



Körper *m* - krop
verschieden forskellig
Weise *f* -n måde
gleich samme
Ziel *n* -e mål
Selbstbewusstsein *n*
selvtillid

■ Im folgenden Text treffen wir drei Personen, Max, Lena und Marie, die alle mit ihrem Körper nicht ganz zufrieden sind oder waren. Sie versuchen, ihren Körper und damit auch ihre Identität zu formen. Sie tun dies auf verschiedene Weise aber alle mit dem gleichen Ziel: ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Anna Ruppert

Spieglein, Spieglein an der Wand

Spieglein *n* lille spejl
tragen* bære
ablegen tage af
zeigen vise frem
täglich daglig
in gewisser Weise på sin vis
verhüllen tildække
entblößen blotte
zur Schau stellen udstille
reizen friste
Unverbrauchtheit *f* -en vitalitet
blicken se
Grinsen *n* smørret grin
innerhalb i løbet af
feststellen konstatere

Unseren Körper tragen wir immer mit uns. Wir können ihn nicht einfach wie ein paar Schuhe ablegen und vergessen. Wir zeigen ihn täglich, und in gewisser Weise ist er auch immer ein Spiegelbild unserer Person und Persönlichkeit. Wir können ihn formen, verhüllen, entblößen, mit ihm spielen und – wenn wir möchten – ein provokantes oder perfektes Ich zur Schau stellen. Was reizt also gerade junge Menschen, deren Kapital ihre Jugend und Unverbrauchtheit sind, am perfekten Spiegelbild?

10 Wenn Max morgens in den Spiegel blickt, tut er das mit einem breiten Grinsen. Innerhalb von wenigen Sekunden stellt der 19-Jährige jeden

Morgen fest: Sein Körper ist perfekt. Dank harter Arbeit. Dreimal pro Woche trainiert Max im Fitnessstudio. Seine Motivation kann er in ein paar Worte fassen: Er will sportlich und muskulös aussehen. Das kommt gut bei Frauen an und stärkt sein Selbstbewusstsein.

Wie oft und wie lange Max ins Fitnessstudio geht, steht schwarz auf weiß in seinem Trainingsplan, den er alle sechs bis acht Wochen mithilfe einer Onlinesoftware optimiert. Dreimal pro Woche zu trainieren, ist das perfekte Maß, wenn man schnell Muskeln aufbauen möchte. Eine große internationale operierende Fitnessstudiokette bringt es mit ihrer Faustformel auf den (Trainings-)Punkt: 40 Prozent Training, 40 Prozent passende Ernährung, 20 Prozent ausreichende Ruhepausen. Damit soll der Trainingserfolg garantiert sein. Das hat auch Max verinnerlicht. Denn der Wert, den sein perfekter Körper für ihn hat, zeigt sich auch in seinem Ernährungsplan: Viel Eiweiß ist sein höchstes Gebot. Statt auf das Klischee von künstlichen Proteinen hereinzufallen, schwört Max auf ein halbes Kilo Quark am Tag: „Das ist erstens nicht besonders teuer und zweitens auch gesünder als die umstrittenen Nahrungsergänzungsmittel.“

Doch nicht allen Jugendlichen gelingt es wie Max, ein gesundes Mittelmaß zu finden: Über 10 Prozent der Magersüchtigen sind laut Eating Disorders Association (EDA) Männer, bei denen eine Essstörung häufig mit der Gier nach Sport und dem exzessiven Aufbau von Muskeln verbunden ist. Diese krankhafte Erscheinung nennt sich Adonis-Komplex.

35 Wer schön sein will, muss leiden

Die Busfahrt zum nächsten großen Fitnesscenter dauert zwar nur 20 Minuten, allerdings fährt der Bus auch nur zweimal pro Stunde. Aber das ist es ihm wert. Den Mitgliedsbeitrag von 20 Euro pro Monat zahlt der Abiturient von seinem Taschengeld. Seit drei Jahren ist er Mitglied, weil ihm seine Eltern vorher ihre Zustimmung verweigert hatten. Es hätte wenig genutzt, da auch sein Fitnessstudio Jugendliche erst ab 16 Jahren aufnimmt. Einige Fitnesscenter akzeptieren minderjährige Mitglieder bereits ab dem 14. Lebensjahr – wenn die Erziehungsberechtigten bereit sind, den Vertrag zu unterschreiben.

Max erzielt mit seinem einseitigen Muskelaufbautraining schnell sichtbare Erfolge, die er gerne in Muskelshirts präsentiert. Allerdings rät ihm sein Trainer im Fitnessstudio, einseitiges Training zu vermeiden und animiert ihn immer wieder auch die Cardio-Geräte wie Laufband, Crosstrainer oder das Fahrradergometer zu benutzen. Durch das Ausdauertraining kann man sein Herz-Kreislauf-System langfristig verbessern und so neben dem optischen Erscheinungsbild auch die Gesundheit fördern.

Hässliches Entlein?

Anders als bei Max verursachte der Blick in den Spiegel bei Marie lange Zeit kein breites Grinsen. Mit hochgezogenen Augenbrauen sah sie

dank takket være
fassen (her) sammenfatte
gut bei Frauen ankommen
give pote ved kvinder
Selbstbewusstsein n selvsikkerhed
alle sechs bis acht Wochen
hver sjette til ottende uge
Maß n -e mængde
Fitnessstudiokette f -n fitnesskæde
Faustformel f -n tommelfingerregel
auf den Punkt bringen*
udtrykke klart og tydeligt
ausreichend tilstrækkelig
Ruhepause f -n hvilepause
Trainingserfolg m -e træningsresultat
verinnerlichen internalisere
Ernährungsplan m -e kostplan
Eiweiß n -e protein
Gebot n -e bud
statt i stedet for
hereinfallen* falde i
schwören auf sværge til
umstritten omstridt
Nahrungsergänzungsmittel n - kosttilskud
gelingen* lykkes
Mittelmaß n -e middelvej
Magersüchtige pl anorektikere
laut ifølge
Essstörung f -en spiseforstyrrelse
häufig ofte
Gier f begær
exzessiv overdreven
krankhaft sygelig
Erscheinung f -en fænomen
dauern vare
allerdings ganske vist
wert værd
Mitgliedsbeitrag m -e kontingent
zahlen betale
Abiturient m -en 3.g-elev
seit (her) i
Mitglied n -er medlem
vorher tidligere
Zustimmung f -en tilladelse
verweigern nægte
hätte (konj) ville have
wenig (her) ikke meget
nutzen nytte
ab fra
einige nogle
Erziehungsberechtigte pl
formyndere
bereit (her) villig
Vertrag m -e kontrakt
erzielen opnå
sichtbar synlig
Erfolg m -e succes
raten* råde
vermeiden* undgå
immer wieder igen og igen
Gerät n -e maskine
Fahrradergometer n - kondicykel
Ausdauertraining n -s
konditionstræning
langfristig på længere sigt
Erscheinungsbild n -er udseende
fördern fremme
hässliches Entlein grim ælting
verursachen forvoldte
hochgezogen løftet
Augenbraue f -n øjenbryn

in Sekundenschnelle lynhurtigt
 Schönheitsmakel m - skønhedsfej
 eng tæt
 beieinander ved hinanden
 Stirnansatz m -e (her) pande
 Lippe f -n læbe
 schwerfallen* falde svært
 irgendetwas et eller andet
 Gefühl n -e følelse
 Alltag m hverdag
 sich freuen auf glæde sig til
 lieber hellere
 Äußeres det ydre
 loslassen* slippe sit tag i
 sogar endda
 nachvollziehen* forstå
 Eingriff m -e indgreb
 das Anlegen der Segelohren
 det at operere flyveører,
 så de ligger ind til hovedet
 ebenfalls ligeledes
 Angabe f -n oplysning
 Einwilligung f -en samtykke
 erlauben tillade
 jedoch dog
 Beratungsgespräch n -e
 vejledende samtale
 besonders særlig
 zum einen på den ene side
 Wachstum n vækst
 zum anderen på den anden side
 entwicklungspsychologisch
 udviklingspsykologisk
 OP f -s operation
 erscheinen* forekomme
 Eingriff m -e indgreb
 sinnvoll fornuftig
 zwischenzeitlich i mellemtiden
 gefährlich farlig
 unternehmen* foretage
 sich lohnen betale sig
 Durchschnitt m -e gennemsnit
 schließlich når alt kommer til alt
 Baustelle f -n byggeplads
 Gesicht n -er ansigt
 strahlen stråle
 sich erfreuen an glæde sig over
 BWL-Studentin f -nen en, der
 studerer erhvervsøkonomi
 erfüllen opfylde
 Volljährigkeit f myndighedsalder
 dafür (her) til det formål
 abklappern (her) opsøge
 Zahnarztpraxis f -xen
 tandlægeklinik
 vergleichen* sammenligne
 Nebenwirkung f -en bivirkning
 sich vergewissern sikre sig
 angeboten tilbudt
 Leistung f -en ydelse
 stimmen passe
 mehrstündig timelang
 Ergebnis n -se resultat
 nach jmdm gehen*
 gå efter nogens hoved

jeden Morgen in Sekundenschnelle alle Schönheitsmakel: Die Nase ist
 viel zu groß, die Augen stehen zu eng beieinander, der Stirnansatz ist
 zu hoch und die Lippen sind viel zu schmal. An manchen Tagen fiel es
 der heutigen Studentin richtig schwer, überhaupt irgendetwas an sich
 schön zu finden.

Das Gefühl, unattraktiv zu sein, schränkte Marie in ihrem Alltag komplett
 ein: „Auf Partys konnte ich mich deshalb erst gar nicht freuen und bin oft
 lieber daheim geblieben.“ Der Gedanke an ihr Äußeres ließ die damals
 16-Jährige nicht mehr los. So diskutierte sie stundenlang mit ihren Eltern
 über eine Nasenkorrektur und bat sogar ihre Oma um finanzielle Unter-
 stützung. Doch ihre Familie konnte ihre Probleme nicht nachvollziehen
 und war nicht bereit, einen chirurgischen Eingriff zu unterstützen. „Ich
 wollte damals einfach nicht verstehen, was gegen eine Nasenkorrektur
 spricht. Schließlich ist das Anlegen von Segelohren auch legitim, obwohl

es sich ebenfalls um einen chirurgischen Eingriff handelt“, erzählt Marie.
 So wie Marie geht es vielen Jugendlichen: Über 25 Prozent aller Schön-
 heitsoperationen werden laut Angaben der deutschen plastischen Chi-
 rurgen an unter 25-Jährigen durchgeführt. Mit Einwilligung der Eltern
 sind Schönheitsoperationen an Minderjährigen erlaubt. Jedoch sind die
 Risiken, wie auch Marie bei einem Beratungsgespräch erfahren hat, bei
 Jugendlichen besonders hoch. Zum einen, weil sich der Körper noch im
 Wachstum befindet und zum anderen auch aus entwicklungspsycho-
 logischen Gründen.

Als Marie 18 wurde und endlich die Möglichkeit zur OP hatte, erschien
 ihr der Eingriff nicht mehr sehr sinnvoll und notwendig. Zwischenzeit-
 lich ist sie froh, diesen, wie sie selbst sagt, gefährlichen Schritt nicht
 unternommen zu haben. „Das ganze Geld und die Schmerzen hätten
 sich nicht gelohnt. Und außerdem ist meine Nase ehrlich gesagt ziem-
 licher Durchschnitt. Ein Körper ist schließlich keine Baustelle und mein
 Gesicht ist Teil meiner Identität“, meint die 20-Jährige heute.

Ein strahlendes Lächeln

Lena ist mit ihrem Aussehen sehr zufrieden, jedoch nur, wenn sie ge-
 schminkt ist. Seit diesem Jahr erfreut sich die BWL-Studentin im ersten
 Semester beim Blick in den Spiegel besonders an ihrem frisch gekauf-
 ten Zahnpasta-Lächeln. Den Traum von einem professionellen Zahn-
 Bleaching erfüllte sie sich zur Volljährigkeit. Dafür investierte Lena viel
 Zeit und Geld: „Ich klapperte innerhalb von zwei Wochen vier Zahn-
 arztpraxen ab, um Preise zu vergleichen, mich über mögliche Neben-
 wirkungen zu informieren und mich dabei auch zu vergewissern, dass
 die Qualität der angebotenen Leistung stimmt.“ Nach zwei mehrstün-
 digen Zahnbehandlungen für fast 400 Euro hat Lena ihr gewünschtes
 Ergebnis – weiße Zähne, die, wenn es nach ihr ginge, ruhig noch etwas
 heller sein könnten.

100 Mit 13 Jahren fing die heute 18-Jährige an, allerlei Kosmetikprodukte auszubprobieren. Was sich anfangs noch auf etwas Nagellack und Mascara beschränkte, nahm immer stärkere Ausmaße an. Als sie eines Morgens in die Schule kam, wurde sie gefragt, ob sie in einen Farbtopf gefallen sei. Solche Bemerkungen sind Lena heute egal. Zu wissen, dass andere am liebsten alles, was sie sich stundenlang ins Gesicht gepinselt hat, einfach wieder abwaschen würden, stört die Studentin nicht. Sie hat ihr eigenes Verständnis von Schönheit. Damit ist sie nicht allein. Den meisten Frauen ist es wichtig, für sich selbst schön zu sein. Das zeigt auch eine Studie der Zeitschrift Brigitte, laut der sich 94 Prozent der 28.000 Befragten für sich selbst schön machen, um sich wohler und selbstsicherer zu fühlen.

110 „Früher ging mein Taschengeld eigentlich komplett für Kosmetik drauf“, erzählt Lena. „Heute habe ich feste Kosmetikserien. Die sind zwar teurer, dafür verbrauche ich sie aber auch bis auf den letzten Tropfen. Das dankt auch meine Haut. Vom vielen Herumexperimentieren war meine Haut früher öfter gereizt oder die Wimpern brachen ab. Jetzt habe ich alles im Griff und bleibe dabei: Aussehen ist eine Ausdrucksform der Persönlichkeit.“ [...]

Des Guten zu viel

120 Lena weiß, dass sie sehr viel Zeit in ihr Aussehen investiert, findet das aber in Ordnung. Ernsthafte Probleme sieht sie jedoch bei ihrer besten Freundin Kathrin. „Kathrin legt, seit wir uns kennen, sehr viel Wert auf Schönheit“, erzählt die Freundin. Sie geht häufig ins Solarium, während Lena aus Angst vor Hautkrebs nur noch Bräunungscreme verwendet.

125 „Wenn es um ihr Äußeres geht, ist sie ein richtiger Perfektionist“, erzählt Lena. „Deshalb schränkt sie sich auch in ihrer Ernährung stark ein und macht fast täglich Sport, um schlank zu bleiben. Mit ihren wechselnden Diäten geht sie uns allerdings nicht nur auf die Nerven. Wir alle machen uns schon länger Sorgen, weil sie immer dünner wird. Im Urlaub ist sie sogar früher aufgestanden, um bereits vor dem Frühstück eine Runde zu joggen. Es ist schwer für uns Freunde, das nachzuvollziehen.“

135 Max, Marie und Lena sind sich deshalb einig: Sie wollen bei ihrem eigenen „Kampf“ um einen schönen, bewundernswerten oder subjektiv perfekten Körper nie die Kontrolle verlieren und Gefahren für ihre Gesundheit schaffen.

(2013)

allerlei alle mulige
ausprobieren prøve
beschränken begrænse
annehmen* antage
Ausmaß n -e omfang
Farbtopf m =e malerbøtte
solch sådan
egal sein være ligeglad med
am liebsten helst
stundenlang i timevis
pinseln male
stören genere
Verständnis n -se forståelse
Studie f -n undersøgelse
Zeitschrift f -en tidsskrift
Befragten pl adspurgte
wohl tilpas
draufgehen* (her) blive brugt op
zwar ganske vist
dafür (her) til gengæld
Tropfen m - dråbe
gereizt irriteret
Wimper f -n øjenvippe
abbrechen* knække
alles im Griff haben
have styr på det hele
dabei bleiben* stå fast ved
des Guten zu viel for meget
af det gode
ernsthafte alvorlig
Wert auf etw. legen lægge
wägt på noget
während mens
Hautkrebs m hudkræft
Bräunungscreme f -s selvbruner
verwenden anvende
es geht* um det drejer sig om
Ernährung f kost
sich Sorgen machen bekymre sig
aufstehen* stå op
bereits allerede
bewundernswert beundringsværdig
verlieren* miste
Gefahr f -en fare
Gesundheit f helbred
schaffen* skabe