

Zeitonline vom 06.06.2022

Körperbild:Problemzone: Familie

Zu hässlich, zu dick, nicht schön genug: Wie Eltern und Großeltern den Umgang mit dem eigenen Körper prägen. Und was der Nationalsozialismus damit zu tun hat.

Von [Nora Burgard-Arp](#)

Das Körperbild eines Menschen wird auch durch seine Familie geprägt. © Elva Etienne/Getty Images

Problemzone: Familie – Seite 1

Mütter, die sich vorm Spiegel in den Bauch kneifen. Väter, die ihren Töchtern dazu raten, die Jeans lieber eine Nummer größer zu kaufen. Großeltern, die verlangen, dass der Teller leer gegessen wird, aber gleichzeitig Völlerei verurteilen. Wie die eigene [Familie](#) über Körper und Essgewohnheiten spricht und was sie vorlebt, kann Menschen ein Leben lang prägen. Und Normen festlegen, die gefährlich sind: So und nicht anders hat ein Körper auszusehen.

Wer solche Botschaften verinnerlicht, läuft Gefahr, den eigenen Körper abzuwerten, ein schlechtes Selbstwertgefühl zu entwickeln und sich beim Essen zu kasteien. All das sind [Risikofaktoren für Essstörungen wie Magersucht und Bulimie](#). "Eine Ablehnung des eigenen Körpers sowie eine Fixierung auf vermeintliche Problemzonen wird begünstigt, wenn genau das vorgelebt wird", sagt Silja Vocks, Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Osnabrück. Vocks forscht zu Essstörungen und Körperbildstörungen. In ihren Studien kombiniert sie Befragungen mit modernen Eyetracking-Untersuchungen, um herauszufinden, ob ein negatives Körperbild sozusagen vererbt werden kann. Ob Eltern oder Großeltern also die Unzufriedenheit mit ihrem Gewicht an ihre Kinder und Enkelkinder weitergeben.

Eine Studie mit 41 Mutter-Tochter-Paaren deutet darauf hin ([Plos one: Bauer et al., 2017](#)). Die Töchter waren im Schnitt 16 Jahre alt, die Mütter 48. Sowohl die Mütter als auch die Töchter gaben in einem Fragebogen an, welche drei Körperareale sie bei sich selbst positiv bewerten und welche negativ. Danach betrachteten sie jeweils ein Foto von sich selbst. Eine Kamera zeichnete dabei ihre Augenbewegungen auf – und offenbarte ein Muster.

Sehen wir uns?

Verfolgen Sie das ZEIT ONLINE Podcast-Festival am 11. Juni im Livestream. Unter allen Anmeldungen verlosen wir zehn Plätze für die Veranstaltung.

Das Blickverhalten von Müttern und Töchtern ähnelte sich nämlich auffallend. Je schneller der Blick einer Mutter auf ihre eigenen negativ bewerteten Körperregionen fiel und je länger er dort haftete, desto auffälliger tat genau dies auch die Tochter bei ihren eigenen Fotos. Lehnte also eine Mutter ihren Bauch und ihre Hüften ab und beäugte diese Regionen besonders lange, blickte auch ihre Tochter länger auf ihre persönlichen "Problemzonen".

Was Blicke verraten

Dass die Augen als Erstes auf die als hässlich bewerteten Areale schauen, wird in der Forschung als verzerrte Aufmerksamkeitslenkung bezeichnet. Anstatt sich auf das zu fokussieren, was einem an sich selbst gefällt, wird direkt gecheckt, wie der abgelehnte Körperbereich wirkt. Diese Fixierung auf das Negative zeigt sich insbesondere bei Menschen mit Essstörungen, sie ist aber auch bei weiblichen Jugendlichen ohne Essstörung zu beobachten. Jungen hingegen scheinen ein etwas ausbalancierteres Aufmerksamkeitsmuster zu zeigen, sagt Silja Vocks. Sie blickten ähnlich lange auf positiv und negativ bewertete Bereiche ihres Körpers.

Körperbildstörung: "Das hässliche innere Bild stammt oft aus der Kindheit"

Dass die Psychologin in ihren Studien Augenbewegungen analysiert, hat einen Grund: "Die Art und Weise, wie wir unseren Körper betrachten, formt das mentale Bild, das wir von unserem Körper haben, und begünstigt somit ein negatives Körperbild", sagt Vocks.

Und auch wenn die Mütter bei sich selbst keine Problemzonen sahen oder andere Körperbereiche als kritisch bewerteten, zeigte sich ein bemerkenswerter Zusammenhang. Ein zweiter Versuch ergab nämlich: Wenn die Mütter bei den Fotos ihrer Töchter auf die Bereiche blickten, die sie bei ihren Töchtern als negativ bewerten, taten die Mädchen das selbst auch. Die Befunde deuteten stark darauf hin, dass negative selektive Aufmerksamkeitsmuster von Mutter zu Tochter weitergegeben würden, erklärt Vocks.

"Die Kinder beobachten ihre Eltern und ihr Verhalten ganz genau und schauen sich möglicherweise auch ab, dass der Körper nicht gut oder nicht schön genug ist. Und dass der Körper etwas ist, das bekämpft werden muss." Mit Bekämpfen meint Silja Vocks zum Beispiel ständiges oder striktes Diäthalten.

Aber sie meint auch verbales Herabwerten des eigenen Körpers – also etwa Sätze wie: "An den Bauchspeck muss ich ran." Regeln fürs Essverhalten oder Maßregelungen können ebenso abfärben: "Ab morgen esse ich wieder weniger." Oder: "Eigentlich darf ich das gar nicht essen, aber es schmeckt leider so gut." "Auch solche vermeintlich normalen oder harmlosen Äußerungen gucken Kinder sich ab und verinnerlichen sie", sagt Vocks.

In der Eyetracking-Untersuchung konzentrierte sich Vocks auf die Mütter, aber natürlich können auch Väter Einfluss haben. Die Forscherin will ihre Studien nicht so verstanden wissen, dass nur die Mütter verantwortlich für ein negatives Körperbild der Töchter oder gar deren Essstörungen seien. Eyetracking-Untersuchungen mit Väter-Töchter-Paarungen stehen noch aus, aber in der Fragebogenuntersuchungen spielten die Väter sehr wohl eine Rolle, vor allem im Hinblick auf Kommentare und Bewertungen. Vocks Untersuchung belegte, was auch andere, internationale Studien ([Behavior Therapy: Liu et al., 2022](#) & [Plos One: Eli et al., 2014](#)) zeigen: "Je öfter Mütter oder Väter zu Hause negative Kommentare formulierten, zum Beispiel: 'Pass mal auf, was du isst', 'Mach mal mehr Sport' oder 'Zieh eine andere Hose an', desto unzufriedener waren die Töchter mit dem eigenen Körper im Vergleich zu Kindern, die sich solche Kommentare zu Hause nicht anhören mussten", sagt Vocks.

Sogar vermeintlich gut gemeinte Kommentare hätten diesen Effekt. "Je mehr Anerkennung eine Jugendliche beispielsweise für ihren dünnen Körper oder den

'schönen, flachen Bauch' bekommt, desto mehr knüpft sie ihr Selbstwertgefühl an diesen Bereich."

Was die einstigen Kriegskinder und ihre Nachkommen bis heute prägt

Woher kommt sie überhaupt, diese Angewohnheit, den Körper permanent optimieren zu wollen, ihn mit Kommentaren abzuwerten oder mit Diäten zu quälen? Wie entsteht eine solche Härte? Schon häufig wurde das westliche Schönheitsideal als ein [Auslöser beschrieben](#). Doch Psychologinnen werfen den Blick auch in eine andere Richtung, insbesondere, wenn es um die Frage der Weitergabe innerhalb von Familien geht. Sie blicken auf frühere Generationen – und auf den [Nationalsozialismus](#).

Um zu verstehen, wie so ein harter und abwertender Umgang mit Körperlichkeit entstehen konnte, müsse man bei den Kriegskindern anfangen, sagt Ingrid Meyer-Legrand. Die Berliner Psychotherapeutin ist spezialisiert auf die Therapie der sogenannten Kriegskinder und Kriegsenkel und hat das Buch *Die Kraft der Kriegsenkel* geschrieben. Der Begriff "Kriegskinder" meint Menschen, die während des Zweiten Weltkrieges Kinder waren. Sie haben nicht nur das Erlebnis des Krieges gemeinsam, sagt Ingrid Meyer-Legrand, sondern auch ein einflussreiches Buch, das viele Mütter zur damaligen Zeit lasen: *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind* von Johanna Haarer.

Gertrud Haarer: "Haben Sie Ihre Mutter geliebt?" – "Ja. Doch."

Kriegskinder seien vielfach nach der Lehre dieses Buches erzogen worden. Und das bedeutet nach Einschätzung von Fachleuten, dass sie bindungslos erzogen wurden: Es wurde viel Wert darauf gelegt, dass die Mütter keine Bindung zu ihren Kindern aufbauten. Das könnte weitreichende Folgen gehabt haben. Denn eine sichere Bindung hat Studien zufolge einen essentiellen Einfluss darauf, ob sich das Körperbild und das Selbstwertgefühl eines Menschen gesund entwickeln können (*Journal of Social and Clinical Psychology: [Cash et. al, 2005](#)*).

Zwar lässt sich nicht eindeutig belegen, welchen konkreten Einfluss Johanna Haarers Erziehungsempfehlungen auf die Bindungsfähigkeit der Kriegskinder hatten. Hinweise aber gibt es: Als Psychologinnen von der Frankfurt University of Applied Sciences im Auftrag des Bundesforschungsministeriums vor einigen Jahren die Generation der Kriegskinder untersuchten, hielten sie im Fazit der Studie fest: "Diese Leute zeigten ein Muster auffällig starker Loyalität mit den Eltern. Dass in den Schilderungen überhaupt keine Konflikte angesprochen wurden, ist Zeichen einer Beziehungsstörung" (*BIOS: [Quindeau et.al, 2013](#)*). Und der Bindungsforscher Klaus Grossmann, der in den Siebzigerjahren Untersuchungen zur Mutter-Kind-Bindung durchführte, sagte in [einem Beitrag im Magazin Gehirn & Geist](#): "Alle Daten, die wir haben, deuten auf Folgendes hin: Wenn man einem Kind in den ersten ein oder zwei Lebensjahren eine feinfühligte Ansprache vorenthalten würde – so wie Johanna Haarer es propagiert hat –, bekäme man die eingeschränkten, emotions- und reflexionsunfähigen Kinder, die wir aus der Forschung kennen."

Die Härten des Krieges kamen noch hinzu. So zeigte eine [Langzeitstudie der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung](#) mit 400 ehemaligen Kriegskindern, die zwischen 1990 und 1993 eine Psychoanalyse beendet hatten: Bei 54 Prozent dieser

Patientinnen und Patienten hatte der Krieg deutliche Folgen hinterlassen – unter anderem Probleme mit der Selbstfürsorge, psychosomatische Beschwerden, Einsamkeit, Flucht in Leistung, Empathiestörungen sowie Identitäts- und Beziehungsstörungen.

Viele Sprüche sind bis heute verbreitet: Sei mal nicht so zimperlich, zum Beispiel.

Barbara Stambolis, Historikerin

"Diese Kinder mussten in der Regel unauffällig sein. Sie sollten nicht weinen und schreien. Probleme zu bereiten hätte es für alle Beteiligten noch anstrengender gemacht, auf der Flucht zum Beispiel", sagt die Historikerin Barbara Stambolis, die zu Kriegskindern geforscht hat. Zu klagen sei als Schwäche ausgelegt worden. "Viele dieser Sprüche sind bis heute verbreitet: Sei mal nicht so zimperlich, zum Beispiel." Viele Kriegskinder hätten nicht gelernt, liebevoll oder lustvoll mit sich selbst umzugehen. "Und das hat sich auch auf das Essverhalten übertragen", sagt Stambolis. "Mal unkontrolliert sein, es sich einfach schmecken lassen, war vor ihren Erfahrungshintergründen und angesichts ihrer kindlichen Überlebensstrategien dann schwierig."

Babys schreien lassen, ihnen nicht in die Augen sehen: Das hat Folgen

Ingrid Meyer-Legrand sieht es ähnlich: "Die Kriegskinder wurden in ihren ganz elementaren Bedürfnissen überhaupt nicht wahrgenommen. Sie wurden zum Beispiel im Vierstundentakt gefüttert." Weitere typische Beispiele waren: die Kinder schreien zu lassen, alleine liegen zu lassen oder ihnen beim Stillen nicht in die Augen zu sehen. Alles aus Angst vor einer sogenannten Verzärtelung. Meyer-Legrand sagt: "Säuglinge wurden nach den Gesichtspunkten von 'satt' und 'sauber' behandelt und ihr Körper ansonsten gezielt übersehen." In der Erziehung des Nationalsozialismus bedeutete Essen also, nach einem ganz bestimmten Rhythmus zu essen, und nicht etwa danach, wann man Hunger oder Appetit hatte. Und das bedeutete Kontrolle.

"Das ist ein wichtiger Glaubenssatz, den Kriegskinder stark verinnerlicht haben: dass es wichtig ist, Kontrolle auf ganzer Linie und in jeder Lebenslage zu haben. Schließlich haben sie erlebt, wie die ganze Welt durch die deutschen Nazis außer Kontrolle geraten konnte", sagt Meyer-Legrand. "Und die Angst, Tyrannen heranzuziehen, war groß. Deshalb war die Kontrolle über das Essverhalten so wichtig."

Der eigene Körper darf nicht "zu viel" werden – er soll vor allem funktionieren

Das massive Bedürfnis nach Kontrolle hatte neben der Erziehungsform weitere Ursachen. Den Kriegskindern gab Kontrolle ein Gefühl von Sicherheit, weil sie in traumatischen Zeiten aufwuchsen. Barbara Stambolis sagt: "Wer traumatische Erfahrungen gemacht hat, fühlt: Ich bin nichts und auch nichts wert. Das gehört zum Kern dessen, was ein Trauma ausmacht." Wer aber kein Selbstwertgefühl habe, könne auch nur schwer ein positives Körpergefühl entwickeln.

Damit geht auch die Ablehnung eines möglichen Kontrollverlusts beim Essen einher: Der eigene Körper darf nicht "zu viel" – das heißt: "zu dick" – werden. Denn er soll vor allem funktionieren.

Diese Erziehungsformen und ihre Konsequenzen beschränken sich nicht auf die Kriegskinder. Denn die haben sie oft an ihre eigenen Kinder weitergegeben. "Auch viele Kriegsenkel wurden mit ihren vitalen Bedürfnissen zurückgewiesen – und das ist der Umgang, den sie irgendwann für sich selbst übernommen haben", sagt Ingrid Meyer-Legrand. Wenn Menschen aber mit ihren Bedürfnissen quasi nicht vorkommen dürfen, kann das dazu führen, dass sie auch selbst ihren Körper und seine Grenzen immer wieder übergehen. Zum Beispiel, indem sie Krankheiten oder Schmerzen lange ignorieren oder herunterspielen. Oder indem sie den eigenen Körper durch angepasstes und gezügeltes Essverhalten zu kontrollieren versuchen.

Eine weitere Überzeugung hat sich über Generationen gehalten und vielen geschadet: Es war und ist bei vielen Kriegsenkeln – auch durch die Erfahrungen ihrer Eltern im Krieg – weit verbreitet, dass aufgegessen werden muss. Eine Regel, die ebenfalls dazu führt, dass Menschen nicht auf ihren Körper und seine Signale hören, sagt Meyer-Legrand. Ein intuitives Essverhalten zu erlernen und auf das eigene Hunger-und-Satt-Gefühl zu hören, sei so kaum möglich.

Allerdings ist diese Körperabwertung kein ausschließlich deutsches Problem. "Ich denke, dass Menschen, nicht zuletzt Kinder und Erwachsene, in allen am Zweiten Weltkrieg beteiligten Ländern auf Erfahrungen zurückblicken, die – vielfach lebenslang – in hohem Maße belastend waren", sagt die Historikerin Barbara Stambolis. In einer [Studie aus dem Jahr 2017](#) ist außerdem zu erkennen, dass es auch in anderen europäischen Ländern zu dieser Zeit diese harte Erziehungsform gab. Das Gehorchen, das Funktionieren, das Autoritäre in der Erziehung ist demnach nichts typisch deutsches. In Deutschland kam der Nationalsozialismus jedoch noch dazu, der – so wie die Erziehungsmethoden von Johanna Haarer – womöglich wie ein Verstärker wirkte.

Nun sind die Kriegsenkel längst erwachsen und deren Kinder sind es oftmals auch schon. Wie wahrscheinlich ist es, dass dieser Umgang mit dem eigenen Körper immer noch nachwirkt – und sich bei heutigen Kindern und Jugendlichen manifestiert? Wie plausibel ist es, dass Untersuchungsergebnisse wie die von Silja Vocks aus Osnabrück darauf zurückzuführen sind?

Wissenschaftliche Erkenntnisse in Form von handfesten Daten gibt es dazu nicht. Doch was Silja Vocks und ihr Team ja zeigen konnten: Negative Selbstbilder entstehen unter anderem dadurch, dass sie vorgelebt werden. Das betont auch die Psychotherapeutin Ingrid Meyer-Legrand. "Das mangelhafte Körpergefühl und der mangelhafte Selbstwert können durchaus bis heute nachhallen", sagt sie. Denn: "Wenn die Kriegsenkelgeneration ihre eigenen Prägungen nicht reflektiert hat, haben wir weiße Flecken, die wir weitergeben an unsere eigenen Kinder. Und die können es dann wiederum weitergeben."

Das findet Silja Vocks vor allem im Hinblick auf die Prävention von Essstörungen wichtig: "Wir wissen, dass häufige Kommentare über den Körper und das Essverhalten sowohl zu körperlicher Unzufriedenheit und Figur- und Gewichtssorgen führen können als auch zu einem gezügelten Essverhalten." Dies zu erkennen, sei der erste Schritt. Und dann könne man auch sein Verhalten ändern. Es sei zum Beispiel ratsam, Kommentare oder Rückmeldungen – sowohl negative als auch positive und sowohl über sich selbst als auch über fremde Körper – nicht so sehr aufs Aussehen zu fokussieren.