education%20Documents/Body%20Image/Body\\_Image\\_Brochure.pdf](http://www.etfo.ca/SiteCollectionDocuments/Issues%20in%20Education%20Documents/Body%20Image/Body_Image_Brochure.pdf)
- James, W. (1980). *The principles of psychology*. New York: Dover
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *Journal of Social Psychology*, 143, 5-26
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). 'Self-esteem and negative affect as moderators of sociocultural influences on body dissatisfaction, strategies to decrease weight, and strategies to increase muscle tone among adolescent boys and girls.' *Sex Roles*, 44, 189-207
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2004). 'A biopsychosocial model of disordered eating and the pursuit of muscularity in adolescent boys.' *Psychological Bulletin*, 130, 179-205
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). 'Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends, and the media.' *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 98-197
- Spitzer, B. A., Henderson, K. A., & Zivian, M. T. (1999). 'Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades', *Sex Roles*, 40, 545-565
- The Health Promoting School and Body Image, [www.chdf.org.au/i-cms\\_file\\_page=7\\_aebsection4](http://www.chdf.org.au/i-cms_file_page=7_aebsection4), accessed June 2008
- Tiggemann, M., Gardiner, M., & Slater, A. (2000). "I would rather be size 10 than have straight A's": A focus group study of adolescent girls' wish to be thinner. *Journal of Adolescence*, 23, 645-659