

Inhalt

Einführung	11
1 Vorüberlegungen	12
1.1 Vorgehensweise	13
2 Begriffe rund um die Körperforschung	16
3 Das Selbstkonzept und unser Körper	19
3.1 Die Selbstdiskrepanztheorie	19
4 Das Konzept vom eigenen Körper	23
4.1 Die Entwicklung des Körperselbst	23
4.2 Körperkonzept und Bindungstheorie: Das Skizzieren eines Zusammenhangs	25
5 Zusammenfassung und Fazit	33
5.1 Fragen und Übungen	34
5.1.1 Fragen	34
5.1.2 Übungen	34
Teil I: Phänomene rund um das Körperbild	35
6 Körperunzufriedenheit	37
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
7 Körpermodifikationen	47
7.1 Moden	47
7.2 Make-up	50
7.3 Diäten	51

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
8	Psychopathologie	59
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
Teil II: Kräfte auf den Körper		87
9	Biologische Kräfte	88
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
10	Soziokulturelle Kräfte	96
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
11	Individuelle Kräfte	117
11.1	Soziale Motivation	117
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
12 Sozialpsychologie des Körpers.	134
13 Implikationen für Interventionen und Präventionen	138
13.1 Interventionen: Eine Auswahl	138
13.1.1 Sport als Intervention	138
13.1.2 Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein als Intervention.	140
13.1.3 Medienkompetenz als Intervention.	140
13.2 Implikationen für Präventionen	142
13.2.1 Erziehung zur Selbstakzeptanz	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
14 Körper und Schule	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 Prestigegewinn 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

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