

Der Gedanke, »zu dick zu sein«, und *Germany's Next Topmodel*

EINE REPRÄSENTATIVE STUDIE MIT 6- BIS 19-JÄHRIGEN

Maya Götz/Caroline Mendel

Eine repräsentative Studie mit 1.462 Kindern und Jugendlichen geht der Frage nach, wie sich der BMI¹ und der Gedanke, zu dick zu sein, im Alter von 6 bis 19 Jahren entwickeln, und weist in diesem Kontext auf die Bedeutung der Sendung *Germany's Next Topmodel* hin.

In internationalen Studien wurde herausgearbeitet, dass sich in Deutschland jedes zweite Mädchen im Alter von 11 bzw. 15 Jahren als zu dick empfindet. Bei den Jungen ist es immerhin noch ein Drittel. Mit diesen Zahlen steht Deutschland im weltweiten Vergleich an der Spitze, obwohl Jugendliche hierzulande mit ihrem BMI im Mittelfeld liegen (WHO, 2012). Insbesondere für Mädchen in Deutschland lässt sich für die große Mehrheit sagen: Sie sind nicht zu dick, sie fühlen sich aber so. Dies ist umso bedeutender, da Körperzufriedenheit und Selbstwert eng miteinander verknüpft sind. Das Gefühl, zu dick zu sein, wirkt dabei stärker als mindernder Faktor für das eigene Selbstwertgefühl als beispielsweise schulische Leistungen oder Beliebtheit bei Gleichaltrigen (Verkuyten, 1990). Der Gedanke, zu dick zu sein, kann sicherlich auch positive Handlungen, wie den Verzicht auf kalorienreiche Nahrung, initiieren. Vor allem aber mindert er das Selbstwertgefühl der Kinder und Jugendlichen. Bisher fehlen Studien, wie sich dies über die Kind-

heits- und Jugendjahre bei Jungen und Mädchen entwickelt und welche Beziehung zum realen Gewicht besteht. Für das Anliegen des IZI besonders interessant ist dabei die Frage, ob es eine Parallelität zu der Sendung gibt, die in qualitativen Studien bereits als gefährdend für das Selbstwertgefühl identifiziert wurde und Essstörungen verstärken kann: *Germany's Next Topmodel* (Götz & Gather, 2010; Götz, Mendel & Malewski in dieser Ausgabe). Im März 2015 ließ das IZI daher eine repräsentative Befragung durchführen²: Von den 1.462 6- bis 19-Jährigen wurden für die Berechnung des BMI zunächst durch Selbstauskunft die Größe und das Gewicht erhoben. Außerdem wurde erfragt, ob sie sich zu dick fühlen und inwiefern sie die Sendung *Germany's Next Topmodel* (GNTM) ansehen.

BMI IM ALTERSVERLAUF

Während es bei Erwachsenen für die Definition von Unter- bzw. Übergewicht feste Grenzwerte gibt (WHO, 1995), werden für die Gewichtsbeurteilung von Kindern und Jugendlichen die geschlechts- und altersspezifischen BMI-Veränderungen berücksichtigt. Die Klassifikation als unter-, normal- oder übergewichtig erfolgt dabei im Anschluss an geschlechts- und altersspezifische Perzentile des BMI, die von Coners et al. (1996) repräsentativ für Deutschland erhoben wurden. In der hier vorgestellten Studie sind nach diesen Maßstäben 78 % der 6- bis 19-Jährigen normalgewichtig; knapp 30 % sind dabei im unteren Bereich der Normalgewichtigen, 48 % im oberen Bereich. 7 % der 6- bis 19-Jährigen las-

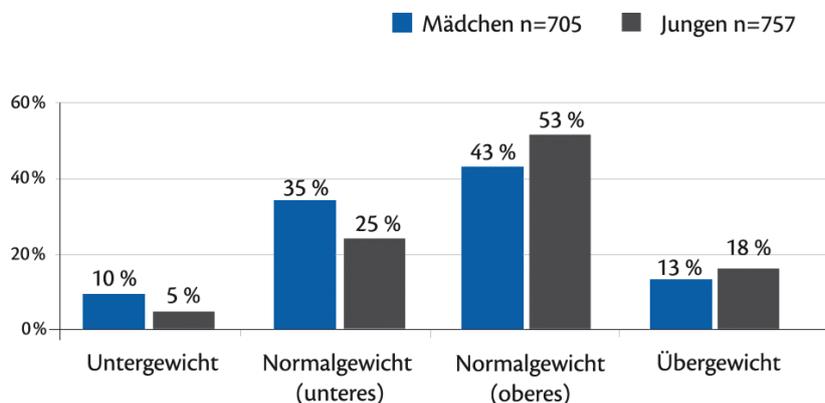


Abb. 1: Gewicht der befragten Mädchen und Jungen, n = 1.462 6- bis 19-Jährige

sen sich laut BMI als untergewichtig einstufen, 15 % als übergewichtig.

**78 % der
6- bis 19-Jährigen
sind normalgewichtig**

Im Geschlechtervergleich zeigt sich, dass die Mehrheit der Jungen eher im Bereich des oberen Normalgewichts liegt, die Mehrheit der Mädchen hingegen im Bereich des oberen und unteren Normalgewichts. Jungen sind häufiger übergewichtig (18 % der Jungen, 13 % der Mädchen), Mädchen häufiger untergewichtig (10 % der Mädchen, 5 % der Jungen) oder normalgewichtig schlank (35 % der Mädchen, 25 % der Jungen) (Abb. 1).

DER GEDANKE, ZU DICK ZU SEIN

Mit dem Ziel zu erheben, ob der Gedanke, zu dick zu sein, etwas ist, das Kinder und Jugendliche für sich erleben, wurden sie gefragt: »Mal ganz ehrlich: Fühlst du dich eigentlich zu dick?« Darauf konnten sie standardisiert »ständig«, »manchmal«, »eher selten« oder »nie« antworten. Die repräsentative Erhebung zeigt: Fast jede/r Zweite (46 %) hat diesen Gedanken. 55 % der Mädchen und 36 % der Jungen erleben den Gedanken zumindest »eher selten«. Je höher der BMI der Kinder und Jugendlichen, desto häufiger haben sie das Gefühl, zu dick zu sein – allerdings bei Weitem nicht ihrem jeweiligen BMI angemessen. Bei den Mädchen mit Untergewicht beispielsweise haben immer noch 45 % den Gedanken, obwohl dies aus gesundheitlicher Perspektive sicherlich nicht angebracht ist. Jungen dagegen haben durch alle Gewichtsgruppen hindurch insgesamt seltener den Gedanken, zu dick zu sein. Beispielsweise hat nur die Hälfte der nach BMI übergewichtigen Jungen den Gedanken, zu dick zu sein.

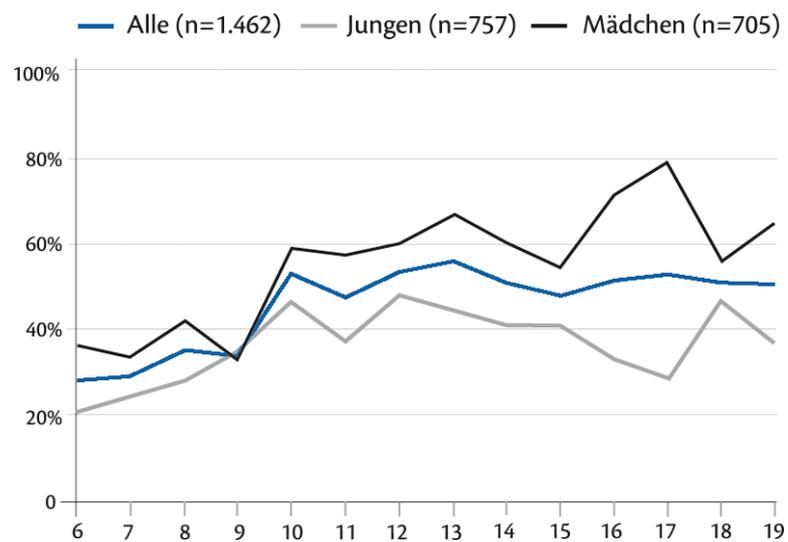


Abb. 2: Anteil derjenigen, die zumindest selten den Gedanken haben, zu dick zu sein (n = 1.462)

Der Gedanke, zu dick zu sein, kommt insbesondere bei den Mädchen und mit zunehmendem Alter immer häufiger vor. Besonders stark ist der Anstieg bei den 10-Jährigen – hier verdoppelt sich der Wert bei den Mädchen nahezu (von 32 % auf 59 %, Abb. 2). Es ist das Alter, in dem die Mädchen in die Pubertät kommen. In dieser Altersphase liegen die Jahre, die als besonders gefährdend für die Identitätsentwicklung identifiziert wurden (Brown & Gilligan, 1992; Pipher, 2001; Hains, 2012). Der zweite für Mädchen besonders kritische Zeitraum ist das Alter zwischen 15 und 17 Jahren. Hier nimmt der Gedanke, zu dick zu sein, bei Mädchen erneut deutlich zu und erreicht schließlich mit 79 % bei den 17-Jährigen seinen Höhepunkt (Abb. 2). 8 von 10 17-jährigen Mädchen haben das Gefühl, zu dick zu sein, und das bei 79 % Normalgewichtigkeit in dieser Altersgruppe. Jugendliche Jungen hingegen haben diesen Gedanken seltener. Es ist der Zeitraum, in dem die meisten Jugendlichen erste feste, auch sexuelle Beziehungen eingehen (BZGA, 2010, S. 123). Während bei Mädchen die Unsicherheit in Bezug auf den eigenen Körper zunimmt, spielt bei Jungen der Gedanke, zu dick zu sein, eine geringere

Rolle. Hier zeigen sich eher Selbstwertzweifel, ob der eigene Körper muskulös genug ist, was in Extremfällen mit Bigorexia³ einhergehen kann (Strother et al., 2012).

Bei Mädchen sind die beiden Anstiege bedingt durch alterstypische Schübe, in denen sich Mädchen-Sein in der geschlechtsspezifischen Entwicklung des Körpers manifestiert, etwa durch das Wachsen der Brüste und Schamhaare sowie das Eintreten der Menarche bzw. durch erste sexuelle Beziehungen. Wird Mädchen durch ihren Körper bewusst, dass sie eine Frau sind, ist bei vielen der Gedanke, zu dick zu sein, d. h. einem Ideal nicht zu genügen, präsent. Die Häufigkeit dieses Gedankens ist dabei meist nicht realitätsangemessen. Die Internalisierung eines ausgesprochen dünnen Körperideals spielt dabei auch bei Essstörungen eine zentrale Rolle (Anschutz et al., 2009). Entsprechend mindert der Anstieg des Gedankens, zu dick zu sein, nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern stellt auch einen Risikofaktor für Essstörungen dar.

DIE NUTZUNG VON GNTM

Repräsentativ befragt, inwieweit die Kinder und Jugendlichen GNTM se-

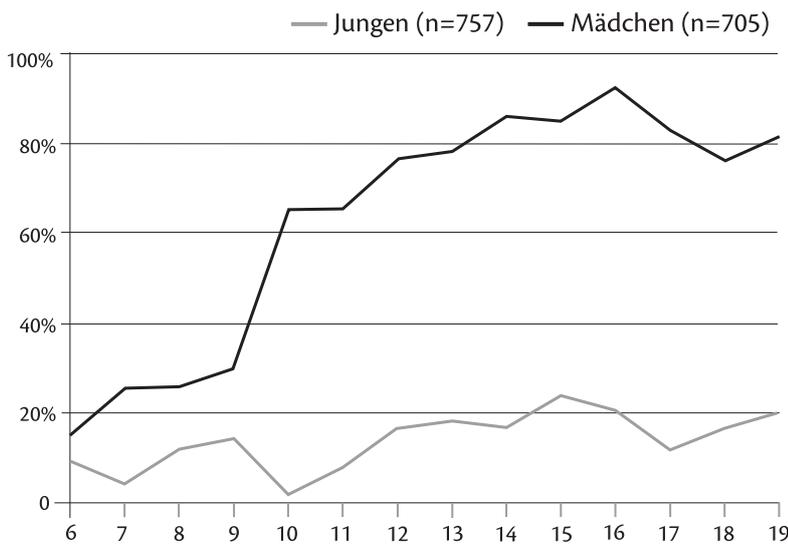


Abb. 3: Anteil derjenigen, die zumindest manchmal *Germany's Next Topmodel* anschauen, nach Alter und Geschlecht (n = 1.462)

suchen Mädchen nach Vorbildern, wie ein gelingendes »Junge-Frau-Sein« aussehen kann. In *GNTM* finden sie genau dies, und zwar unabhängig von heterosexuellen Beziehungen, die in den meisten Serien und Spielfilmen für junge Zielgruppen die Grundkonstante für »Mädchen-Sein« bilden.

92 % der 16-jährigen Mädchen sehen GNTM

Parallel dazu dreht sich bei *GNTM* inhaltlich alles um die Inszenierung des eigenen, ausgesprochen dünnen Körpers. Im Vergleich dazu muss sich jedes Mädchen vor dem Fernseher körperlich als defizitär begreifen (Götz & Gather, 2013).

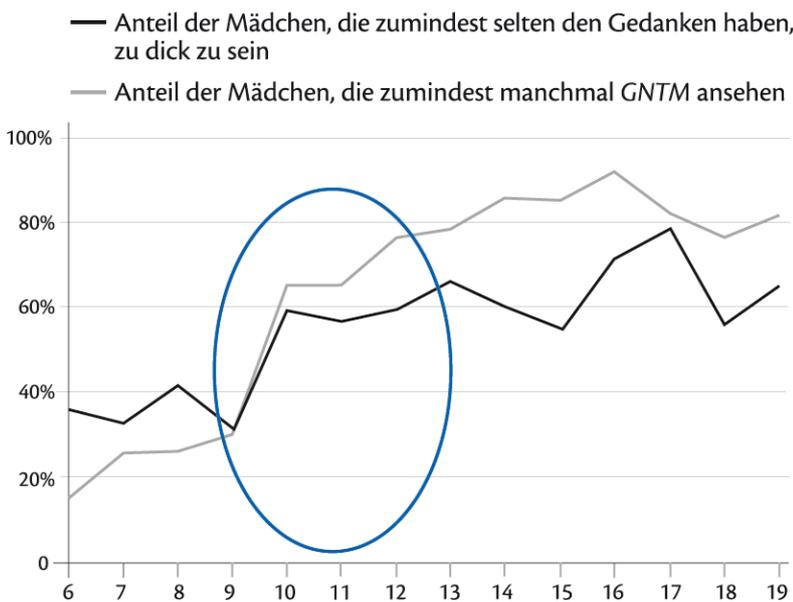


Abb. 4: Anteil der Mädchen mit dem Gedanken, zu dick zu sein, und Anteil der Mädchen, die *Germany's Next Topmodel* ansehen, nach Alter

GNTM-Seherinnen denken signifikant häufiger, sie seien zu dick ...

Der Gedanke, zu dick zu sein, ist bei *GNTM*-Seherinnen hoch signifikant⁴ häufiger präsent. Während der Gedanke bei *Topmodel*-Seherinnen durchschnittlich bei 64 % vorkommt (Abb. 4), findet er sich bei den Nicht-Seherinnen nur bei 41 %. Besonders bei denen, die »immer« *GNTM* sehen, ist er mit 69 % besonders deutlich ausgeprägt.

Besonders stark zeigt sich dieser Unterschied bei den 13-jährigen Mädchen: Fast drei Viertel (73 %) der 13-jährigen *Topmodel*-Seherinnen hatten schon den Gedanken, zu dick zu sein, aber nur 45 % der 13-jährigen Nicht-Seherinnen.

... besonders die, die ohnehin schon untergewichtig sind

Besonders gewichtsunangemessen wird es bei den ohnehin schon untergewichtigen Mädchen. Bei untergewichtigen Mädchen, die *Topmodel* sehen, ist der Gedanke, zu dick zu sein, fast 5-mal häufiger als bei untergewichti-

hen, zeigt sich zunächst ein deutlicher Geschlechterunterschied. Bei den Jungen sehen meist weniger als 20 % die Sendung. Den Tiefpunkt erreicht der Anteil bei den 10-Jährigen (Abb. 3). Bei den Mädchen steigt der Anteil bereits bei den 7-Jährigen über die 25-%-Marke und liegt bei den 16-Jährigen bei 92 %.

Das heißt: Bei den jugendlichen Mädchen ist es nur eine kleine Minderheit, die die Sendung »nie« sieht. Der herausragendste Anstieg liegt im Alter von 10 Jahren – der Anteil nimmt hier von 30 % auf 65 % zu. Inhaltlich ist dies gut nachzuvollziehen. Im Übergang von Kindheit zu Jugend

gen Mädchen, die niemals *Topmodel* sehen. Dies bestätigt die besondere Gefährdung von Mädchen mit der Prädisposition für Essstörungen. Jede Dritte sieht sich von der Sendung stark beeinflusst (s. Götz, Mendel & Malewski in dieser Ausgabe). Bei den übergewichtigen Mädchen findet sich allerdings eine mit der Sendung einhergehende gewichtsangemessenere Selbsteinschätzung: Übergewichtige *Topmodel*-Seherinnen haben den Gedanken fast doppelt so häufig wie solche Mädchen, die die Sendung nicht sehen (78 % zu 43 %).

FAZIT

Die Studie zeigt, dass der Gedanke, zu dick zu sein, bei den Mädchen deutlich stärker ausgeprägt ist als bei den Jungen. Identifiziert wurden die besonders kritischen Altersstufen »10 Jahre«, in der der Gedanke sprunghaft ansteigt, und »17 Jahre«, ein Alter, in dem 8 von 10 Mädchen diesen Gedanken haben – meist dem eigenen Gewicht nicht angemessen. Mädchen sind nicht zu dick, haben aber das Gefühl, zu dick zu sein. Dies wiederum spielt eine zentrale Rolle für den Verlust von Selbstwert und – wenn auch nur einige betreffend – bei der Entstehung von Essstörungen. Die Studie zeigt zudem, dass *GNTM* vom Großteil jugendlicher Mädchen gesehen wird. Unter diesen wiederum ist der Anteil der Mädchen, die den Gedanken haben, zu dick zu sein, signifikant höher als bei denen, die nie *GNTM* sehen. Besonders bei den 10- bis 13-jährigen Mädchen ist dieser Unterschied stark, ebenso bei jenen, die bereits Untergewicht haben. Bei dieser Studie handelt es sich um eine einfache Korrelationsstudie, die statistisch keine Wirkungszusammenhänge beschreiben kann, sondern nur ein »gleichzeitiges Vorkommen« bestimmter Ausprägungen aufzeigt und zumindest ausschließen kann, dass es ein zufälliges Einhergehen ist. Die Ergebnisse der Rezeptionsstudien

(u. a. Götz & Gather 2010; 2013; Götz, Mendel & Malewski in dieser Ausgabe) sprechen aber dafür, dass es hier zu einer inhaltlichen Verstärkung eines Defizitgefühls kommt. Die Mädchen nutzen die Sendung zur Identitätsarbeit und ziehen sich viele Momente, die den Selbstwert steigern, aus der Rezeption. Bei ihnen entsteht aber auch der Gedanke, zu dick zu sein – meist unabhängig davon, ob dies wirklich der Fall ist. Hier bedarf es eindeutig mehr Aufklärung von Eltern, insbesondere Müttern, die ihre Töchter oftmals mit in die *GNTM*-Nutzung hineinnehmen. Es gilt, Medienkompetenz und Präventionsmaßnahmen flächendeckend zu stärken, wodurch Eltern und PädagogInnen, vor allem aber die Mädchen selbst, unterstützt werden, diese Fallen der Identitätsentwicklung zu durchschauen. ■

ANMERKUNGEN

¹ Der BMI (Body-Mass-Index) beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße.

² Durchgeführt von Iconkids & Youth als Face-to-Face-Untersuchung mittels standardisiertem Fragebogen im Rahmen der Mehrthemenumfrage IconKIDS Bus und IconYOUTH Bus (persönliche Interviews, in-home, CAPI). Das Sample wurde repräsentativ für Deutschland zusammengestellt (in 150 BIK-Sample-Points) und quotiert nach Alter, Geschlecht und Migrationshintergrund der befragten Kinder und Jugendlichen, Schulabschluss des Haushaltsvorstandes bei 10- bis 12-Jährigen bzw. eigenem Schulbesuch/-abschluss bei 13- bis 19-Jährigen, Verteilung nach Bundesländern, Gemeindegrößenklassen sowie Familienstand der Mutter.

³ Bigorexia (Muskeldysmorphie, Muskelsucht) ist eine Störung der Wahrnehmung des eigenen Körperbilds, die vorwiegend bei Männern vorkommt.

⁴ $p < 0,001$

LITERATUR

Anschutz, Doeschka, Engels, Rutger, van Leeuwe, Jan & van Strien, Tatjana (2009). *Watching your weight? The relations between watching soaps and music television and body dissatisfaction and restrained eating in young girls.* Psychology and health, 24(9), 1035-1050.

Brown, Lyn & Gilligan, Carol (1992). *Meeting at the Crossroads. Women's Psychology and Girls' Development.* Harvard: Harvard University Press.

BZGA (Hrsg.) (2010). *Jugendsexualität.* Köln: BZGA. Online verfügbar unter: https://www.tns-emnid.com/politik_und_sozialforschung/pdf/Jugendsexualitaet.pdf [30.04.15]

Coners H., Himmelmann, W., Hebebrand, J., Hesker, H., Remschmidt, H. & Schäfer, H. (1996). *Perzentilkurven für den Body-Mass-Index zur Gewichtsbeurteilung bei Kindern und Jugendlichen ab einem Alter von zehn Jahren.* Der Kinderarzt, 27, 1002-1007.

Götz, Maya & Gather, Johanna (2010). *Wer bleibt drin, wer fliegt raus? Was Kinder und Jugendliche aus Deutschland sucht den Superstar und Germany's Next Topmodel mitnehmen.* TeleVIZion, 23(1), 52-59.

Götz, Maya & Gather, Johanna (2013). *Ich habe heute leider kein Foto für dich. Die Faszination Germany's Next Topmodel.* In Maya Götz (Hrsg.), *Die Fernsehheld(innen) der Mädchen und Jungen. Geschlechterspezifische Studien zum Kinderfernsehen* (S. 473-529). München: kopaed.

Hains, Rebecca (2012). *Girl Power. Girlhood on screen and in everyday life.* New York: Peter Lang.

Pipher, Mary (2001). *Reviving Ophelia. Saving the selves of adolescent girls.* New York: Ballantine.

Strother, Eric, Lemberg, Raymond, Chariese Stanford, Stevie & Turberville, Dayton (2012). *Eating Disorders in Men: Underdiagnosed, Undertreated, and Misunderstood.* The Journal of Treatment & Prevention, 20(5), 346-355.

Verkuyten, Maykel (1990). *Self-esteem and the evaluation of ethnic identity among Turkish and Dutch adolescents in the Netherlands.* The Journal of Social Psychology, 130(3), 285-297.

World Health Organization (WHO) (Hrsg.) (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey.* Kopenhagen: WHO. Online verfügbar unter: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf [30.04.15]

World Health Organization (WHO) (Hrsg.) (1995). *Physical status: The use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee.* Genf: WHO. Online verfügbar unter: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_854.pdf?ua=1 [30.04.15]

DIE AUTORINNEN



Maya Götz, Dr. phil., ist Leiterin des IZI und des PRIX JEUNESSE INTERNATIONAL, München.

Caroline Mendel, M.A. Soziologie, Psychologie und Ethnologie, ist freie Mitarbeiterin am IZI, München.