

Gisela Steins

unter Mitarbeit von  
Julia Smaxwil

# **Sozialpsychologie des Körpers**

Wie wir unseren Körper erleben

Verlag W. Kohlhammer

# Inhalt

<b>Einführung</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>1 Vorüberlegungen</b> . . . . .	<b>12</b>
1.1 Vorgehensweise . . . . .	13
<b>2 Begriffe rund um die Körperforschung</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>3 Das Selbstkonzept und unser Körper</b> . . . . .	<b>19</b>
3.1 Die Selbstdiskrepanztheorie . . . . .	19
<b>4 Das Konzept vom eigenen Körper</b> . . . . .	<b>23</b>
4.1 Die Entwicklung des Körperselbst . . . . .	23
4.2 Körperkonzept und Bindungstheorie: Das Skizzieren eines Zusammenhangs . . . . .	25
<b>5 Zusammenfassung und Fazit</b> . . . . .	<b>33</b>
5.1 Fragen und Übungen . . . . .	34
5.1.1 Fragen . . . . .	34
5.1.2 Übungen . . . . .	34
<b>Teil I: Phänomene rund um das Körperbild</b> . . . . .	<b>35</b>
<b>6 Körperunzufriedenheit</b> . . . . .	<b>37</b>
6.1 Zur Messung von Körperunzufriedenheit . . . . .	37
6.2 Wer ist unzufrieden mit seinem Körper? . . . . .	38
6.3 Womit hängt Körperunzufriedenheit zusammen? . . . . .	40
6.4 Zusammenfassung und Fazit . . . . .	45
6.4.1 Fragen und Übungen . . . . .	46
<b>7 Körpermodifikationen</b> . . . . .	<b>47</b>
7.1 Moden . . . . .	47
7.2 Make-up . . . . .	50
7.3 Diäten . . . . .	51

# Inhalt

7.4	Sport . . . . .	54
7.5	Piercing . . . . .	54
7.6	Operationen . . . . .	55
7.7	Irreversible Modifikationen . . . . .	56
7.8	Zusammenfassung und Fazit . . . . .	57
7.8.1	Fragen und Übungen . . . . .	58
<b>8</b>	<b>Psychopathologie . . . . .</b>	<b>59</b>
8.1	Essstörungen . . . . .	59
8.1.1	Bulimie und Anorexia nervosa . . . . .	61
8.1.2	Adipositas . . . . .	73
8.1.3	Der Adoniskomplex . . . . .	83
8.2	Zusammenfassung und Fazit . . . . .	85
8.2.1	Fragen und Übungen . . . . .	85
<b>Teil II: Kräfte auf den Körper . . . . .</b>		<b>87</b>
<b>9</b>	<b>Biologische Kräfte . . . . .</b>	<b>88</b>
9.1	Individuelle Dispositionen . . . . .	88
9.2	Die Zeit . . . . .	88
9.3	Die existentielle Paradoxie . . . . .	89
9.4	Die Terror-Management-Theorie . . . . .	90
9.5	Zusammenfassung und Fazit . . . . .	94
9.5.1	Fragen und Übungen . . . . .	95
<b>10</b>	<b>Soziokulturelle Kräfte . . . . .</b>	<b>96</b>
10.1	Rahmenbedingungen unserer Kultur . . . . .	96
10.2	Kulturelle Standards an den Körper . . . . .	99
10.2.1	Körper-Geist-Analogien . . . . .	99
10.2.2	Standards an Schönheit . . . . .	102
10.2.3	Standards an Geschlechtsspezifität . . . . .	105
10.3	Übermittlung von Standards an physische Attraktivität . . . . .	110
10.3.1	Effekte von Attraktivitätsstandards . . . . .	112
10.3.2	Die Rolle von Familie und Peers . . . . .	114
10.4	Zusammenfassung und Fazit . . . . .	115
10.4.1	Fragen und Übungen . . . . .	116
<b>11</b>	<b>Individuelle Kräfte . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>11.1</b>	<b>Soziale Motivation . . . . .</b>	<b>117</b>
11.2	Zugehörigkeit über soziale Anerkennung . . . . .	118
11.2.1	Soziale Erwünschtheit und Soziozentrismus . . . . .	120
11.2.2	Soziale Anerkennung über die Erfüllung der Standards an Körper . . . . .	122

11.2.3 Soziale Anerkennung durch die Erfüllung sozioemotionaler Bedürfnisse und aufgabenorientierter Bedürfnisse anderer . . . . .	125
11.3 Woher kommt das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung? . . . . .	127
11.3.1 Elterlicher Erziehungsstil . . . . .	127
11.3.2 Die Selbstaufmerksamkeitstheorie . . . . .	127
11.4 Zusammenfassung und Fazit . . . . .	131
11.4.1 Fragen und Übungen . . . . .	131
 Teil III: Schlussfolgerungen . . . . .	133
 <b>12 Sozialpsychologie des Körpers . . . . .</b>	134
 <b>13 Implikationen für Interventionen und Präventionen . . . . .</b>	138
13.1 Interventionen: Eine Auswahl . . . . .	138
13.1.1 Sport als Intervention . . . . .	138
13.1.2 Selbstaufmerksamkeit und Selbstbewusstsein als Intervention . . . . .	140
13.1.3 Medienkompetenz als Intervention . . . . .	140
13.2 Implikationen für Präventionen . . . . .	142
13.2.1 Erziehung zur Selbstaufmerksamkeit . . . . .	142
13.2.2 Information als Prävention . . . . .	143
13.2.3 Veränderte Medien als Prävention . . . . .	144
13.2.4 Eine veränderte Kultur als Prävention . . . . .	144
13.3 Zusammenfassung und Fazit . . . . .	146
13.3.1 Fragen und Übungen . . . . .	147
 <b>14 Körper und Schule . . . . .</b>	148
<i>Julia Smaxwil</i>	
14.1 Es beginnt schon bei den Kleinen . . . . .	148
14.2 Stars und Sternchen als Vorbilder . . . . .	150
14.3 Schule als Disziplinierungsort . . . . .	151
14.3.1 Veränderungen dank der Reformpädagogik . . . . .	151
14.4 Prestigegegewinn über den eigenen Körper . . . . .	152
14.4.1 Gruppenzugehörigkeit durch Sport . . . . .	152
14.4.2 Der Druck, „schön zu sein“ . . . . .	153
14.5 Körperliche Entwicklung in der Schulzeit . . . . .	154
14.5.1 Neue Körper unerwünscht . . . . .	155
14.5.2 Der Wackelgang . . . . .	155
14.5.3 Innerliche Veränderungen . . . . .	157
14.6 Schulische Gesundheitsförderung . . . . .	158
14.6.1 Magersucht macht auch vor Schule nicht halt . . . . .	159
14.6.2 Schwinden des Selbstwertgefühls . . . . .	160
14.6.3 Kontrolle . . . . .	160
14.6.4 Magersucht (Anorexia nervosa) . . . . .	161

## Inhalt

14.6.5 Auch Jungen haben Essstörungen . . . . .	161
14.6.6 Der Adoniskomplex bei Jungen . . . . .	161
14.6.7 Adipositas . . . . .	162
14.7 Präventionsmaßnahmen auch in der Schule . . . . .	163
14.7.1 Unterstützende Medien im Unterricht . . . . .	164
14.7.2 Verschulte Körper . . . . .	165
14.7.3 Alltag und Bewegungskultur in der Schule . . . . .	165
14.8 Bewegte Schule oder die Vorantreibung von Unterrichts- und Schulentwicklung . . . . .	167
14.8.1 Die Wichtigkeit von Unterrichtsmethoden (handlungsorientierter Unterricht) . . . . .	169
14.8.2 Effektives Lernen durch Aktivität vs. altbekannte Belehrungskultur . . . . .	169
14.9 Fazit . . . . .	170
15 Zusammenfassung . . . . .	172
Weiterführende Lektüre . . . . .	176
Literatur . . . . .	177
Stichwortverzeichnis . . . . .	194