



Leseprobe aus Münnich, Körperstark nach
Krakenart,

ISBN 4019172101237 © 2023 Beltz Verlag,
Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101237](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101237)

Was versteht man unter »Körperbild«?



Unter Körperbild versteht man das Bild, das man sich selbst von seinem Körper macht. Das Körperbild beinhaltet dabei zum einen das *Körperbewusstsein*, d.h. die Aufmerksamkeit, die man dem eigenen Körper schenkt. Zum anderen beinhaltet es aber auch die *Körpereinstellungen*, also die Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper.

Das Körperbild kann zudem eine wichtige Rolle für den eigenen Selbstwert spielen. Dieser wird dabei nicht nur alleine auf Grundlage von Selbstbewertungen bestimmt, sondern kann auch durch Fremdbewertungen beeinflusst werden.

Insgesamt hat die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper in den letzten Jahren zugenommen. Durch den medialen Druck, der ein stereotypes Schönheitsideal verbreitet, sowie durch die Fokussierung auf Äußerlichkeiten und Selbstoptimierung in den sozialen Medien, kann das Körperbild negativ beeinflusst werden.

Da Medien zum Alltag von Kindern und Jugendlichen gehören, beeinflussen sie die Entwicklung ihres Körperbildes maßgeblich – und das in äußerst vulnerablen Entwicklungsphasen. Daher ist es verständlich, dass Sorgen bezüglich des eigenen Körpers und damit einhergehende Störungen immer früher auftreten. Aufgrund dessen erscheint es sinnvoll, das Körperbild von Kindern und Jugendlichen früh zu stärken. Denn ein

gesundes Körperbild ist grundlegend für deren körperliche und emotionale Entwicklung.

Was versteht man unter »Körperbildstörungen«?

Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist unter Kindern und Jugendlichen weit verbreitet. Sie kann die Wahrnehmung des ganzen Körpers oder einzelne körperliche Merkmale betreffen und erhöht das Risiko für psychische Störungen, die mit dem Körperbild assoziiert sind.

Körperbildstörungen zeigen sich auf Wahrnehmungs-, Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensebene:

- ▶ **Wahrnehmungsebene.** Charakteristisch für Körperbildstörungen sind Unsicherheiten in Bezug auf den eigenen Körper, Fehleinschätzungen und Wahrnehmungsverzerrungen, die einen realistischen Blick auf den Körper unmöglich machen können
- ▶ **Gedankenebene.** Menschen mit Körperbildstörungen messen Gedanken, die mit dem Körperbild verbunden sind, eine andere Bedeutung und Relevanz bei. Sie zeigen ein negatives Denken in Bezug auf den eigenen Körper, das durch ständiges Gedankenkreisen gekennzeichnet ist. Automatische Gedanken und Grundannahmen manifestieren sich.
- ▶ **Gefühlsebene.** Darüber hinaus äußern sich negative Gefühle bezüglich des eigenen Körpers in Angst, Unsicherheit, Scham, Ekel, Traurigkeit und Wut.
- ▶ **Verhaltensebene.** Auf der Verhaltensebene zeigen Be-

troffene Vermeidungs- und Kontrollverhalten, das zu sozialem Rückzug und Vernachlässigung positiver Aktivitäten führen kann. Hierbei kann ein ungünstiger Kreislauf entstehen, der an der Aufrechterhaltung der Störung sowie der Entstehung von Folgeerkrankungen beteiligt sein kann.

Folgende Einflüsse auf die Entstehung von Körperbildstörungen werden u. a. diskutiert:

- ▶ Mobbing
- ▶ Angst vor Ablehnung und Bewertung durch andere
- ▶ kulturelle Faktoren wie Normen, Schönheitsideale, Einflüsse von Familie, Freund:innen und Peergroups
- ▶ Mediennutzung und –gestaltung
- ▶ genetische Faktoren wie z.B. eine verzerrte visuelle Informationsverarbeitung
- ▶ kritische Lebensereignisse wie z.B. Missbrauchserfahrungen
- ▶ Persönlichkeitsmerkmale wie z.B. Perfektionismus, geringer Selbstwert

Störungen des Körperbildes haben einen direkten Einfluss auf die Lebenszufriedenheit, den Selbstwert und die Lebensgestaltung. Daher sind frühzeitige Interventionen für Risikogruppen erforderlich, da sie einen Einfluss auf die Entwicklung von körperbildassoziierten Störungen nehmen und die Entwicklung von Körperzufriedenheit fördern können.



Was bedeuten die Karten für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?

Die Übungskarten verfolgen das Ziel, das Körperbild von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Die 80 Karten sind in acht Module eingeteilt, die sich durch Illustrationen von Krake Linus unterscheiden und durchnummeriert sind. So können in der Therapiesitzung schnell die passenden Karten gefunden und in der therapeutischen Arbeit individuell eingesetzt werden.

Die Übungen ...

- ▶ schaffen einen sicheren Rahmen, um sich mit dem Körper und den damit einhergehenden Gefühlen, Gedanken, Verhaltensweisen sowie der Körperwahrnehmung auf Grundlage bisheriger Körpererfahrungen auseinanderzusetzen.
- ▶ laden ein, neue Techniken im Umgang mit dem Körper kennenzulernen und auszuprobieren.
- ▶ ermöglichen, bisherige Gedankenmuster und Verhaltensweisen infrage zu stellen und den Körper als Ressource zu entdecken.
- ▶ fördern das Körperbewusstsein und stärken das Selbstbewusstsein auf Grundlage korrigierender positiver Erfahrungen.
- ▶ bieten Möglichkeiten, den Körper im Miteinander neu kennenzulernen, seine Stärken zu entdecken und Selbstwertquellen im eigenen Körper zu aktivieren.

Durch die flexible Auswahl der acht themenspezifischen Module bieten die Karten den Behandelnden die Möglichkeit einer individuellen Schwerpunktsetzung im therapeutischen bzw. pädagogischen Prozess. Zudem lassen sie sich an das individuelle Tempo der Kinder anpassen. Stärkend wirken die Karten besonders bei Kindern, ...

- ▶ die im sozialen Kontext Ablehnung und Vorurteile bezüglich ihres Körpers erfahren haben.
- ▶ die bereits im Kindes- und Jugendalter unter Körperunzufriedenheit leiden.
- ▶ die Körperstärken entdecken und den Selbstwert trainieren wollen.

Im Grunde richten sich die Karten jedoch an alle Kinder, weil sie ein Recht dazu haben, ein gutes Bild von sich und ihrem Körper zu entwickeln – denn es kann sie dazu befähigen, sich zu zufriedenen Erwachsenen zu entwickeln.

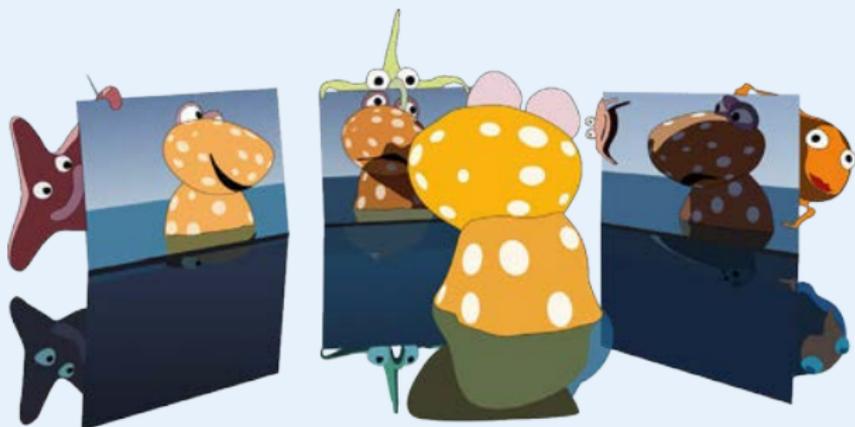
Anwendung der Rahmengeschichte und Illustrationen

Um die Kinder altersentsprechend an das Thema heranzuführen, kann die Rahmengeschichte von Krake Linus am Ende des Booklets genutzt werden. Sie eignet sich besonders für Kinder bis etwa 14 Jahren. Von den Karten und Übungen können jedoch auch ältere Jugendliche profitieren. Da Kraken Tiere sind, die Forschende und Tierbegeisterte immer wieder durch ihre

Fähigkeiten und ihren Körpereinsatz staunen lassen, eignet sich als Protagonist Krake Linus, um die Neugierde der Kinder auf ihren Körper zu wecken.

Die Rahmengeschichte am Ende des Booklets kann optional zu den Karten verwendet werden. Denn auch Krake Linus hatte einst Schwierigkeiten mit seinem Körperbild und konnte nach und nach gute Erfahrungen sammeln, die er mit Tentakel und Tinte auf den 80 Übungskarten festgehalten hat. Dabei fühlen sich die Kinder »krakenstark« begleitet und werden nicht »ins kalte Wasser« der Körperbildübungen geworfen.

In Analogie zum Seepferdchen, das den Prozess des Schwimmenlernens verstärkend und motivierend unterstützt, wird bei diesem Kartenset der Prozess der Körperbildarbeit durch das »Sehsternchen« begleitet. Es ist nicht nur Teil der Geschichte, sondern es lässt sich auch in den Illustrationen entdecken. So fällt es den Kindern leichter, ihre Körperstärke, für die das »Sehsternchen« steht, in sich selbst zu finden.





Welche Module beinhalten die Karten?

An der Wasseroberfläche

Wie die Umwelt unser Körperbild formt

Verschwommene Sicht

Wie wir einen klaren Blick auf unseren Körper gewinnen

Anker werfen

Wie wir Körperkontakt als Ressource nutzen können

Gute Gedanken fischen

Wie wir gute Körpergedanken angeln

Im Gefühlsmeer

Wie wir Tauchgänge in den eigenen Körpergefühlen meistern

Meeresleuchten

Wie Körper und Haltungen sich gegenseitig beeinflussen

So viel Meer

Wie vielfältig unser Körper ist

Schätze bergen

Wie wir den Selbstwert für unser Körperbild stärken



Blickwinkel

1

Kraken sind eigentlich alleine unterwegs, dabei kann eine Familie etwas so Schönes sein! Denn sie gibt Sicherheit. Insbesondere Kinder benötigen diese Orientierung. Was ist gut und was ist schlecht? Wie soll man sein? Wie soll man aussehen?

Ich bin ganz neugierig darauf zu erfahren, wer alles zu deiner Familie gehört und welche Personen – auch über deine Familie hinaus – wichtig für dich sind.

Lass uns einen Kreis und darin die wichtigsten Personen in deinem Leben zeichnen. Ich frage mich, welche »Schönheitsideale« oder sogar »Schönheitsmythen« sie dir mitgegeben haben.

- ▶ Was hast du von wem über deinen Körper gelernt?
- ▶ Gibt es bestimmte Annahmen darüber, wie man aussehen sollte, die du mit diesen Personen verbindest?

Manchmal liegt Schönheit im Auge des Betrachters. Du bist auch so ein Betrachter – sag mal, was verstehst du eigentlich unter dem Begriff »Schönheit«?

Sich den Spiegel vorhalten

Manchmal schaue ich in acht Spiegel in meinen acht Tentakeln. »Spieglein, Spieglein in meinem Tentakel, wer wäre ich wohl ohne all meine Makel?«, frage ich mich dann und verstricke mich regelrecht in Tagträume und Idealvorstellungen.

- ▶ Wie würde dein Körper sein, wenn du dir alles wünschen könntest?
- ▶ Was können wir tatsächlich an unserem Körper verändern und was müssen wir akzeptieren?

Nimm doch einmal einen Spiegel in die Hand. Was stellst du fest?

Manchmal hat man alle Hände voll mit seinem »Idealbild« zu tun und gar keine Freiheit mehr, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Man ist so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass man das Leben um sich herum total vergisst.

Darum lass uns die Dinge, die wir nicht an unserem Körper verändern können, akzeptieren und loslassen, und den Spiegel, der uns unsere Makel vorhält, einfach beiseitelegen. Spürst du die Freiheit, die damit einhergeht?

Vorurteile

Die meisten Lieblingstiere von Menschen bezaubern durch ihr äußeres Erscheinen, z.B. schönes Fell oder treue Augen. Kraken haben es als Lieblingstiere meist schwer. Denn sie werden als nicht besonders süß, manchmal sogar als etwas ekelig empfunden. Aber ist das fair, Kraken auf den ersten Blick zu verurteilen?

Mit Vorurteilen bei Menschen kann es genauso gehen: Manchmal urteilen andere schnell aufgrund des äußeren Erscheinens. Dann kann Mobbing entstehen.

Wenn du auch schon einmal einen anderen wegen einer körperlichen Auffälligkeit ausgelacht hast, können wir mit einer Entschuldigung wieder auf ihn zugehen.

- ▶ Was glaubst du, wie ich mich als Krake fühle, wenn mich jemand auslacht?
- ▶ Was würdest du mir sagen wollen, wenn ich dir heute meine Tentakel reiche, um dir zu vergeben?
- ▶ Und was glaubst du, könnte es nicht auch eine interessante Erfahrung sein, meine Tentakel und meinen spannenden Körper ohne Vorurteile zu sehen?

Körpergefühle im richtigen Strom

Es gibt viele Verteidigungsstrategien: Wenn Kraken sich bedroht fühlen, können sie Tinte sprühen und flüchten. Ein Zitteraal kann hingegen elektrische Stöße abgeben, um sich zu verteidigen oder um andere zu betäuben. Und ein solcher elektrischer Stoß ist gar kein angenehmes Gefühl!

Sag mal, kannst du deinen Körper auch einsetzen, um *angenehme* Gefühle mit anderen herzustellen? Wie fühlt es sich an, ...

- ▶ wenn wir uns die Hand geben?
- ▶ wenn ich meine Hand auf deinen Rücken lege?
- ▶ wenn wir uns gegenseitig festhalten und uns nach hinten lehnen?

Wenn wir viele unangenehme Erfahrungen mit unserem Körper gemacht haben, dann passiert es uns manchmal, dass wir andere auf Abstand halten. Aber weißt du, wenn wir gute Erfahrungen mit anderen machen, dann können wir uns auch mit positiven Energien aufladen! Und den blöden Erfahrungen allmählich – im wahrsten Sinne – den Strom abstellen.

