

## Kurzfassung

### „Zu dick, zu dünn, wer bin ich?“

Die Entwicklung des Körperbewusstseins bei Kindern und die Bedeutung eines positiven Selbstbildes als protektiver Faktor im Entwicklungsverlauf

**Dr. Gabriele Haug-Schnabel, Kändern**

**Das Körperbewusstsein formt sich in den ersten Lebensjahren eines Kindes durch Bewegung, Wahrnehmung und Beziehungen zu ihm nahe stehenden Menschen. Es ist die Voraussetzung für die Entwicklung des Selbstbewusstseins. Ein durch zu wenige oder einseitige Bewegungs- und Sinneserfahrungen in der frühen Kindheit defizitär entwickeltes Körperbewusstsein wird diskutiert als Ursache für Fehleinschätzungen bezüglich Gewicht und Aussehen. Viele übergewichtige und adipöse Kinder empfinden sich gar nicht als zu dick, erkennen daher auch nicht die Notwendigkeit einer Verhaltensänderung, so dass Interventionen erfolglos bleiben. Deshalb sollten Maßnahmen zur Prävention von Übergewicht neben der Bewegung auch die Sensorik und die Körperwahrnehmung fördern.**

Erlebt ein Kind seinen Körper als fit, liebens- und schützenswert, kommt es in der Pubertät besser mit teilweise irritierenden Körperveränderungen zurecht. Weiß es, was es besonders gut kann und was das Besondere an ihm ist, dann ist es auch als Jugendlicher resistenter gegen übergestülpte Normvorstellungen und kann dem Erwartungsdruck der anderen eher standhalten. Eine positive Einstellung zum eigenen Körper, ein starkes Selbstbewusstsein und belastbares Selbstvertrauen sind wichtige Schutzfaktoren, die aber nicht irgendwann entwickelt und „fertig“ sind, sondern immer wieder neu aktiviert und gefördert werden müssen.

### Körperlichkeit als etwas Positives erfahren

Geistige und kommunikative Prozesse sowie die emotionale und soziale Entwicklung beeinflussen die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Je umfangreicher das Erfahrungsspektrum ist, desto vielfältiger und positiver kann das Bild vom eigenen Körper werden. Schon die ersten Erfahrungen im Säuglingsalter sind wichtig.

### Den eigenen Körper als liebens- und schützenswert erleben

Die alltäglichen Pflegesituationen, z. B. beim Wickeln, Waschen, Anziehen oder Füttern, können stark oder hilflos machen. Liebevoller Zugewandtheit bei feinfühligem Pflege und Betreuung stärkt die Beziehung und lässt das Kind seinen Körper als liebens- und schützenswert erleben. Wird ein Kind hingegen ständig überrumpelt, gewinnt es keine Einsicht in die Notwendigkeit der jeweiligen Maßnahme und macht keine Fortschritte auf dem Weg, dies alles bald allein bewältigen zu können.

### Körperbedürfnisse kennen und befriedigen lernen

Bei Essen und Trinken ist von Eltern Achtsamkeit und Geduld gefragt und spielt ihre Vorbildfunktion eine wichtige Rolle. So ist es für ein Kind einfacher, ein Gefühl für die Bedürfnisse seines Körpers zu entwickeln, wenn es bei Erwachsenen erlebt, wie z. B. Essen und Trinken sie nach einer „Durststrecke“ wieder fit machen. Ein Kind sollte nach seinem Hunger befragt werden, bevor man den Teller füllt. Auch wenn Kinder eine gewisse Regelmäßigkeit bei den Mahlzeiten brauchen, sollten sie selbst und nicht der Blick auf die Uhr entscheiden, wie viel Hunger sie haben.

Essen und Trinken werden allzu oft als Trostpflaster, Belohnung oder „Beruhigungsspiel“ missbraucht, was verhindert, dass das Kind sinnvolle Problembewältigung erlernt. Es lernt vielmehr zu essen, um Stress oder Langeweile zu umgehen oder um sich zu belohnen.

### Körperliche Leistungsfähigkeit ausloten und Selbstvertrauen stärken

Der Wunsch nach Bewegung, die Freude und Lust daran, ist jedem Kind angeboren. Sich bewegen ist das wichtigste Mittel, um Informationen über seine Umwelt, sich selbst, den eigenen Körper und seine Fähigkeiten zu erhalten. Hier dürfen Eltern Kinder nicht aus Angst, dass etwas passieren könnte, mit unüberlegten Kommentaren wie „Fall nicht hin!“ hemmen. Besser ist es, Mut zu machen und das Kind – wenn nötig – mit konstruktiven Kommentaren auf mögliche Gefahren und deren Überwindung hinzuweisen.

## REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE