

---

# BEYOUTIFUL

---

## WIE DU MIT DEINEM KÖRPER FREUNDSCHAFT SCHLIESST

---

HANNA PREUSS-VAN VIERSEN

---

WAS ANGEHÖRIGE, FREUNDE UND  
PARTNER TUN KÖNNEN



---

# INHALT

---

**WAS ANGEHÖRIGE, FREUNDE UND  
PARTNER TUN KÖNNEN 3**

**WAS SIE ALS ELTERN TUN KÖNNEN 4**

**WAS DU ALS FREUNDIN ODER FREUND TUN KANNST 17**

**WAS DU ALS PARTNERIN ODER PARTNER TUN KANNST 23**

**NOCHMAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE 28**





---

# WAS ANGEHÖRIGE, FREUNDE UND PARTNER TUN KÖNNEN

Für viele Jugendliche mit körperbezogenen Unsicherheiten ist es eine Herausforderung, sich wohlwollenden Menschen zu öffnen und Unterstützung anzunehmen. Wenn es ihnen jedoch gelingt, offen über ihre Körperunzufriedenheit und die damit verbundenen, meist sehr schmerzhaft erlebten Gefühle von Scham, Angst, Ekel oder Schuld zu sprechen, kommen sie auf ihrem Weg der Heilung ein großes Stück voran.

Über Schamgefühle bezüglich des eigenen Körpers zu sprechen, fällt jedem Menschen, egal ob er mit seinem Körper zufrieden ist oder nicht, ungemein schwer: so kann ein vermeintlich entlastendes Gespräch als beschämend wahrgenommen werden. Für Angehörige und Freunde gilt daher: Gehen Sie bzw. gehe feinfühlig und absolut vertrauensvoll mit den Informationen um, die mit Ihnen bzw. dir geteilt werden. Behalten Sie bzw. behalte unbedingt die Sorgen des Betroffenen - Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes, deiner Freundin oder deines Freundes, deiner Partnerin oder deines Partners - für sich bzw. für dich, wenn er Sie bzw. dich darum bittet.

Im Folgenden werden nun verschiedene Einflussmöglichkeiten für Eltern, Freunde und Partner dargestellt, die sich in der Angehörigenarbeit bewährt haben.

---

# WAS SIE ALS ELTERN TUN KÖNNEN

Es ist Ihnen, liebe Eltern, hoch anzurechnen, dass Sie sich über Möglichkeiten informieren, Ihre Tochter oder Ihren Sohn auf dem Weg zu mehr Körperzufriedenheit zu unterstützen. Ihr Interesse und Engagement sind ein Zeichen für Ihre große Wertschätzung und Liebe Ihrem Kind gegenüber und dafür, dass Sie sehr vieles als Eltern richtigmachen.

Nicht nur für Jugendliche kann der Umgang mit pubertätsbedingten körperlichen Veränderungen, körperlichen Einschränkungen und Erkrankungen oder überhaupt dem Körper an sich belastend sein, sondern auch für Sie als Eltern, die Sie diesen Prozess aus nächster Nähe begleiten, ist die Situation nicht einfach. Sie fühlen mit, erinnern sich möglicherweise an eigene Erlebnisse mit Ihrem Körper aus der Jugendzeit und machen sich möglicherweise viele Sorgen. Vielleicht kommt Ihnen auch der Gedanken vertraut vor, dass Sie Ihr Kind vor negativen Erfahrungen mit Gleichaltrigen bewahren wollen in Bezug auf das vermeintliche Schönheitsideal. Vielleicht haben Sie sich auch schon bei dem Gedanken erwischt, wie wohl der neue Style, das Körpergewicht, die Akne, die Narben oder die Skoliose Ihres Kindes in der neuen Klasse ankommt. Und Sie wissen möglicherweise nicht so richtig wie Sie Ihrem Kind helfen können.

Viele Eltern berichten uns in unserer Ambulanz auch von Scham- und Schuldgefühlen und fragen sich: »Haben wir etwas falsch gemacht? Warum haben wir nicht früher gemerkt, dass das Selbstwertgefühl unseres Kindes so abhängig von seinem Aussehen ist?« Oder wenn die Tochter oder der Sohn von einer ausgeprägten Körperbildstörung im Rahmen einer Essstörung oder Körperdysmorphen Störung (KDS) betroffen ist: »Wie konnte es so weit kommen? Was haben wir falsch gemacht?« Alle diese Reaktionen sind zunächst einmal völlig normal und verständlich. Massive Schuldgefühle verbunden mit einer intensiven Ursachenforschung sind jedoch nie förder-

lich, sondern können lähmen und Sie in der Elternrolle handlungsunfähig machen. Lesen Sie dazu bitte im Buch den Abschnitt »Warum sind so viele junge Menschen unzufrieden mit ihrem Körper?«. Machen Sie sich bewusst, dass die Veränderung des eigenen Körpers in der Pubertät eine riesige Herausforderung für jeden jungen Menschen darstellt. Im Buch werden zudem verschiedene Einflussfaktoren angesprochen, die zur Entwicklung von Körperunzufriedenheit bei Ihrem Kind beigetragen haben könnten. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner und anderen vertrauten Menschen. Tauschen Sie sich über Ihre Sorgen und möglicherweise bestehenden Scham- und Schuldgefühle aus.

Das Wichtigste, was Sie für Ihr Kind tun können, ist, dass Sie seine Körper-sorgen und damit verbundenen Gefühle ernstnehmen. Sprechen Sie Ihrem Kind nicht sein Leid, seine Sorgen und Unsicherheiten bezüglich des Aussehens, der Figur oder des Körpergewichtes ab (z.B. »Das ist doch nicht schlimm, schau dir mal Lisa mit ihren ›echten‹ Problemen an.«). Ihr Kind hat das Recht, sich unwohl in seinem Körper zu fühlen und sich für bestimmte Körperteile oder -aspekte zu schämen.

Versuchen Sie auch nicht, Ihrem Kind schnelle Lösungsvorschläge anzubieten – diese werden nicht weiterhelfen, sondern Ihr Kind möglicherweise nur verärgern und es zu einem (weiteren) Rückzug bewegen. Bieten Sie sich stattdessen als ein verlässliches, vertrauensvolles und annehmendes Gegenüber an, das Ihr Kind nicht direkt bewertet oder zu einem bestimmten Verhalten drängt. Vermeiden Sie insbesondere Ratschläge, nach denen Sie nicht gefragt werden. Gerade in der Pubertät, wenn Ihr Kind nach Selbstständigkeit strebt, kann es ihm schwerfallen, Ratschläge anzunehmen.

Wenn Sie wiederholt einen inneren Drang verspüren, die emotionale Belastung Ihres Kindes zu bagatellisieren oder es vorschnell zu beruhigen, hinterfragen Sie Ihre persönliche Haltung zum Umgang mit Belastungen: Wir alle durchleben zeitweise belastende Lebensphasen – das ist Teil unseres gemeinsamen Menschseins und verbindet uns. Seien Sie zuversichtlich, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn einen Weg finden wird, sich wieder wohler in ihrem bzw. seinem Körper zu fühlen.

Im Folgenden finden Sie einige Möglichkeiten, wie Sie Ihr Kind auf dem Weg zu einem freundschaftlichen Umgang mit dem eigenen Körper unterstützen können.

---

## FÜR EINE BEDINGUNGSLOSE KÖRPERAKZEPTANZ EINTRETEN

Machen Sie sich bewusst, dass jeder Körper, so wie er ist, ein guter Körper ist, und versuchen Sie, diese Haltung klar gegenüber Ihrem Kind zu vertreten.

Hinterfragen Sie sich selbst kritisch, wenn Sie an einem einseitigen Schönheitsideal festhalten und beispielsweise die Ansicht vertreten, Ihr Kind müsse Körpermerkmale, die in Aussehen oder Symmetrie leicht von der vermeintlichen Norm abweichen wie z.B. Akne, »in den Griff bekommen«. Wenn Sie davon überzeugt sind, dass Ihr Kind abnehmen muss, schauen Sie sich das Infoblatt 3 zu »BMI, BMI-Perzentil und was ist eigentlich ein ›normales‹ Gewicht?« an. Es gibt viele verschiedene Gründe, weswegen ein Kind mehrgewichtig ist – bevor Sie Ihr Kind zur Gewichtsabnahme motivieren, sollten Sie daher mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt sprechen. Ein Mehrgewicht ist genauso gut und schön wie ein anderes Körpergewicht, und das gilt auch für alle leichten körperlichen Abweichungen von der vermeintlichen Norm.

Zuallererst sollten Sie Ihr Kind darin unterstützen, sein Mehrgewicht (oder die leichte körperliche Abweichung) wohlwollender zu betrachten. Ist eine größere Körperakzeptanz gegeben, gelingt auch eine möglicherweise indizierte Gewichtsreduktion einfacher, dann, wenn Ihr Kind durch das höhere Gewicht Schmerzen hat oder sich Begleit- oder Folgeerkrankungen ergeben.

Machen Sie sich vertraut mit den Inhalten der »Body Positivity«- und »Body Neutrality«-Bewegungen und informieren Sie sich über die Arbeiten von Körperbild-Aktivistinnen und -Aktivisten. Hintergrundinformationen zum Wandel des vermeintlichen Schönheitsideals und den Gegenbewegungen



finden Sie im Buch unter der Überschrift: „Körperbild, Schönheit und Attraktivität: Was verbirgt sich dahinter?“ Wir möchten Sie ermutigen, an dieser Stelle politisch zu werden, denn jede Erziehung in Richtung einer bedingungslosen Körperakzeptanz verbessert unser Miteinander und stärkt die Gleichberechtigung. Gemeinsam am Familientisch über die Vor- und Nachteile von Körperpositivität und Körperneutralität zu diskutieren, kann viel Spaß machen. Berührende Filme zum Thema Körpervielfalt, wie z.B. »Embrace« von Taryn Brumfitt, »Wunderschön« von Karoline Herfurth oder »I feel pretty« mit Amy Schumer, bieten sich an, um darüber mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen.

---

## AUSSEHEN, FIGUR ODER KÖRPERGEWICHT WENIG KOMMENTIEREN

Die äußere Erscheinung hat noch einen viel zu hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Damit das Thema Aussehen auch bei Ihrem Kind an Bedeutung verliert, sollten Sie es wenig kommentieren.

Dazu gehört auch, mit Komplimenten zum Aussehen oder zu einer Gewichtsabnahme bewusst umzugehen. In vielen Alltagssituationen ist es möglich, stattdessen eine wertschätzende Rückmeldung zur Person zu geben. Ihre Tochter kauft sich beispielsweise ein neues Sommerkleid, zeigt es Ihnen stolz und wartet auf Ihre Reaktion. Sprechen Sie Ihre Haltung offen an: »Weißt du mein Schatz, ich könnte dir jetzt sehr viele Komplimente zu deinem Aussehen machen wie das Kleid betont deine schlanke Figur und deine wunderschönen grünen Augen kommen super zur Geltung, aber ich möchte mich lieber auf dich als Person fokussieren, das ist so viel wichtiger. Mir ist in letzter Zeit aufgefallen, dass du ...« Lenken Sie das Gespräch dann auf die Stärken Ihres Kindes. Die Situation gestaltet sich natürlich anders, wenn es sich beispielsweise um das Kleid für den Abiball handelt – selbstverständlich sollten Sie in diesem Fall mit Komplimenten zum Aussehen nicht sparen. Zudem kann es vorkommen, dass sich in Familien bestimmte Neckereien (z.B.

»Was für ein süßer Babyspeck« verbunden mit einem Kniff in die Wange) oder Spitznamen (z.B. »Mein kleines Dickerchen«) für Ihr Kind etabliert haben. Besprechen Sie mit den entsprechenden Familienmitgliedern unter vier Augen, dass Sie nicht zu viel Wert auf Äußerlichkeiten legen möchten. Bitten Sie darum, das Aussehen des Kindes nicht zu bewerten und ermutigen Sie dazu, gemeinsam für mehr Körperneutralität in der Familie einzutreten.

---

## GELASSEN BEI RÜCKVERSICHERUNGEN UND VERGLEICHEN BLEIBEN

Je ausgeprägter sich die Körperunzufriedenheit bei Ihrem Kind gestaltet, desto häufiger könnte Sie Ihr Kind um eine Rückversicherung bezüglich seines Aussehens (z.B. »Wie findest du, sehe ich heute aus?«) oder seines Körpergewichts bitten (z.B. »Findest du auch, dass ich zugenommen habe?«). Versuchen Sie, nicht auf diese Rückversicherungen einzugehen, da Sie damit das negative Körperbild Ihres Kindes weiter bestärken. Machen Sie Ihr Kind stattdessen behutsam auf sein Kontrollverhalten aufmerksam, indem Sie nachfragen: »Könnte es sein, dass du dich gerade rückversichern möchtest, weil du dich unsicher und unwohl mit deinem Aussehen oder Körpergewicht fühlst?«

Beziehen Sie dann klar Stellung für eine bedingungslose Körperakzeptanz: »Ich kann verstehen, dass es dir wichtig ist, wie du aussiehst, gleichzeitig will ich dich darin bestärken, dich so zu akzeptieren, wie du bist – ein wertvoller und schöner Mensch. Ich liebe dich für den Menschen, der du bist, unabhängig von deinem Gewicht oder deiner äußeren Erscheinung.«

Erinnern Sie Ihr Kind zudem daran, dass nahezu alle Bilder in den sozialen Medien mit Hilfe von Filtern optimiert werden. Es ist nicht realistisch, diese Bilder als Vergleichsmaßstab heranzuziehen.

---

# INS GESPRÄCH ÜBER MEDIALE VORBILDER UND SCHÖNHEITSIDEALE KOMMEN

32% der Schülerinnen und Schüler im Alter von 7 bis 20 Jahren gaben über alle Schulformen hinweg an, dass sie soziale Medien nutzen, um Vorbilder für Mode und Aussehen zu finden (Bündnis gegen Cybermobbing e.V. 2022\*). Es lohnt sich daher, ins Gespräch über mediale Vorbilder zu kommen. Seien Sie neugierig und unvoreingenommen interessiert an den sozialen Netzwerken und Following-Listen Ihres Kindes. Auch wenn es manchmal schwerfallen mag, widerstehen Sie, pauschale Urteile über Influencerinnen und Influencern zu fällen. Das führt möglicherweise nur dazu, dass Ihr Kind sich Ihnen gegenüber verschließt und seinen Medienkonsum noch erhöht. Mögliche Fragen, die zu einem offenen Austausch anregen, können sein: »Was fasziniert dich eigentlich an den Fotos und Videos auf Instagram, TikTok etc.?«, »Welchen Menschen und Accounts folgst du – wer ist dir da besonders wichtig und warum?«. Wenn Jugendliche ein ehrliches Interesse an ihren Social-Media-Aktivitäten (und damit an ihrer Person) spüren, sind sie auch viel eher bereit, offen darüber zu sprechen und die eigene Sicht zu hinterfragen.

Lassen Sie sich den Account Ihres Kindes zeigen und fragen Sie nach seinen hochgeladenen Beiträgen: »Welche Fotos oder Videos von dir lädst du hoch?«, »Was machst du, um ein Foto von dir zu inszenieren?«, »Welche Filter und Bildbearbeitungen nutzt du?« und »Was wäre, wenn du einmal ein natürliches, unbearbeitetes oder nicht perfektes Foto von dir posten würdest?«

---

\* Bündnis gegen Cybermobbing e.V. (2022): *Cyberlife IV. Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr. Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Vierte empirische Bestandsaufnahme bei Eltern, Lehrkräften und Schüler/-innen in Deutschland.*

[https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/wp-content/uploads/2022/10/Cyberlife\\_Studie\\_2022\\_endfassung.pdf](https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/wp-content/uploads/2022/10/Cyberlife_Studie_2022_endfassung.pdf)

---

## ZU ERFAHRUNGEN MIT KÖRPERVERSIELTIGUNG ERMUTIGEN

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, vielfältige Körpertypen kennenzulernen, die ihm einen realistischen Maßstab für körperbezogene Vergleiche im Rahmen seiner Identitätsentwicklung geben. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass Sie gemeinsam als Familie ins Schwimmbad gehen und sich als Eltern im Badezimmer oder beim Umziehen zeigen.

Vermitteln Sie, dass man sich für seinen natürlichen Körper nicht zu schämen braucht, und achten Sie gleichzeitig auf die Grenzen Ihres Kindes – die Wahrung der Intimsphäre Ihres Kindes steht dabei immer an erster Stelle. Viele Jugendliche gehen in der Hochphase der Pubertät ungern mit ihren Eltern schwimmen (und schon gar nicht in die Sauna oder zum FKK-Baden) – und das ist ganz normal. Wenn das bei Ihrem Kind so ist, ermutigen Sie es z.B. zu einem Freibadbesuch mit Freundinnen und Freunden.

---

## SEXUELLE ENTWICKLUNG WOHLWOLLEND BEGLEITEN

Versuchen Sie, weitestgehend offen und tolerant mit der Auswahl der Kleidung und des Stylings sowie mit den sexuellen Verhaltensweisen und Einstellungen Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes umzugehen. Ihr Kind hat das Recht, die eigene Sexualität kennenzulernen und auszuleben, ohne dafür verurteilt zu werden. Wenn Ihre Tochter beispielsweise enge Kleidung tragen möchte, weil sie sich sexy darin fühlt oder offen für Beziehungen mit mehreren Sexpartnerinnen und -partnern eintritt, dann sollten Sie sie dabei wohlwollend begleiten.

Wohlwollend begleiten schließt auch mit ein, dass Sie Ihr Kind darauf aufmerksam machen, wie andere Menschen möglicherweise auf sein Auftreten reagieren könnten. Fragen Sie allerdings immer um Erlaubnis, eine

Rückmeldung zu geben. So können Sie Ihre Tochter beispielsweise fragen: »Möchtest du meine Einschätzung zu deinem Styling hören?« ... »Wenn du mit bauchfreiem Top in die Schule gehst, könnte es passieren, dass die Jungs in deiner Klasse sexistische Sprüche machen.« Auf diese Weise kommen Sie mit Ihrer Tochter in ein Gespräch über Sexismus und können sie dabei begleiten, eine eigene Haltung zu entwickeln. Mit direktiven Aussagen wie »Willst du das wirklich anziehen?«, »So viel Haut kannst du nicht zeigen!« oder »Mit diesem Lippenstift kannst du das Haus nicht verlassen, das sieht schlampig aus!« lernt Ihre Tochter hingegen, sich für ihren Körper und ihre Weiblichkeit zu schämen. Wenn Sie zu solchen Aussagen neigen, prüfen Sie, ob möglicherweise eigene Unsicherheiten bezüglich Ihrer Geschlechterrolle oder Scham wegen Ihres eigenen Körpers hineinspielen.

Manchmal können hinter solch direktiven und wertenden Aussagen auch elterliche Verlustängste stecken: Wenn Ihr Kind älter wird und sich als sexuelle Person definiert, heißt das auch, dass Ihr Kind erwachsen wird und sich allmählich von Ihnen löst. Es ist sehr nachvollziehbar, dass dieser Ablösungsprozess Sie berührt und möglicherweise auch verunsichert. Holen Sie sich Halt und Verbundenheit in Gesprächen mit anderen Eltern, und tauschen Sie sich über Ihre Gefühle aus. Ein offenes Gespräch auf Augenhöhe mit Ihrem Kind hilft zudem, Ihre möglicherweise vorschnelle Reaktion einzuordnen. Sie könnten beispielsweise sagen: »Weißt du, mein Schatz, als ich aufgewachsen bin, wurde mir vermittelt, dass man als Frau aufpassen muss, welche Kleidung man wählt, damit man nicht provoziert. Heute sind wir schon viel weiter, daher ...« oder »Ich merke gerade, dass du immer erwachsener wirst - deshalb muss ich mich erstmal an dein neues Auftreten gewöhnen. Hab ein bisschen Nachsicht mit mir.«

---

# WERTSCHÄTZENDE RÜCKMELDUNGEN ZUR PERSON VERMITTELN

Machen Sie Ihrem Kind so oft es geht Liebeserklärungen, unabhängig von seinem Aussehen und seinen Leistungen. Verbal und ganz direkt, aber auch nonverbal, indem Sie Ihr Kind umarmen und drücken. Verschaffen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn Erfahrungen, bei denen sie bzw. er sich in allen Bereichen ihrer bzw. seiner Persönlichkeit wertgeschätzt fühlt.

Möglichkeiten der wertschätzenden Rückmeldung bieten ganz konkrete Alltagssituationen, in denen Sie Ihrem Kind direkt sagen, was Ihnen an Ihrem Kind gefällt. Versuchen Sie, einen wertschätzenden und wohlwollenden Blick auf Ihr Kind auszubauen. Überlegen Sie einmal, was Sie in Ihrer eigenen Jugend als wertschätzend von Ihren Eltern erlebt haben. Was hat Ihnen gutgetan, was war eher ungünstig? Versuchen Sie aus diesem Blick heraus, Ihr Kind zu betrachten und zu versorgen. Sie können auch einen Liebesbrief an Ihr Kind verfassen. Lassen Sie sich dabei von folgenden Satzanfängen inspirieren: »Die Welt wäre so viel ärmer ohne Dich, weil ...«, »Ich wäre vor Stolz fast geplatzt als Du ...«, »Du bist für mich einfach perfekt, weil ...«, »Wenn ich dich in drei Worten beschreiben sollte, dann würde ich folgende nennen: ...«. Für manche Familien eignet es sich auch gut, ein abendliches Ritual vor der Schlafenszeit zu etablieren: Lassen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Tag Revue passieren, und machen Sie es auf seine vielen Stärken dabei aufmerksam.

Werden Sie sich zudem klar darüber, dass Sie Modell für einen freundschaftlichen, liebevollen Blick auf Ihr Kind sind – einen Blick, den Ihr Kind zunehmend annehmen und verinnerlichen kann.

---

## VORBILD HINSICHTLICH EINES POSITIVEN KÖRPERBILDES SEIN

Als Elternteil sind Sie immer auch Modell. Hinterfragen Sie daher regelmäßig Ihre Vorbildfunktion hinsichtlich Ihres Umgangs mit dem eigenen Körper. Wie wohlwollend sprechen Sie mit sich selbst und vor Ihrem Kind über Ihr eigenes Aussehen? Versuchen Sie auch bei sich selbst, einen freundschaftlichen Blick auf den eigenen Körper zu etablieren. Wenn Ihnen das nicht oder nicht in Gänze gelingt, seien Sie mitfühlend und wohlwollend mit sich selbst: keine Mutter bzw. kein Vater ist perfekt, auch Sie dürfen selbstverständlich körperbezogene Unsicherheiten haben.

Ein erster Schritt hin zu einer Freundschaft mit Ihrem Körper könnte sein, dass Sie versuchen, kritische Äußerungen über Ihre äußerliche Erscheinung, eine mögliche Gewichtszunahme oder altersbedingte körperliche Veränderungen vor Ihrem Kind zu unterlassen. Seien Sie sich zudem bewusst, dass Ihr Kind Ihr Ess-, Bewegungs- und Schlafverhalten genau wahrnimmt, selbst wenn Sie versuchen, ungünstige Verhaltensweisen zu verstecken. Hinterfragen Sie daher, wie selbstfürsorglich und achtsam Sie mit Ihren eigenen körperlichen Bedürfnissen umgehen. Wie sehr sind Sie im Alltag mit Ihrem Körper ganzheitlich verbunden und bemerken Veränderungen?

Wenn Sie eigene körperbezogene Sorgen und damit einhergehende Kontroll- und Verhaltensweisen (z.B. nur schwarze Kleidung tragen) und/oder ein auffälliges Ess- oder Bewegungsverhalten (z.B. selbst gezügelt essen, regelmäßig das Abendessen ausfallen lassen, täglich Sport treiben »müssen«) bei sich selbst bemerken, versuchen Sie, Ihrem Kind die Gründe dafür zu erläutern. Jugendliche sind bereits sehr gut in der Lage, Verständnis für die lebensgeschichtlichen Erfahrungen ihrer Eltern aufzubauen: »Weißt du, als ich klein war, habe ich .... Daher bin ich manchmal so kritisch gegenüber meinem eigenen Äußeren - oder auch deinem Aussehen. Das schmerzt mich sehr und tut mir leid. Ich werde daran arbeiten, ich möchte dir ein besseres Vorbild sein.«

Wenn Ihnen eine Weiterentwicklung Ihres Körperbildes alleine nicht gelingt, gestehen Sie sich professionelle Unterstützung dabei zu. Holen Sie sich Hilfe, z.B. über eine Beratungsstelle oder in einer ambulanten Psychotherapie.

---

## REFLEXION FÜR ELTERN: WO STEHE ICH SELBST AUF DEM WEG ZU EINEM POSITIVEN KÖPERBILD?

Die folgenden Aussagen stehen stellvertretend für verschiedene Stadien auf dem Weg zu einem positiven Körperbild. Bitte lesen Sie diese aufmerksam durch und markieren Sie die Haltungen, in denen Sie sich derzeit wiederfinden.

- Ich führe eine Diät durch oder achte stark auf mein Essverhalten, um mein Gewicht zu reduzieren.
- Ich habe selbst hohe perfektionistische Ansprüche an mein Aussehen.
- Es gibt einige Aspekte an meinem Körper, die mir gefallen.
- Mir wurde bereits gesagt, dass ich mich dicker oder hässlicher einschätze als ich eigentlich bin.
- Oft stehe ich vor dem Spiegel und bin sehr unzufrieden mit mir.
- Ich rede manchmal kritisch über mein Äußeres vor meinem Kind. Aussagen wie »Ich bin so dick geworden und muss unbedingt abnehmen.« sind mir vertraut.
- Ich grübele viel über Alterserscheinungen meines Körpers nach.
- Ich schaue mir gerne Fotos von mir an.
- Für mein Selbstwertgefühl sind Aussehen, Figur oder Gewicht überaus wichtig.
- Ich mache viel Sport, um meinen Körper zu optimieren.
- Ohne Make-up traue ich mich nicht, das Haus zu verlassen.



- Für mich ist die äußerliche Erscheinung nicht so wichtig im Leben.
- Bei mir steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund, wenn ich Sport treibe.
- Ich achte auf meine körperlichen Bedürfnisse und genieße den Kontakt mit meinem Körper (z.B. beim Yoga, bei der Massage, beim Schwimmen etc.).
- Ich vermeide Situationen, in denen mein Körper von anderen bewertet werden könnte (z.B. Schwimmbad, Sauna).
- Ich trage weite oder schwarze Kleidung, um bestimmte Körperteile zu verstecken.

Benennen Sie nun die Einstellung und/oder das Verhalten, die Ihrer Meinung nach Ihre Modellfunktion für ein positives Körperbild Ihres Kindes am stärksten beeinträchtigt.

---

---

Überlegen Sie, wie Sie diese Einstellung und/oder das Verhalten verändern können, um für Ihr Kind ein besseres Vorbild zu sein. Welche Schritte können Sie tun, um in diesem Aspekt zufriedener mit sich zu werden?

---

---

---

---

Wenn Sie nun bemerken, dass die vorgestellten Möglichkeiten der Unterstützung bei Ihrem Kind nicht greifen oder Ihr Kind eine sehr ausgeprägte Körperunzufriedenheit aufweist und es alleine oder mit Hilfe des Buchs nicht weiterkommt, oder auch wenn Sie unsicher sind, ob bei Ihrem Kind nicht bereits eine Essstörung oder Körperdysmorphie Störung (KDS) vorliegt, dann ist es ratsam, Ihr Kind zu ermutigen, professionelle Beratung und Unterstützung zu anzunehmen. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, ein passendes Hilfsangebot zu finden (siehe dazu auch im Buch die Abschnitte »Kein Weg ist zu weit, wenn man ihn gemeinsam geht« und »Beratung und Therapie«).

Versuchen Sie als Eltern, möglichst offen bei der Diagnostik und im Therapieprozess mitzuarbeiten. Wenn auch Sie als Elternteil bereit sind, durch eigene Veränderungen mitzuwirken, wird Ihr Kind den Weg zu einem freundschaftlichen Umgang mit seinem Körper deutlich einfacher beschreiten können. Bedenken Sie dabei, dass die Bewältigung einer Körperbildstörung Zeit benötigt und ein länger andauernder Prozess, der bis ins Erwachsenenalter hineinreicht, sein kann. Sie sollten daher keine schnellen Lösungen erwarten. Umso wichtiger ist es, dass Sie während des gesamten Heilungsprozesses auch gut auf sich achten und versuchen, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder ausgewogen zu berücksichtigen.

---

# WAS DU ALS FREUNDIN ODER FREUND TUN KANNST

Freundschaft kann eine sehr wertvolle Ressource sein – gerade in schwierigen Lebensphasen, wenn man sich unwohl im eigenen Körper fühlt oder diesen gar komplett ablehnt. Das Wichtigste, was du als Freundin oder Freund daher tun kannst, ist, für deine betroffene Freundin oder deinen betroffenen Freund da zu sein und ihr bzw. ihm zu zeigen, dass ihr sie bzw. ihn uneingeschränkt wertschätzt. Das heißt, eure Freundschaft aufrechtzuerhalten, obgleich dein Gegenüber gerade gedanklich stark um seine Körperunzufriedenheit kreist und wenig verlässlich oder ansprechbar für dich ist, sich möglicherweise gerade stark zurückzieht und eure Verabredungen kurzfristig absagt. In jeder Beziehung ist es so, dass die Bedürfnisse des einen zeitweise stärker im Vordergrund stehen als des anderen – das ist erstmal ganz normal. Allerdings sollte es dann immer auch wieder ausgeglichene Phasen in eurer Freundschaftsbeziehung geben, in denen auch deine Bedürfnisse gesehen und versorgt werden. Wenn du den Eindruck hast, ihr kümmert euch schon seit längerer Zeit vorwiegend um die Belastung deiner Freundin oder deines Freundes, sprich das unbedingt an und bringe deine Wünsche und Bedürfnisse an. Eine ehrliche Rückmeldung kann deine Freundin oder deinen Freund motivieren, tiefgehend etwas an ihrer bzw. seiner ungünstigen Einstellung zum eigenen Körper zu ändern und/ oder Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, um eine Essstörung oder Körperdysmorphie Störung (KDS) zu behandeln.

Im Folgenden findest du Anregungen, wie du als Freundin oder Freund betroffenen Menschen auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit mit dem eigenen Körper unterstützend zur Seite stehen kannst.

---

## AUF BODYTALK UND SEINE FOLGEN AUFMERKSAM MACHEN

Gespräche über das Aussehen – sowohl solche, in denen Komplimente gemacht werden, als auch solche, in denen das Äußere kritisiert oder abgewertet wird - bestärken unser bestehendes Schönheitsideal: Aussehen, Figur oder Körpergewicht bleiben wichtig und die Unzufriedenheit bestehen. Versuche daher, in eurer Freundschaft möglichst wenig Bodytalk zu betreiben. Wenn deine Freundin oder dein Freund z.B. dazu neigt, sich selbst abzuwerten und dich aufzuwerten (z.B. »Ich sehe in dieser Jeans einfach grauenvoll aus, dir steht sie aber super.«), melde ihr oder ihm das wohlwollend zurück, ohne dass du auf ihr Aussehen eingehst. Wenn möglich, kommt in ein Gespräch über die ungünstigen Folgen von solchen körperbezogenen Aussagen für das Selbstwertgefühl.

Manchmal kommt es dir vielleicht auch so vor, als ob mit einer Unter- oder Übertreibung (z.B. »Ich habe im Urlaub sooo viel zugenommen.«) versucht wird, ein Kompliment zu bekommen – eine Person mit ausgeprägter Körperunzufriedenheit verfolgt diese Absicht sicherlich nicht, sondern ist von der verzerrten Wahrnehmung ihrer Körpermaße tatsächlich überzeugt. Auch für diese Interaktion gilt, versuche nicht mit einem Kompliment zu reagieren, sondern erinnere sie behutsam an den Umgang mit Bodytalk an sich. Vielleicht findet ihr ja auch gemeinsam ein humorvolles Codewort, um euch gegenseitig darauf aufmerksam zu machen, wenn ihr wieder Bodytalk betreibt. So kann es euch gelingen, frühzeitig aus einer wenig hilfreichen Interaktion auszusteigen.

---

## BEI BODYSHAMING KLAR POSITION BEZIEHEN

Sowohl in der Schule, in Ausbildungsunternehmen, im Hörsaal als auch in sozialen Netzwerken und WhatsApp-Gruppen können schnell Hänseleien zum Aussehen passieren und subtile Ausgrenzungserfahrungen gemacht

werden. Wenn du mitbekommst, dass das Aussehen oder die körperliche Behinderung und Einschränkung deiner Freundin oder deines Freundes hämisch oder böswillig kommentiert wird, setze dich für sie oder ihn ein. Beziehe klar Position, und vertrete die Haltung, dass Bodyshaming und (Cyber-)Mobbing nie gerechtfertigt sind und jeder Körper, so wie er ist, ein guter Körper ist. Hole dir dabei Unterstützung durch Mitschülerinnen und Mitschüler oder Vertrauenspersonen innerhalb der Schule (Schulsozialarbeiterin oder Schulsozialarbeiter, vertrauensvolle Lehrkräfte etc.). Rege eure Lehrkräfte dazu an, mit euch Schulworkshops zu den Themen Anti-Mobbing und Körperakzeptanz durchzuführen. In Ausbildungsunternehmen sollte euer Vorgesetzte ein offenes Ohr für diese Themen haben. An der Uni kannst du dich an die Antidiskriminierungsstelle wenden. Gemeinsam seid ihr stärker!

---

## WERTSCHÄTZENDE RÜCKMELDUNG GEBEN

Es ist nicht deine Aufgabe, deine Freundin oder deinen Freund davon zu überzeugen, wie schön sie bzw. er ist. Diese positive Rückmeldung könnte deine Freundin oder dein Freund vermutlich auch zunächst gar nicht annehmen. Zudem würdest du damit erneut das Aussehen in den Fokus rücken. Stattdessen kannst du als Freundin oder Freund viel besser so unterstützen: Gebe deiner Freundin oder deinem Freund wertschätzende Rückmeldungen unabhängig vom Aussehen. Erinnerung immer wieder daran, wie wichtig sie oder er für dich als Person ist, wie einzigartig du eure Freundschaft empfindest und welche besonderen Eigenschaften und Stärken du bei ihr oder ihm schätzt und bewunderst. Feiert gemeinsam eure einzigartigen Persönlichkeiten!

---

## ANGENEHME KÖRPERBEZOGENE AKTIVITÄTEN BEI TREFFEN EINPLANEN

Du kannst deine Freundin oder deinen Freund auch dabei begleiten, wieder mehr Freude mit dem eigenen Körper zu verspüren. Es gibt viele angenehme körperbezogene Aktivitäten, die man gemeinsam machen kann, wie z.B. Badminton oder Volleyball im Park zu spielen, auf ein Konzert zu gehen und zur Musik mit zu wippen oder zu tanzen, neue Yogastellungen auszuprobieren, ein Wellnessabend zu zelebrieren, bei dem ihr Gesichtsmasken und Haarkuren benutzt, hochwertige Parfüme im Kaufhaus auszutesten, einen Apfelkuchen zu backen und im Anschluss ein Stück zu genießen oder gemeinsam durch den Regen zu spazieren und in die Pfützen zu springen. Auch in kleinen Alltagsmomenten kannst du deine Freundin oder deinen Freund auf ein angenehmes Körperempfinden aufmerksam machen, z.B. wenn ihr bei einem Cappuccino-to-go die wärmende Sonne auf eurer Gesichtshaut spürt.

---

## AUF EINE BALANCE DER BEDÜRFNISSE ACHTEN

Neben deinem Engagement für deine Freundin oder deinen Freund, solltest du deine Bedürfnisse in eurer Freundschaft nicht vernachlässigen. Es kann nämlich durchaus vorkommen, dass man bei der Unterstützung eines anderen Menschen in einen Strudel aus Überverantwortlichkeit, Überforderung und letztlich starker Frustration und Belastung gerät. Du bist aber nicht dafür verantwortlich, dass sich deine Freundin oder dein Freund wieder wohler in ihrem bzw. seinem Körper fühlt. Das ist auch gar nicht möglich, denn jeder Mensch kann nur selbst entscheiden, ob es ihm wieder besser gehen darf und ob er an sich selbst aktiv arbeiten möchte.

Die Übungen in diesem Buch kann deine Freundin oder dein Freund nur selbst ausprobieren, das kannst du nicht für sie oder ihn übernehmen. Deine Unterstützung hat also Grenzen. Insbesondere wenn sich deine Freundin oder dein Freund in einer derart starken Krise befindet, dass sie oder er zweifelt, ob das Leben überhaupt noch sinnvoll ist, und sie oder er sich fragt,

ob Suizid eine Lösung wäre, solltet ihr euch dringend einem Erwachsenen anvertrauen. Wenn deine Freundin oder dein Freund das nicht möchte, solltest du dich dennoch alleine an einen verständnisvollen Erwachsenen wenden (z.B. an eine Schulsozialarbeiterin oder einen Schulsozialarbeiter oder an deine Eltern, siehe dazu auch im Buch den Abschnitt »Kein Weg ist zu weit, wenn man ihn gemeinsam geht«).

Achte gut auf dich und deine Bedürfnisse, und hole dir die Unterstützung, die du benötigst, um für deine Freundin oder deinen Freund in einer schwierigen Lebensphase da sein zu können.

---

## ZUR UNTERSTÜTZUNG ERMUTIGEN

Möglicherweise bist du die erste Person, die von der starken Unzufriedenheit und den Körpersorgen deiner Freundin oder deines Freundes erfährt. Ermutige sie oder ihn, sich auch an eine erwachsene Person, insbesondere an die eigenen Eltern zu wenden und nach ihrer Einschätzung der Situation zu fragen.

Du kannst deine Freundin oder dein Freund auch dabei helfen, direkt geeignete professionelle Unterstützung zu suchen (siehe dazu auch im Buch die Abschnitte »Kein Weg ist zu weit, wenn man ihn gemeinsam geht« und »Beratung und Therapie«, dort findet ihr auch Kontaktadressen). Vielen Jugendlichen erleben es als sehr hilfreich, wenn eine Freundin oder ein Freund bei einem ersten Gespräch mit den Eltern oder Vertrauenslehrern dabei ist oder den Termin in der Beratungsstelle oder Psychotherapeutischen Ambulanz begleitet. Frage deine Freundin oder dein Freund, wie du ihn am besten unterstützen kannst und was ihr bzw. ihm helfen würde, um sich seinen Eltern oder einer professionellen Hilfe anzuvertrauen.



---

# WAS DU ALS PARTNERIN ODER PARTNER TUN KANNST

Nahezu alle Aspekte, die in einer Partnerschaft mit einem Menschen mit Körperunzufriedenheit wichtig sind, entsprechen denen, die wir für Freundschaften im vorherigen Abschnitt angesprochen haben. Für dich als Partnerin oder Partner kommt möglicherweise noch die sensiblen Themen Körperlichkeit und Sexualität hinzu, auf die wir hier eingehen möchten.

Studien zeigen, dass bei starker Körperunzufriedenheit weniger Verlangen, mehr Schmerzen und generell weniger Zufriedenheit beim Sex empfunden wird (Dunkley & Brotto 2021). Je unzufriedener junge Frauen mit ihrem Körper sind, desto stärker sind sie auch gedanklich beim Sex abgelenkt. Sie sorgen sich sowohl um ihre Attraktivität als auch um ihre Fähigkeiten als Sexualpartnerin.

Darüber hinaus kommen möglicherweise noch ganz normale entwicklungsbedingte Unsicherheiten hinzu, z.B. wenn deine Partnerin oder dein Partner zuvor noch nie Sex hatte und mit dir das erste Mal plant.

**LAURA, 16** »Mein erstes Mal war schrecklich. Ich habe mich komplett unwohl gefühlt. Es ging nur mit Licht-aus und T-Shirt-anbehalten – sonst hätte ich es gar nicht gekonnt. Ich hatte mit dem Typ dann noch ein paar-mal Sex, aber irgendwann haben wir uns nicht mehr beieinander gemeldet. Beim Sex war ich die ganze Zeit damit beschäftigt, mich so zu bewegen, dass er so wenig wie möglich von meinem Po und meinen dicken Oberschenkel sieht, und ich habe auch immer versucht, meinen Bauch einzuziehen. Ist mir natürlich nicht so gut gelungen. Ich habe mir dann vorgenommen, dass ich mich erst wieder auf was einlasse, wenn es mir bessergeht.«

**MIKA, 16** »Ich hatte vor ein paar Monaten so eine einmalige Sache. In meinem Alter wollen alle smashen, ich habe mich da ziemlich unter Druck gesetzt gefühlt. Ehrlich gesagt war ich nicht so entspannt, da ich ständig darüber nachgedacht habe, wie mein Körper und meine Bauchmuskeln wohl

auf das Mädchen wirken. Und ich frage mich schon auch immer, ob mein Penis groß genug ist. Schon schräg, eigentlich weiß ich ja, dass die Größe überhaupt nicht entscheidend ist - das hat mir zumindest meine Exfreundin gesagt, und ihr habe ich es auch geglaubt.«

**KASIM, 18** »Ich habe bisher nur einmal einen Blowjob bekommen. Das beschäftigt mich schon sehr, und ich frage mich, was ich falsch mache. Früher dachte ich, dass man sicherlich keine Lust auf mich hat, wenn man mich nackt sieht. Eine Freundin meinte dann mal im Schwimmbad zu mir, dass sie meine nassen Haare sexy findet. Ich habe mich getraut und sie dann gefragt, was ihr noch an meinem Körper gefällt. Sie hat dann super viele Dinge gesagt, und sie hat dann noch meine, aus ihrer Sicht, guten Eigenschaften aufgezählt - das hat mich ziemlich umgehauen. Manchmal denke ich daran und muss lächeln.«

Wenn deine Partnerin oder dein Partner unzufrieden mit ihrem bzw. seinem Körper ist, könnten ihr oder ihm ähnliche Gedanken wie die von Laura, Mika oder Kasim beim Umarmen, Küssen, Petting oder Sex durch den Kopf gehen. Es ist dann auch sehr nachvollziehbar, dass sie oder er wenig Lust empfindet und sich nicht richtig fallen lassen kann. Das würde jedem so gehen. Vielleicht lehnt sie oder er ihren bzw. seinen Körper so sehr ab, dass sie oder er es nicht ertragen könnte, dass du sie oder ihn berührst. Vielleicht möchte sie oder er daher gar keinen Sex mit dir haben, was von dir als Partnerin oder Partner sicherlich als besonders belastend erlebt wird.

Die gute Botschaft ist: Zufriedenstellende und länger andauernde Beziehungen können einen positiven Einfluss auf das Körperbild haben. In einer gesunden Beziehung kann eine Person die wertvolle Erfahrung machen, dass ihr Körper angenommen wird, so wie er ist. Erfahrungen haben gezeigt: Scham bezüglich des eigenen Körpers kann in einer sicheren Umgebung heilen. Hinzu kommt, dass körperliche Attraktivität und die Orientierung am vermeintlichen Schönheitsideal in einer langfristigen Beziehung an Bedeutung verlieren, weil man für keine potenzielle Partnerin oder keinen potenziellen Partner mehr anziehend sein muss.

Wir möchten dir jetzt ein paar Empfehlungen geben, wie du deine Partnerin oder deinen Partner auf ihrem oder seinem Weg unterstützen kannst, sich wohler in ihrem oder seinem Körper zu fühlen. Und wie es euch gelingen kann, (wieder) sinnliche Momente zu zweit zu genießen.

---

## REDEN, REDEN, REDEN

Wenn du dir unsicher bist, was genau deiner Partnerin oder deinem Partner Schwierigkeiten beim Sex, oder allein beim Gedanken daran, bereitet, frag nach. Für welche Körperteile oder -aspekte schämt sich deine Partnerin oder dein Partner? Woher kommt diese körperbezogene Scham - welche Erklärungen hat deine Partnerin oder dein Partner dafür? Gibt es belastende Lebensereignisse bezüglich des Körpers, von denen du als Partnerin oder Partner wissen solltest (z.B. Missbrauchserfahrungen)? Welche weiteren Aspekte bedingen ihre bzw. seine ablehnende Haltung gegenüber sexuellen Erfahrungen (z.B. Angst vor Schmerzen, Unerfahrenheit, Erwartungs- und Versagensängste, Orgasmus- oder Erektionsprobleme, Tabuisierung, religiöse Einschränkungen, Unlust aufgrund von depressiver Verstimmung).

Kein Mensch kann die Gedanken, Befürchtungen und Gefühle seines Gegenübers erraten - um Missverständnisse zu vermeiden und Verständnis füreinander aufbringen zu können, solltet ihr euch so viel wie möglich austauschen.

---

## VERSTÄNDNIS AUFBRINGEN UND SICHERHEIT VERMITTELN

Versuche Verständnis für deine Partnerin oder deinen Partner und ihre bzw. seine derzeitige ablehnende Haltung gegenüber Sex aufzubringen - dabei hilft es sehr, wenn du die Gründe und die Entstehungsgeschichte der Körperprobleme kennst und dich einfühlen kannst. Daher gilt: Reden, reden, reden.

Wenn du verliebt bist und dir nichts sehnlicher wünschst, als deine Partnerin oder deinen Partner zu berühren, wird es dir sicherlich sehr schwerfallen, Verständnis aufzubringen. Es ist daher gleichzeitig nachvollziehbar, dass du enttäuscht, verärgert und auch verunsichert bist. Wenn du an dir zweifelst, ist es wichtig, dass du dir bewusst machst: Es liegt nicht an deiner fehlenden Attraktivität und auch nicht daran, dass du grundsätzlich beim Sex etwas falsch machst.

Deine Partnerin oder dein Partner muss stattdessen lernen, wohlwollender mit ihrem oder seinem Körper umzugehen (und liest deswegen möglicherweise auch gerade dieses Buch). Sie bzw. er braucht zudem Zeit, um Vertrauen zu dir aufzubauen. Du kannst sie bzw. ihn dabei unterstützen, indem du ihr bzw. ihm Sicherheit in eurer Beziehung gibst, z.B. indem du dich an Abmachungen hältst, konstant vertrauensvoll und wertschätzend bist und deine Beziehungsabsichten klar und wiederholt zum Ausdruck bringst.

---

## BEHUTSAM AN SEXUELLE ERFAHRUNGEN ANNÄHERN

Sensate-Focus-Übungen (auch sensorische Fokussierung oder Sensualitätstraining genannt) haben sich als hilfreich erwiesen, um sich in kleinen Schritten an körperliche Nähe und Sinnlichkeit zu gewöhnen und am Ende Sex (wieder) genießen zu können. Selbstverständlich müsst ihr euch beide bereit dazu fühlen und solltet langsam von einer Übung zur nächsten übergehen, dann, wenn ihr euch sicher und routiniert genug fühlt, weiterzugehen.

Schafft euch für diese Übungen eine Wohlfühlatmosphäre, z.B. mit eurer Lieblingsmusik, Kerzen und einer warmen Lichtquelle. Bevor ihr mit den Übungen als Paar beginnt, macht es Sinn, dass deine Partnerin oder dein Partner zunächst Übungen für sich alleine macht, indem sie bzw. er den eigenen Körper streichelnd erkundet: zunächst vollständig bekleidet, dann in Unterwäsche und schließlich unbekleidet, falls möglich.

Danach könnt ihr mit den Sensate-Focus-Übungen beginnen, bei denen ihr euch zunächst gegenseitig und abwechselnd streichelt – ihr sollt dabei keine Genitalien, Po oder Brüste berühren und nicht miteinander schlafen. Bei den Streichelübungen geht es nicht um sexuelle Erregung, sondern um sinnliche Erfahrungen – tauscht euch darüber aus, was ihr angenehm empfindet, was als unangenehm und wo eure körperlichen Grenzen liegen. Deine Partnerin oder dein Partner - und du selbstverständlich auch - solltet ein Codewort festlegen, bei dem ihr die Übungen sofort beendet, wenn es ausgesprochen wird.

Auch bei den gegenseitigen Streichelübungen geht ihr schrittweise vor: zunächst vollständig bekleidet, dann in Unterwäsche und dann unbekleidet (bei der letzten Variante dürfen, wenn ihr beide damit einverstanden seid, auch Genitalien, Po und Brust berührt werden). Lasst euch für die einzelnen Streichelübungen viel Zeit. Erst wenn ihr euch sicher fühlt, solltet ihr zur letzten Übungsphase übergehen, in der ihr mit sexueller Erregung experimentiert und euch auch befriedigen dürft, wenn ihr möchtet.

Ihr könnt diese Übungen alleine ausprobieren oder euch Unterstützung in einer Paar- oder Sexualtherapie suchen. Wenn sich die traumatischen Erlebnisse deiner Partnerin oder deines Partners negativ auf euer Sexualleben auswirken (sie oder er sich vor Sex ängstigt oder sich an das traumatische Erlebnis während des Sex erinnert), solltest du sie bzw. ihn ermutigen, eine oder einen auf die Behandlung von Traumafolgestörungen spezialisierte Psychotherapeutin oder Psychotherapeuten aufzusuchen.

Auch im Rahmen einer Einzeltherapie könnt ihr begleitende Paargespräche vereinbaren, bei denen Raum für eure Befürchtungen und sexuellen Wünsche ist und ihr ein individuelles Vorgehen für ein zufriedenstellendes Sexualleben für euch als Paar erarbeiten könnt.

---

# NOCHMAL DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Sich anderen Menschen anzuvertrauen ist Teil des Heilungsprozesses vieler Betroffener: Über Verletzlichkeiten offen zu sprechen, entlastet, schafft Nähe und kann die Person auf ihrem Weg zu mehr Zufriedenheit mit dem eigenen Körper ein großes Stück voranbringen.

Als Eltern begleiten Sie möglicherweise Ihre Tochter oder Ihren Sohn – insbesondere dann, wenn sie bzw. er noch zu Hause wohnt –, aus nächster Nähe bei ihrem bzw. seinem Prozess der Selbstakzeptanz. Trotz der möglicherweise spürbaren Belastung Ihrer Tochter bzw. Ihres Sohnes, sind Sie gefordert, nicht vorschnell, Lösungsmöglichkeiten anzubieten. Sie sollten sich als ein verlässliches, vertrauensvolles und annehmendes Gegenüber in Ihrer Elternrolle anbieten, das die Körpersorgen ernstnimmt, ohne diese zu dramatisieren.

Freundschaften können viel Kraft und Motivation für Veränderungen geben. Als Freundin oder Freund solltest du die betroffene Person ermutigen, sich auch bei Erwachsenen Unterstützung zu suchen. Zudem solltest du klar Stellung in Bezug auf Bodytalk und Bodyshaming beziehen.

Bei einer ausgeprägten Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann das Sexualeben ein herausforderndes Beziehungsthema darstellen. Unterstütze als Partnerin oder Partner die betroffene Person dabei, sich über die schambesetzten Körperteile und -aspekte sowie die damit verbundenen Befürchtungen auszutauschen. Baut Verständnis füreinander auf und nähert euch behutsam an sinnliche sexuelle Erfahrungen an.

Achten Sie als Eltern bzw. achte als Freundin oder Freund, als Partnerin oder Partner auf Ihre bzw. deine eigenen Bedürfnisse und holen Sie sich bzw. hole dir gegebenenfalls selbst Unterstützung.



