



Listen.UP- Der Podcast der Uni Potsdam

Titel:	Nicole Behrend: Das positive Körperbild
Episode:	23

Sound / Musik Intro

Nicole Behrend: Also, ich hatte in meinem Masterstudium ein ganz tolles Seminar zum Thema Essen und Gewichtsstörungen und habe in diesem Kontext gelernt, wie fast normativ eigentlich körperbezogene Sorgen sind. Und ich glaube, jede Person kennt es irgendwie ein Stück weit von sich selbst, dass man mal körperbezogene Sorgen hat, dass man mal unzufrieden mit dem Körper ist. Und ich finde die Idee eigentlich ganz schön, im Rahmen meiner Promotion meinen Teil dazu beizutragen, dass langfristig auch Strategien entwickelt werden, die Personen helfen können, ein positives Körperbild zu entwickeln.

Sound / Musik

Sprecher Ansage (unter Musik): Listen.UP. Der Podcast der Uni Potsdam.

SprecherIn 1: Heute: Das positive Körperbild. Mit Nicole Behrend.

SprecherIn 2: Die Berlinerin Nicole Behrend hat in Potsdam Psychologie studiert und beschäftigt sich im Rahmen ihrer Doktorarbeit mit der Frage, unter welchen Umständen Menschen eine wertschätzende Haltung ihrem Körper gegenüber entwickeln und welchen Effekt ein positives Körperbild auf andere Bereiche des psychologischen Wohlbefindens hat.

Nicole Behrend: Also, man muss sagen, dass die Forschung zum Thema positives Körperbild zwar schon ein paar Jahre existiert, aber eigentlich immer noch mehr oder weniger in den Kinderschuhen oder in den Anfängen steckt. Viele Studien, die es aktuell gibt, sind querschnittlich, also korrelativ, das heißt sie sind so Momentaufnahmen, und vor allem auch im englischsprachigen Bereich. Und es gibt bisher ganz wenig Studien dazu, überhaupt im deutschsprachigen Bereich oder generell auch in Europa. Und meine Forschung ist auch erst mal, Fragebögen oder Messinstrumente bereitzustellen, um bestimmte Variablen, die Facetten eines positiven Körperbildes abbilden, gültig und verlässlich zu erfassen und diese dann aber auch zu benutzen, um zu schauen, mit welchen anderen Variablen hängt es zusammen und wie kann man diese vielleicht auch durch Förderung eines positiven Körperbildes beeinflussen?

SprecherIn 1: Da die Forschung zu einem positiven Körperbild bisher hauptsächlich aus dem angelsächsischen Sprachraum stammt, hat die junge Wissenschaftlerin den Fragenkatalog, den sie für ihre Forschung benötigt, zunächst übersetzt und auf die Brauchbarkeit für ihre eigenen Fragestellungen überprüft.

Nicole Behrend: Da gibt es ganz klare Richtlinien, wie man da vorgeht, ganz klare Vorgaben. Und dann ist so ein erster Schritt zu schauen, erfüllen denn diese Fragebögen, die man dann übersetzt hat in die deutsche Sprache, gute Kriterien der empirischen Forschung? Also kann ich mit diesem Fragebogen wirklich das erfassen, was ich erfassen möchte? Und kann ich, wenn ich diesen Fragebogen als Grundlage für meine Forschung nehme, wirklich auch valide, also gültige Schlussfolgerungen ziehen? Und tatsächlich erfüllen sie dies und es ist ein ganz, ganz schönes Ergebnis, dass ich diese Fragebögen auch benutzen kann für weitere Fragestellungen, die ich im Rahmen meiner Promotion beantworten möchte.

SprecherIn 2: Das Körperbild, erklärt Nicole Behrend, sei ein multidimensionales Konstrukt.

SprecherIn 1: Es sind viele Faktoren, die erfüllt sein müssen, damit die Wahrnehmung des eigenen Körpers positiv ausfällt.

Nicole Behrend: Dazu gehört zum einen Respekt gegenüber dem eigenen Körper. Aber auch eine Wertschätzung bezüglich der Funktion, die der Körper so jeden Tag für einen erfüllt, damit man am Leben teilhaben kann und auch Spaß haben kann und auch in Interaktion mit der Welt stehen kann. Dazu gehört aber auch, dass sich ein breites Verständnis von Schönheit habe. Einmal bezogen auf mich selbst, aber auch in Bezug auf andere Personen. Da sind vor allem die Forschungen, gerade in Bezug auf Frauen. Also, dass man schaut, haben Frauen ein breites Verständnis von Schönheit, wenn sie andere Frauen sehen, und woraus zieht man quasi ein Verständnis von Schönheit? Also es ist eher bezogen auf äußerliche Merkmale einerseits, aber auch in Bezug auf bestimmte innere Merkmale, also beispielsweise Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, das eine Person haben kann, dass man das eben auch als schön ansehen kann und es auch die Wahrnehmung der Schönheit in der anderen Person beeinflusst.

Sound / Musik

SprecherIn 1: Wie sehr das Essverhalten durch die Wahrnehmung des eigenen Körpers gelenkt sein kann ist, haben Studien zum negativen Körperbild gezeigt, erklärt Nicole Behrend.

Nicole Behrend: Also Studien zum negativen Körperbild könnten zeigen, dass wenn ich am Körper Unzufriedenheit entwickle, also merke, ich möchte eigentlich schlanker aussehen, ich möchte gerne muskulöser aussehen, möchte dem gesellschaftlichen Ideal, was ich für mich selber als Ziel auch angesetzt habe, entsprechen, triggert das Verhaltensweisen, die mir helfen sollen, erst mal diesem Ideal zu entsprechen. Und dadurch fangen Personen zum Beispiel Diäten an, mit dem Wunsch abzunehmen, um eben auch einen schlankeren, vermeintlich schöneren Körper zu haben, um diesem Ideal doch eher zu entsprechen. Das kann nachfolgend dazu führen, dass ich mein Essverhalten so sehr einschränke oder sehr restriktiv beispielsweise esse, dass ich daraus zum Beispiel auch nachfolgend Essanfälle beispielsweise ergeben könnten und im schlimmsten Fall auch eine Essstörung. Also es ist eher, würde ich sagen, eine auch eine Folge von einem negativen Körperbild. Also gerade auch in Präventions- oder Interventionsansätzen. Im Bereich von Essstörungen versucht man auch das Körperbild eher zu stärken, im Körper Unzufriedenheit abzubauen.

SprecherIn 1: Über einen längeren Zeitraum war die Forschung zum Körperbild davon ausgegangen, dass ein positives Körperbild bereits dann besteht, wenn kein negatives Körperbild vorhanden ist.

SprecherIn 2: Erst in der jüngsten Zeit hat sich die Forschung dahingehend gewandelt, ein aktiv positives Körperbild zu beschreiben.

Nicole Behrend: Man kann sich das so ein bisschen so vorstellen, wie es bei Emotionen ist. Nur dadurch, dass ich nicht traurig bin, bin ich auch nicht unglaublich glücklich. Und ja, die Forschung im Bereich Körperbild hat sich ganz lange darauf konzentriert zu schauen, „Was macht Personen unzufrieden mit ihrem Körper und wie äußert sich eigentlich ein negatives Körperbild“? Die Chance, die in der Forschung zum positiven Körperbild besteht, ist, dass man versucht, neben dem Abbau von negativen Gefühlen und Gedanken gleichzeitig auch positive Gefühle und Gedanken bezüglich des eigenen Körpers aufzubauen und dadurch zum Beispiel auch Interventionen effektiver zu gestalten.

Sound / Musik

SprecherIn 2: Die Einstellung ihrer Probanden zum eigenen Körper, erfasst Nicole Behrend mittels Aussagen, die die Befragten auf einer Rating-Skala bewerten.

SprecherIn 1: Ihre Probanden hat die Wissenschaftlerin zum größten Teil über der Universität rekrutiert.

SprecherIn 2: Das Ziel ihrer Längsschnittforschung ist herauszufinden, ob die Veränderung einer Variable über die Zeit die Veränderung weiterer Variablen nach sich zieht.

Nicole Behrend: Also, in der ersten Phase habe ich Personen erst mal eingeladen, an der Befragung teilzunehmen. Und am Ende des Fragebogens konnten diese Personen ihre E-Mail-Adresse hinterlassen als Kontaktadresse. Und nach einem halben Jahr und noch mal nach einem Jahr wurden oder werden diese Personen noch mal angeschrieben, mit der Einladung, ein weiteres Mal an der Befragung teilzunehmen. Und dadurch kann ich im Nachhinein schauen, gibt es Veränderungen im Antwortverhalten und auch nach dem Antwortmuster? Und da gibt es unterschiedliche statistische Methoden zu schauen, gibt es zum Beispiel Variablen, die diese Veränderung vorhersagen können und auch erklären können? Und gleichzeitig kann das Körperbild oder die Art und Weise, wie die Person Fragen zugestimmt haben oder nicht zugestimmt haben, bezogen auf das eigene Körperbild, Veränderung beispielsweise im Essverhalten erklären. Also haben Personen, die zum Anfang eher ein positives Körperbild berichten, im Laufe eines Jahres zum Beispiel auch Veränderung hinsichtlich des Essverhaltens oder zeigen sie eine Erhöhung adaptiven Essverhaltens?

SprecherIn 2: Konkret möchte die junge Wissenschaftlerin im Rahmen ihrer Doktorarbeit herausfinden, ob die Stärkung des positiven Körperbildes sich auch positiv auf anderer Bereiche des psychologischen Wohlbefindens und vor allem auf die Entwicklung eines intuitiven Essverhaltens auswirkt.

SprecherIn 1: Intuitives Essverhalten bedeutet, die Hunger- und Sättigungssignale des eigenen Körpers wahrzunehmen und im Einklang mit diesen zu essen.

Nicole Behrend: Ganz zentral im Rahmen meiner Promotion ist die Variable Body Appreciation, also die Variable, die meistens genutzt wird, um ein positives Körperbild zu operationalisieren. So nennt man das in der psychologischen Forschung.

Nicole Behrend: Also, diese Variable zu nehmen als Repräsentant quasi zur Erfassung eines positiven Körperbilds. Gleichzeitig habe ich aber auch andere Variablen psychologischen Wohlbefindens erfasst, sowas wie Selbstwert, Selbstwirksamkeitserwartung, adaptives Essverhalten beispielsweise. Ich habe aber auch erfasst, inwieweit ich bedingungslose Akzeptanz und Wertschätzung von anderen Personen aus meinem Umfeld wahrnehme und erhalte. Und in meiner Forschung möchte ich schauen, wie ist da zum Beispiel auch der Längsschnitt, also kann sich zeigen, dass wenn ich eine bedingungslose Akzeptanz und Wertschätzung von Anderen bezogen auf meinen eigenen Körper erfahre, hat das langfristig auch positive Auswirkungen auf mein Körperbild? Kann es zum Beispiel ein positives Körperbild fördern?

SprecherIn 1: Das Körperbild, ob positiv oder negativ, ist kein statisches Konstrukt.

SprecherIn 2: Es kann sich im Laufe der Jahre verändern und auch durch gezielte Interventionen wieder zum Positiven beeinflusst werden, wenn das Verhältnis zum eigenen Körper zum Beispiel durch Einflüsse von außen gestört wurde.

Nicole Behrend: Es gibt bestimmte Altersbereiche, die vielleicht vulnerabler sind gegenüber bestimmten Einflüssen aus der Umwelt und sehr vulnerabel bezüglich des eigenen Körperbilds sind. Gerade bei dem Eintritt in die Pubertät verändert sich der Körper. Es entwickeln sich sekundäre Geschlechtsmerkmale usw., die eine Herausforderung im Umgang mit dem eigenen Körper darstellen. Potenziell ist es natürlich immer möglich, negative Einflüsse auf den eigenen Körper zu bekommen. Es ist natürlich immer die Frage, auf welchem Boden das quasi landet, wie die sozialen Gegebenheiten um diese Person herum sind und inwieweit auch wichtige andere Personen im eigenen Leben eine Ressource darstellen. Indem man weiß, dass man bedingungslos akzeptiert und wertgeschätzt wird und das auch unterstützend sein kann, dass man eher eine positivere Haltung zu dem eigenen Körper entwickelt. In einem Umfeld, was destruktiv ist gegenüber seinem eigenen Körper, dem man sehr starken Druck ausgesetzt ist, vielleicht sogar negativ abgewertet wird bezüglich seines Aussehens, ist die Gefahr potenziell schon immer da, dass man natürlich eher nicht in der Lage ist, ein positives Körperbild zu entwickeln, vielleicht sogar noch weiter darüber hinaus ein negatives Körperbild zu entwickeln.

Sound / Musik

SprecherIn 1: Als ein zentrales Element des psychischen Wohlbefindens hat das Körperbild auch Auswirkungen auf das Verhalten des Menschen.

Nicole Behrend: Also ein negatives Körperbild ist ein ganz wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung von Essstörungen. Die Forschung zum negativen Körperbild besteht schon seit einigen Jahren und hat da auch ganz relevante und wichtige Ergebnisse erzielt, um zum Beispiel auch Interventionen zu entwickeln, präventiver oder kurativer Natur, um auch Personen zu helfen, die an einer Essstörung beispielsweise leiden.

SprecherIn 1: Wie kann man sich diese Interventionen vorstellen?

Nicole Behrend: Ein Ansatz ist zum Beispiel die Stärkung der körperbezogenen Flexibilität. Das bedeutet, dass es ganz natürlich ist, dass ich nicht unbedingt immer zufrieden oder auch wertschätzend gegenüber meinem eigenen Körper sein kann. Gerade in sehr vulnerablen Situationen, beispielsweise, wenn ich negative Kommentare von meinem Umfeld bezüglich meines Aussehens oder meines Gewichts erhalte. Und da ist die Frage: Wie gehe ich damit um? Leitet es mein Verhalten? Ich habe negative Emotionen, empfinde vielleicht auch Scham oder starke Unzufriedenheit. Und lasse ich mich davon leiten in meinem Verhalten, dass ich zum Beispiel dadurch restriktiver esse oder zum Beispiel auch Situationen vermeide, in dem mein Körper den Blicken anderer ausgesetzt ist. Oder aber versuche ich, die negativen Gefühle, die ich habe, erst mal zu akzeptieren, wahrzunehmen, aber auch zu verstehen, dass diese vorübergehend sind und vielleicht auch wieder weggehen werden. Also in dem Sinne, dass ich zum Beispiel über diese negative Erfahrung mit meiner besten Freundin, meinem besten Freund spreche, Tagebuch führe oder dass ich eher rausgehe in die Natur und einen schönen Spaziergang mache oder so was in der Art, also eher selbstfürsorgliches Verhalten zeige, anstatt mich von diesen negativen Gedanken und Emotionen lenken zu lassen und destruktives Verhalten zeige.

SprecherIn 2: Obwohl Nicole Behrend meint, dass der Körper von Frauen im Allgemeinen einer stärkeren Objektivierung ausgesetzt sei, als das bei Männern der Fall ist, und daher Frauen eher dazu neigen, den eigenen Körper zu beobachten und zu bewerten, ...

SprecherIn 1: ... hat sie im Rahmen ihrer Studie quantitativ keine signifikanten Unterschiede in Bezug auf die Wertschätzung des eigenen Körpers festgestellt.

SprecherIn 2: Qualitativ unterschiedlich sei allerdings die Art der Sorgen, die sich Frauen und Männer bezüglich des eigenen Körpers machen können.

Sound / Musik

Nicole Behrend: Das liegt auch darin begründet, dass sich auch das soziokulturelle Ideal, was vermeintlich als schön angesehen wird, zwischen Frauen und Männern unterscheidet. Also bei Männern spielen zum Beispiel Muskeln eine ganz wichtige Rolle. Viele Männer oder auch jüngere Männer wünschen sich einen muskulösen Körper, der gleichzeitig auch wenig Körperfett beinhalten soll. Bei Frauen ist es so, dass vor allem lange Zeit ein sehr schlankes Ideal vorherrschend war. Mittlerweile, so in den vergangenen Jahren, kommt so dieses Fit-Ideal immer mehr zum Vorschein. Das bedeutet, dass neben einem sehr schlanken Körper auch ein durchtrainierter Körper erstrebenswert erscheint.

Also, es ist eigentlich ein schlanker Körper geblieben, der auch noch muskulös sein soll.

Was wir auf jeden Fall finden konnten, ist, dass Personen, die eher einen erhöhten Gewicht-Status haben, also eher im Bereich Übergewicht oder Adipositas liegen, im Mittel eher geringere Werte in der Körperwertschätzung erzielen. Das heißt also, dass diese Personengruppe tatsächlich eine vulnerable Gruppe ist bezüglich des eigenen Körperbildes und dass gerade auch Interventionen diese Personengruppen auf jeden Fall mit einbeziehen sollten oder auch die Forschung schauen sollte, welche Aspekte könnte man adressieren, damit man diesen Personen hilft, auch eher ein positiveres Körperbild zu entwickeln?

SprecherIn 1: Steht die Forschung zum Körperbild bei Frauen und Männern noch ganz am Anfang, stehen trans- oder non-binäre Menschen noch so gut wie gar nicht im Fokus der Körperbildforschung, erzählt die junge Wissenschaftlerin.

Sound / Musik

Nicole Behrend: Ja, da ist auf jeden Fall noch ein großer Forschungsbedarf. Man kann sagen, dass die Körperbild Forschung in ihren Ursprüngen sich sehr stark darauf fokussiert hat, warum vor allem Frauen ein negatives Körperbild entwickeln. Es hat sich jetzt auch stark auf den Bereich des positiven Körperbildes ausgedehnt, gleichzeitig aber auch die Frage danach, wie ist eigentlich das Körperbild von Männern? Wo es noch ganz klaren Bedarf gibt, auch in der Forschung, ist zu untersuchen, wie ist es eigentlich bei Personen, die sich nicht beiden Geschlechtskategorien zuordnen lassen.

Sound / Musik

SprecherIn Absage: Listen-UP: der Podcast der Uni-Potsdam.

SprecherIn: Produziert von speak low im Auftrag der Innovativen Hochschule Potsdam.