



Möglichkeiten,

um das Körperbild von Kindern und Jugendlichen zu stärken

Inklusive Kinderbuchliste für
Körperpositivität und Diversität

1

Ein «passt meinem Körper nicht mehr» Korb

Platziere zuhause einen solch beschrifteten Korb oder Sack für jedes Familienmitglied zugänglich. Und erkläre: *«Hier kannst du Kleider, die dir nicht (mehr) angenehm sitzen, deponieren, die wir dann z.B. spenden.»*



Wenn du bemerkst, dass dein Kind/Teenie immer die gleiche Kleidung trägt, könnte dies der Grund dafür sein: Wie wir alle wissen, verändern sich die Körper von Kindern und Jugendlichen rasend schnell. Dennoch kann dies schneller geschehen, als wir vielleicht erwarten. Dies ist völlig normal. Es kann sein, dass es für dein Kind unangenehm ist, dir mitzuteilen, dass einige Kleider (schon wieder) zu eng sitzen. Vielleicht fühlt sie/er sich gehemmt, nach neuer Kleidung zu fragen oder ist besorgt um deine Antwort.

Als Eltern können wir unsere Beobachtung ungezwungen zur Sprache bringen:

«Hey, ich habe bemerkt, dass du fast immer dieselbe Kleidung trägst. Willst du darüber sprechen? Wollen wir zusammen ein paar neue Kleidungsstücke einkaufen gehen?»

2 Zeige Körpervielfalt, wann immer du kannst

Egal ob es ein Bilderbuch oder ein Wandbild ist, finde einen Weg, um visuelle Darstellung von Körpervielfalt in euer zuhause zu bringen.



Körperpositive Kinderbücher:

- "Spieglein, Spieglein, wie fühl ich mich?" *Jasmin Navarro*
- "Ein Mädchen wie Du" *Frank Murphy & Carla Murphy*
- "Ein Junge wie Du" *Frank Murphy & Carla Murphy*
- "Körper sind toll" *Tyler Feder*
- "Wanda Walfisch" *Davide Calí & Sonja Bougaeva*
- "AnyBody" *Katharina von der Gathen & Anke Kuhl*
- "Julian ist eine Meerjungfrau" *Jessica Love*
- "Liebe deinen Körper" *Jessica Sanders*
- "Sei ein ganzer Kerl" *Jessica Sanders*
- "Mein Schatten ist pink" *Scott Stuart*
- "Irgendwie Anders" *Kathryn Cave & Chris Riddell*
- "BIG" *Vashti Harrison (englisch)*
- "Her Body Can" *Katie Crenshaw & Ady Meschke (englisch)*
- "His Body Can" *Katie Crenshaw & Ady Meschke (englisch)*

3 **Hilf deinem Kind zu verstehen, dass sein Wohlbefinden und seine Gesundheit nicht von seinem Gewicht abhängen**

Diskussionen über Gesundheit beziehen sich oft auf das Gewicht und uns wird beigebracht, dass wir die vollständige Kontrolle über unser Gewicht haben. Für eine ganzheitliche Gesundheit unserer Kinder müssen wir jedoch in Körperakzeptanz investieren. Kinderkörper müssen nicht verändert werden, das Gesellschaftsdenken jedoch schon.

Vielleicht stellst du dir jetzt die Frage: Aber ab wann ist es ungesund, den Körper so zu lieben, wie er ist? Und ich verstehe das, das tue ich wirklich. Wir sind seit jeher darauf konditioniert zu glauben, dass Gesundheit ein Aussehen hat. Diese Überzeugungen sitzen tief, insbesondere wenn sie von einem Arzt oder einer vertrauenswürdigen medizinischen Fachkraft stammen. Das Problem bei dieser Sichtweise besteht darin, dass es uns glauben lässt, dass Gesundheit an der Größe messbar ist und dass wir die volle Kontrolle über Dinge wie das Gewicht haben.



3

Aber die Wahrheit ist weitaus komplexer. Solange wir Gesundheit auf diese Weise betrachten, bleiben Einflussfaktoren von Wirtschaft und Gesellschaft (Nahrungsmittelindustrie, Werbung, Medien, Stigmatisierung, Diskriminierung, soziale Benachteiligung etc.) außen vor und es lässt uns glauben, dass jedes Problem mit unserer Gesundheit allein auf uns selbst ruht und nichts mit der Art und Weise zu tun hat, wie die Gesellschaft aufgebaut ist.

Dies wirkt sich auch auf unsere Kinder aus, da sie dadurch die Vorstellungen davon verinnerlichen, was es bedeutet, gesund zu sein – und wie dies aussieht. Und wenn es sich bei diesen Vorstellungen um Körperideale handelt, wirkt sich das mit grosser Wahrscheinlichkeit negativ auf ihr Körperbild aus. Der dadurch entstehende Schaden ist meist tiefgreifend und zieht gesundheitliche Probleme wie Essstörungen und Depressionen nach sich.



Wenn wir Gesundheit nicht anhand des Gewichts messen, wie definieren wir sie dann?

Wie können wir als Erwachsene unseren Kindern helfen, gesund zu sein, ohne uns auf das Gewicht zu fokussieren? Die Antwort ist in gesundheitsfördernden Verhaltensweisen zu finden.

3

Mitfühlende Selbstfürsorge als wichtige Grundlage der Gesundheit

Zu einer mitfühlenden Selbstfürsorge gehört es, den Körper zu bewegen und so zu essen, dass es sich gut anfühlt. Aber es gibt noch weitere Aspekte der Selbstfürsorge, die ebenso wichtig für die Gesundheit sind, aber oft übersehen werden. Darauf möchte ich mich jetzt konzentrieren und ein paar praktische Tipps geben. Es ist nie zu früh, damit anzufangen und tägliche Selbstfürsorge ist genauso wichtig, wie dafür zu sorgen, dass dein Kind sich die Zähne putzt.

Verbindungen aufbauen und pflegen

Stelle sicher, dass dein Kind die Möglichkeit hat, Kontakte zu knüpfen. Es muss keine Fussballmannschaft sein, es kann ein Spielnachmittag im örtlichen Park oder ein Kaffee in einem anderen Elternhaus sein.

Achtsamkeit und Sinne

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die es Kindern (und Erwachsenen) ermöglicht, sich sowohl körperlich als auch emotional vollständig auf den gegenwärtigen Moment einzulassen. Dies kann helfen, Stress abzubauen und das Glücksgefühl zu steigern. Ein wichtiger Aspekt der Achtsamkeit besteht darin, sich auf die Sinne einzustimmen. Dies hilft Kindern auch, sich mit ihrem Körper zu verbinden, was für ein positives Körperbild unerlässlich ist.

3

Experten sagen, dass der beste Weg, Kindern Achtsamkeit beizubringen, darin besteht, selbst achtsam zu sein. Vielleicht kannst du also gemeinsam mit deinem Kind einige der folgenden Aktivitäten ausprobieren:

Tagebuch schreiben

Ein Tagebuch zu führen, um Gedanken und Gefühle aufzuschreiben, ist eine hervorragende Möglichkeit, nicht nur Emotionen zu verarbeiten, sondern auch Sorgen loszulassen.

Puzzles

Puzzeln ist eine weitere großartige Achtsamkeitsaktivität für Kinder, da sie ermutigt werden, im Hier und Jetzt zu bleiben.

Glitzerglas

Ein Glitzerglas ist ein tolles Werkzeug, um Kindern beim Meditieren zu helfen, wenn sie Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren oder zur Ruhe zu kommen. Befülle dazu ein Glas mit heißem Wasser, Kleber, Lebensmittelfarbe und Glitzer. Du kannst dieses Glas verwenden, um deinem Kind zu erklären, dass sein Geist wie das Glas ist; voller wirbelnder Gedanken. «Wenn man das Glas schüttelt, fliegen die Gedanken (der Glitzer) wild umher.

Aber während es stillsteht, legen sich die Gedanken nach und nach.» Zu beobachten, wie sich das Wasserglas mit dem Glitzer beruhigt, kann helfen, den Geist zu beruhigen.

3

Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche ein ganzheitliches Konzept von Gesundheit erlernen.



4

Entsorge die Körperwaage

Es besteht absolut keine Notwendigkeit für ein Kind oder einen Teenager, sich alleine zu wiegen. Die Waage hat keinen Vorteil, sondern bietet eher ein Risiko für ungesundes Bodychecking.



5 Sprich über Gefühle

Wenn Kinder und Jugendliche nicht wissen, wie sie ihre Emotionen ausdrücken und verarbeiten können, neigen sie dazu, sich und ihren Körper schlecht zu machen. Die richtigen Worte für unsere Gefühle zu haben und sie besprechen zu können, ist daher unheimlich wertvoll für ein gesundes Körperbild. In einer Kultur, in der es nicht selbstverständlich ist, über Gefühle zu sprechen, und in der Worte verwendet werden, um Körper zu beschämen, ist dies jedoch leichter gesagt als getan.

Fett ist kein Gefühl

Es gibt so viel Negativität rund um das Wort „fett“, dass sowohl Erwachsene als auch Kinder es oft verwenden, um ein anderes Gefühl zu beschreiben. Vielleicht fühlen sie sich unzulänglich, überfordert, müde, ängstlich oder unmotiviert – das wird oft unter dem Wort „fett“ zusammengefasst.

Indem wir den Gefühls-Wortschatz unserer Kinder erweitern, helfen wir ihnen, die Emotionen zu identifizieren, die sie tatsächlich erleben.

5

Versuche daher mit deinem Kind immer wieder mal Gefühle “zu sammeln”. Danach kannst du das Kind ermutigen, herauszufinden, wie es sich fühlt. Sobald es das Gefühl identifiziert hat, sprich mit ihm darüber, wie es sich im Körper zeigt. Wenn das Kind zum Beispiel wütend ist, wird ihm dann das Gesicht heiß, hat es das Gefühl, dass es schreien möchte? Erkläre, dass dies alles völlig normale, natürliche Emotionen sind und dass der Körper dabei hilft, diese Gefühle zu verarbeiten – und sprich darüber, wie klug der Körper ist, auf diese Weise mit uns zu kommunizieren. Dies ist auch eine wunderbare Gelegenheit, etwas Wertschätzung für unseren Körper in das Gespräch einzubinden.



6

Decke Diätkultur auf

Siehst du Diätkultur, dann sprich mit deinem Kind darüber. Hilf ihm, die Fähigkeit zu erlernen, das, was es sieht oder hört, in Frage zu stellen. So ziehen wir nicht nur Kinder groß, die sich in ihrem Körper wohler fühlen, wir ziehen auch Mini-Aktivisten groß, die weitere Veränderungen für zukünftige Generationen schaffen können.

Wenn dein Kind zum Beispiel vorher und nachher Fotos sieht. Erkläre ihm, dass Unternehmen diese Bilder manchmal verwenden, um Menschen dazu zu ermutigen, ihr Geld auszugeben, weil diese Fotos ihnen das Gefühl geben sollen, dass ihr Körper falsch ist und dass das Ausgeben ihres Geldes ihren Körper und ihr Leben „besser“ macht.



7 Nutze Trickfilme, Spielzeuge und Social Media, um das Körperbild deines Kindes zu stärken

Studien haben gezeigt, dass Kinder schon in sehr jungem Alter durch die Menschen, mit denen sie interagieren, und die Medien, die sie konsumieren, verstehen, wie sie sein sollten, um gut, liebenswert, erfolgreich und beliebt zu sein – Unsere Medien lassen oft keinen Zweifel zu, dass nur dünn, weiss, nicht beeinträchtigt und normschön erstrebenswert ist.

Tatsächlich ergab eine Studie, dass 84 Prozent der Kinderfilme gewichtsbezogene Stigmatisierungen und Beleidigungen über die Körpergröße enthalten. Wie können wir damit umgehen?



7

Du kannst Trickfilme, Spielzeuge und Social Media nutzen, um körperpositive Gespräche mit deinem Kind zu führen. Obwohl die Spielzeuge, die Kinder besitzen und die Filme/Social Media, die Kinder schauen, eine wichtige Rolle spielen, ist der Einfluss von uns Erwachsenen auf das Körperbild und das Selbstwertgefühl unseres Kindes wichtiger. Unterschätze also nicht die Macht, die du dabei hast – auch wenn dein Kind eine Kiste voller normschöner Barbies hat oder häufig Walt Disney Filme sieht, die «perfekte» Prinzessinnen und muskelbepackte Helden zeigen.

Vier Punkte, an die du dich beim Spielen mit Spielzeugpuppen oder beim Ansehen von Trickfilmen halten kannst:

1. Benenne die Körper, die dein Kind sieht, neutral.

«Du hast bemerkt, dass der Körper von Ursula der Meerhexe (aus Ariel die kleine Meerjungfrau) dick und voluminös ist. Das sehe ich auch.»

Oder: *«Ja, das stimmt, der Körper von Superman sieht muskulös aus.»*

2. Sprich über Körpervielfalt.

«Körper gibt es in so vielen verschiedenen Formen und Größen. Erinnerst du dich an den Körper von Tante Sue?»

Ihr Körper ist ähnlich wie der von Ursula. Der Körper von Onkel Sam hingegen ist ganz schlank. Manche Körper sammeln das Fett am Bauch, andere am Po etc.»





3. Teile deine Werte.

«Ich persönlich mag den Körper von Ursula der Meerhexe und den Körper von Onkel Sam. Ich liebe es, wie unterschiedlich Körper von Natur aus geformt sind, und glaube daran, dass jeder Körper toll ist.»

4. Erforsche mit deinem Kind eure eigenen Körper.

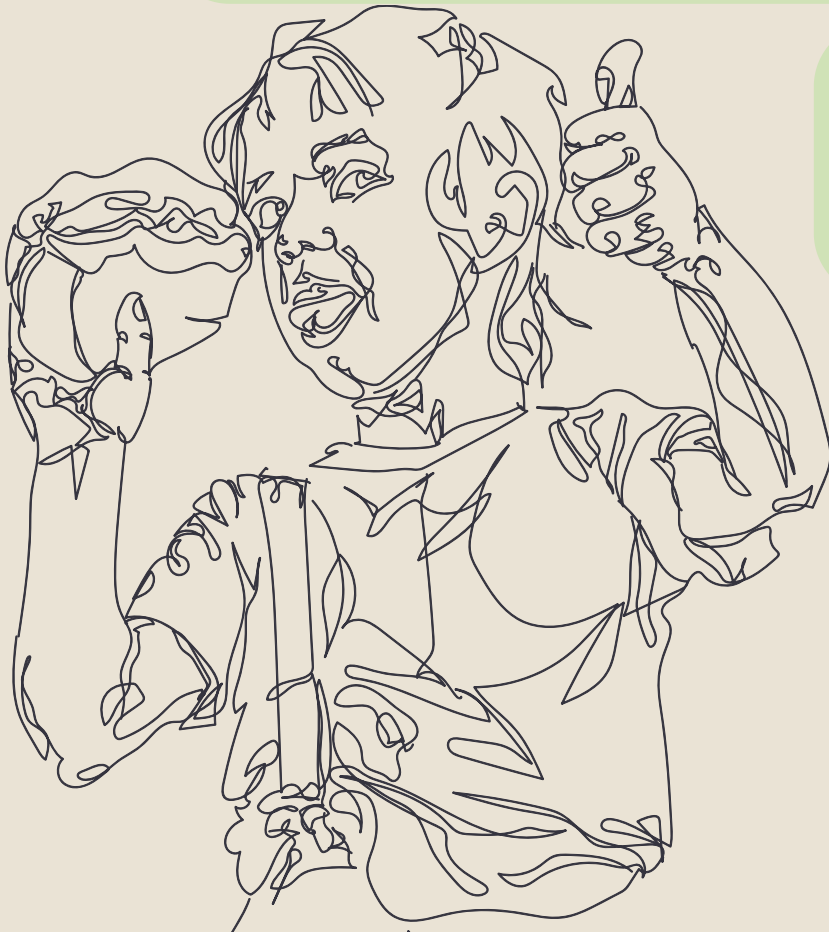
«Wenn ich meinen Bauch so betrachte, dann sehe ich Streifen und Muttermale. Wenn ich mein Bauchfett mit beiden Händen fasse, dann kann ich meinen Bauchnabel verschwinden lassen. Sieh mal, das sieht lustig aus. Welche Beobachtungen machst du über deinen Körper?»

Die Verwendung beschreibender Sprache ist eines der wirksamsten Werkzeuge zum Erlernen der Körperneutralität. Wenn wir bereit sind, unser Kind unseren Körper erkunden zu lassen, können wir kleine Übungsstunden einbauen, um ihm helfen zu lernen, wie es Körper mit dem Staunen und der Faszination erkunden kann, die es verdient.

8

Orientiere dich am "Vertrauensmodell"

Ellyn Satter ist eine international renommierte Familientherapeutin und Spezialistin für Ernährung. Satter entwickelte ein Vertrauensmodell, welches die Verantwortung von Eltern und Kind bei der Ernährung aufteilt. Die Idee dahinter, dass wir als Eltern darauf vertrauen, dass unsere Kinder die für sie richtige Menge an Nahrung zu sich nehmen. Im Gegenzug vertrauen uns die Kinder darauf, dass sie zu regelmäßigen Zeiten eine diverse Auswahl an Nahrung bekommen.



Satter empfiehlt Erwachsenen, die Verantwortung dafür zu übernehmen, **was**, **wann** und **wo** gegessen wird. Die Kinder sind dann dafür verantwortlich, wie viel und ob sie essen.

Sobald diese Struktur vorhanden ist, liegt der Schwerpunkt darauf, die Mahlzeiten angenehm zu gestalten und ins Vertrauen zu kommen. Darüber hinaus variieren die individuellen Umstände und es ist wichtig, dass es für dich und deine Familie funktioniert. Suche frühzeitig Unterstützung einer Ernährungstherapeut:in auf, wenn du Bedenken bezüglich der Ernährung deines Kindes hast oder für dich feststellst, dass du Unterstützung benötigst.

Es sollte keine radikale Idee sein, dass alle Kinder das Recht haben, sich in ihrem Körper wohlfühlen. Leider sind zu viele Menschen, Industrien und Machtstrukturen darauf bedacht, uns unsicher fühlen zu lassen, was bedeutet, dass wir unsere Kinder (und uns selbst) nicht kampfflos von den Idealen des Aussehens befreien können. Aber es ist eine Auseinandersetzung, der wir uns stellen sollten.

Ich wünsche mir, dass du dich mit meinem Ratgeber gestärkt fühlst, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen.



Jasmin Navarro Bühler

Sozialpädagogin



"Ich selbst lebte viele Jahre im Krieg mit meinem Körper. Heute sehe ich den liebevollen, mutigen, verspielten, sensiblen und einfühlsamen Menschen in mir. Das Gleiche wünsche ich mir für mein eigenes Kind und alle anderen Kinder. Ich wünsche mir, dass sie wissen, nicht perfekt sein zu müssen – und erkennen, wie wertvoll sie sind.

Ich glaube an gleiche Rechte, Chancen und Inklusion für alle Menschen, unabhängig davon, wie ihre Körper aussehen oder funktionieren. Dieses Ethos untermauert alle meine Workshops, Schulungsprogramme und Produkte und ist der Kernwert, nach dem ich arbeite".

*Möchtest du noch mehr Unterstützung und Tiefe für körperpositive-Kinder?
Dann kontaktiere mich, und wir schauen gemeinsam, wie ich dich am besten unterstützen kann.*

✉ zurueckzurintuition@gmail.com

🌐 www.zurueck-zur-intuition.com

📷 [zurueck_zur_intuition](https://www.instagram.com/zurueck_zur_intuition)

