

Kartenset für die Therapie
und pädagogische Praxis

Münnich

Körperstark nach Krakenart

Mit 80 Übungen zu einem starken Körperbild
bei Kindern und Jugendlichen



BELTZ



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.

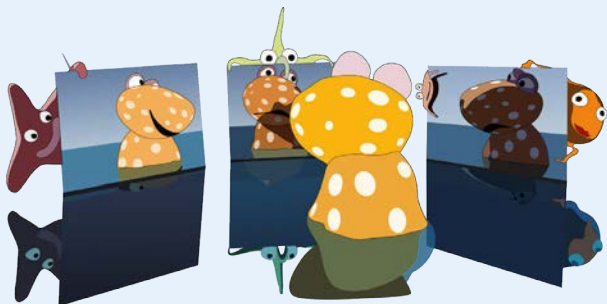
Anwendung der Rahmengeschichte und Illustrationen

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

**(1) An der Wasseroberfläche:
Wie die Umwelt unser Körperbild
formt**



Die Lebensumwelt hat einen großen Einfluss auf das eigene Körperbild. Insbesondere Eltern sind wichtige Vorbilder und prägen durch vorgelebte Werte und geforderte Standards, wie Kinder und Jugendliche ihren eigenen Körper wahrnehmen. Perfektionismus, Bewertung von Erfolgen und der Umgang mit Misserfolgen, Aufmerksamkeitsfokussierung auf Leistung sowie die Angst, den gestellten Anforderungen nicht gerecht zu werden, sind zentrale innerfamiliäre Einflussfaktoren auf das eigene Körperbild.

Aber auch soziale Medien, das Internet und das Fernsehen sind Plattformen, in denen Kinder und Jugendliche Orientierungen bezüglich des Aussehens finden und die das eigene Körpererleben negativ beeinflussen können. In diesem Modul sollen diese Einflüsse erkannt, Schönheitsmythen hinterfragt und eigene Schönheitsideale entwickelt werden.

(4) Gute Gedanken fischen: Wie wir gute Körpergedanken angeln



Dieses Modul legt den Fokus auf Gedanken, die mit dem Körperbild verbunden sind und einen Einfluss auf Gefühle und Verhalten nehmen können. Insbesondere störungstypische Gedankenmuster wie Gedankenkreisen und Aufmerksamkeitsfokussierung stehen hierbei im Vordergrund. Des Weiteren laden die Übungen zu neuen Bewertungen des Körpers ein, die andere Gefühle in Bezug auf den Körper ermöglichen können.

Die Kinder lernen, mithilfe ihrer Gedanken einen guten Einfluss auf ihre Gefühle zu nehmen und erleben sich als selbstwirksam. Förderliche Gedanken werden aufgebaut und trainiert und dienen dazu, sich leichter mit seinem Spiegelbild auseinanderzusetzen. Gute Gedanken über sich selbst können hierbei als hilfreich erlebt werden und Vertrauen für Veränderbarkeit des Körperbewusstseins schaffen.

(5) Im Gefühlsmeer: Wie wir Tauchgänge in den eigenen Körpergefühlen meistern



Das Körperbild ist bei jedem Menschen mit Gefühlen verbunden. Der Blick auf uns selbst kann dabei wohlwollend und respektvoll sein und uns das Gefühl von Stolz, Mut und Zufriedenheit geben. Das Bild von uns selbst kann aber auch als emotional belastend erlebt werden. Typische belastende Affekte, die mit dem Körperbild assoziiert sind, sind Scham, Angst, Ekel und Trauer.

In diesem Modul sollen insbesondere die belastenden Gefühle, die mit dem Körperbild einhergehen, ihren Raum bekommen. Darüber hinaus sollen aber auch Fähigkeiten ausgebaut werden, belastende Gefühle selbst regulieren zu können. Die Übungen dieses Moduls laden ein, gute Körpergefühle auszubauen und als Ressource für mehr Körperakzeptanz und Körperzufriedenheit zu nutzen.

(6) Meeresleuchten: Wie Körper und Haltungen sich gegenseitig beeinflussen



Das Embodiment ist eine implizite Methode der Verhaltensbeeinflussung und bezieht sich auf die Idee, dass der Körper eine zentrale Rolle bei emotionalen, kognitiven und motivationalen Prozessen einnimmt. Diese Ressource, die der Körper selbst bereitstellt, soll in diesem Modul kinderleicht vermittelt werden. Patient:innen sollen sich – mit dem Körper verbunden – als Team begreifen. Denn sich mit dem Körper gut zu verständigen, kann Hilfe und Orientierung liefern und Selbstheilungskräfte aktivieren. Das Modul mit seinen Übungen rund um Körpersprache und Körperverstehen kann daher die Neugierde auf eine gute Zusammenarbeit mit dem Körper wecken.

Über die Autorin

M. Sc. Psychologin Marny Münnich

ist Psychologische Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Sie arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie von Prof. Dr. Alexandra Martin an der



Bergischen Universität Wuppertal. Ihr therapeutischer Schwerpunkt liegt insbesondere in der Behandlung von Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis. Ihr wissenschaftlicher Fokus liegt aktuell im Bereich des Körperbildes und den damit assoziierten Störungen. In ihrer Freizeit schreibt sie Lyrik und Prosa mit diversen Veröffentlichungen in unterschiedlichen Verlagen und Medien.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2023

www.beltz.de

Lektorat: Anja Pilsl

Herstellung: Myriam Frericks

Satz: Marah Ehret

Illustrator: Matthias Pilsl, www.matthiaspilsl.de

Druck: Pario Print, Krakau

Printed in Poland

GTIN: 4019172101237



Wusstest du, dass es Schokoladenseesterne gibt? Bei so vielen Schokoladenseiten schauen sie sich bestimmt gerne im Spiegel an!

»Aber ist der Körper immer das Wichtigste?«, fragte ich mich und merkte: »Nein! Unsere Schokoladenseite ist unsere Cleverness!«, und stellte zudem fest, was mir den Geschmack verdirbt: »Zu viele Vergleiche mit anderen, bevor ich mich selber im Spiegel betrachte!«

Und weißt du, warum? Weil ich meine Aufmerksamkeit dann nicht auf meine eigenen Schokoladenseiten lege, wenn ich mich vorher mit anderen vergleiche. Sondern mich von den Schokoladenseiten der anderen blenden lasse.

Wenn du dieses Problem kennst, können wir eine Übung machen.

Was sind eigentlich deine Schokoladenseiten?

Wenn wir sie gefunden haben, wird es uns leichter fallen, sie in deinem Spiegelbild wiederzufinden. Deswegen lass die ungesunden Vergleiche jetzt einmal weg und ersetze sie durch gute Gedanken über dich. Spürst du einen Unterschied?

Selbstzweifel-Operation

Fische faszinieren in vielen Farben. Manchmal bekomme ich als Krake dadurch richtige Selbstzweifel, weil ich auch gerne so bunt wäre. Auch Menschen vergleichen sich mit anderen und wollen so sein wie ihre Vorbilder. Manchmal lassen sie sich sogar operieren, um möglichst perfekt auszusehen. Weißt du, ich bin kein Spezialist für Körper-Operationen. Aber ich bin mit meinen neun Gehirnen ein Spezialist für Gedanken-Veränderungen. Und ich nehme dich und deine Sorgen um dein Aussehen ernst.

Lass uns erst mal zusammen deine Selbstzweifel auf den OP-Tisch legen und sie gemeinsam untersuchen:

- ▶ Was für Selbstzweifel belasten dich?
- ▶ Wo kommen sie her? Wo sind sie entstanden?
- ▶ Welche Belastungen stellen sie dar? Welche Gefühle entstehen durch sie?

Sollen wir deine Selbstzweifel nicht lieber mit guten Gedanken behandeln?
Wir schreiben sie dir auf ein Rezept. Okay?

