

2

Zufriedenheit mit dem eigenen Körper



Inhalt

12	Finden sich Frauen wirklich zu dick?	38
	Zufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Männern und Frauen.	38
	Fazit	41
13	Wussten Sie, dass junge Mädchen mit ihrer Figur zufriedener sind, wenn sie einen festen Freund haben?	42
	Liebe und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper	42
	Fazit	43
14	Ist Ihr Freund aufrichtig, wenn er sagt: „Du bist doch gar nicht so dick, mein Schatz!“?	43
	Wahrgenommene Zufriedenheit mit dem eigenen Körper	43
	Fazit	46
15	Warum haben Frauen, die sich zu dick finden, weniger Vergnügen im Bett?	47
	Sexuelles Vergnügen und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper	47
	Fazit	48

12 Finden sich Frauen wirklich zu dick?

Zufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Männern und Frauen

„Frauen finden sich immer zu dick“, „Frauen wollen immer abnehmen!“, „Eine Frau macht immer irgendeine Diät!“ usw.

Solche Sätze haben Sie alle schon einmal gehört. Sie bringen zum Ausdruck, dass Frauen sehr viel häufiger als Männer mit ihrer Figur unzufrieden sind und abnehmen möchten. Neigen Frauen wirklich dazu, mit ihrem Körper unzufrieden zu sein? Finden sie sich tatsächlich dicker, als sie es in Wirklichkeit

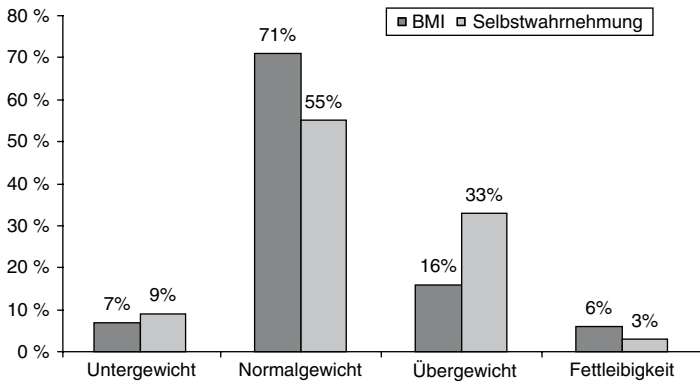


Abb. 2.1 Selbstwahrnehmung des Gewichts und BMI der Frauen (in Prozent).

sind? Diese Fragen haben eine Gruppe von Wissenschaftlern gereizt.

Wharton et al. (2008) haben 38.204 Studenten (13.371 Männer und 24.833 Frauen) von durchschnittlich 20 Jahren befragt, um zu erfahren, wie sie ihr Körpergewicht empfanden und was sie gegebenenfalls taten, um abzunehmen. Von jedem Untersuchungsteilnehmer erfassten sie folgende Daten: den Body-Mass-Index (BMI), die eigene Beurteilung des Körpergewichts, den Umgang mit dem Gewicht (nichts daran ändern, d.h. sich nicht um sein Gewicht kümmern; das aktuelle Gewicht halten; abnehmen oder zunehmen), sowie Strategien, um das gesetzte Ziel zu erreichen.

Insgesamt hielten sich 33,2 Prozent der Befragten für übergewichtig oder fettleibig. Ihrem Body-Mass-Index zufolge waren es aber nur 28,3 Prozent. Hier gab es allerdings bedeutende Unterschiede zwischen Männern und Frauen.

Nach dem BMI zu urteilen, besaßen 71 Prozent der Frauen ein normales Gewicht, und 22 Prozent waren übergewichtig oder adipös. Allerdings meinten nur 55 Prozent, sie seien normalgewichtig, 36 Prozent dagegen fanden sich übergewichtig oder sogar fettleibig (Abbildung 2.1). Die Frauen hielten sich also für dicker, als sie in Wirklichkeit waren.

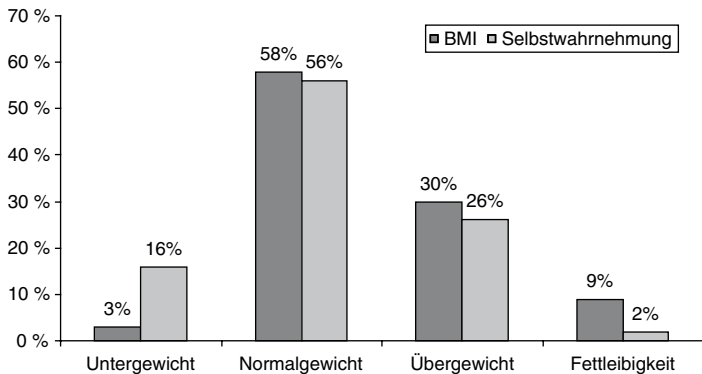


Abb. 2.2 Selbstwahrnehmung des Gewichts und BMI der Männer (in Prozent).

Bei den Männern dagegen fand sich dieses Phänomen nicht (Abbildung 2.2.): 56 Prozent sahen sich als normalgewichtig, was auf 58 Prozent auch zutraf. Nur 26 Prozent hielten sich für übergewichtig, tatsächlich waren jedoch 39 Prozent zu dick. Dagegen fanden sich 16 Prozent der Männer zu dünn, doch ihrem BMI zufolge gehörten tatsächlich nur 3 Prozent in diese Kategorie. Die Männer neigten also eher dazu, sich für schlanker zu halten, als es der Wirklichkeit entsprach.

Die statistischen Analysen besagen, dass die Differenz zwischen der wahrgenommenen und der tatsächlichen Körperfülle bei den Frauen signifikant höher ausfällt als bei den Männern. Frauen neigen demnach dazu, sich dicker zu finden, als sie in Wirklichkeit sind, und mit ihrer Figur weniger zufrieden zu sein als die Männer.

Bezogen auf den Umgang mit dem eigenen Gewicht (Abbildung 2.3) wollten die meisten Frauen (60 Prozent) abnehmen, obwohl nur 36 Prozent von ihnen sich für übergewichtig oder adipös hielten, und obwohl diese Einschätzung nur auf 22 Prozent wirklich zutraf. Bei den Männern fand sich diese Haltung nicht. Der Prozentsatz der Frauen, die schlanker werden wollten, lag signifikant höher als bei den Männern, aber nach dem BMI waren signifikant mehr Männer (39 Prozent) übergewichtig oder fettleibig als Frauen (22 Prozent)!

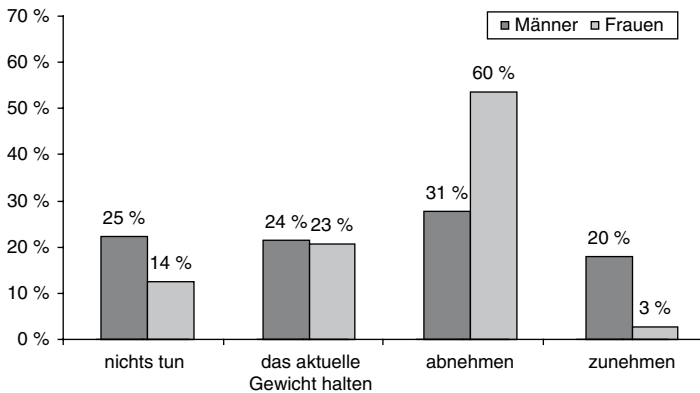


Abb. 2.3 Umgang mit dem eigenen Gewicht (in Prozent).

Und schließlich stellten die Forscher fest, dass sowohl Männer als auch Frauen die gleichen Strategien anwendeten, um Gewicht zu verlieren: Vor allem trieben sie Sport, hielten eine Diät ein oder beides zusammen. Doch sie beobachteten auch, dass Frauen (14 Prozent) signifikant häufiger zu ungeeigneten oder potenziell gesundheitsschädlichen Methoden griffen als Männer (7 Prozent). So führten sie beispielsweise Erbrechen herbei oder schluckten Abführpillen oder Schlankheitsmittel.

Fazit

Es stimmt also tatsächlich: Frauen finden sich dicker als sie in Wirklichkeit sind! Diese Realitätsverzerrung führt dazu, dass die meisten von ihnen abnehmen möchten. Um das zu erreichen, greifen einige manchmal sogar zu potenziell gesundheitsschädlichen Methoden.

13 Wussten Sie, dass junge Mädchen mit ihrer Figur zufriedener sind, wenn sie einen festen Freund haben?

Liebe und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper

Dass die meisten Frauen mit ihrer Figur unzufrieden sind, liegt vielleicht daran, dass sie sich mit den weiblichen Schönheitsidealen vergleichen, die ihnen in Zeitschriften und Medien präsentiert werden, also mit sehr schlanken Frauen. Lin und Kulik (2002) hatten die Hypothese aufgestellt, dass junge Mädchen, die einen festen Freund haben, weniger dazu tendieren, sich mit den Models in den Zeitschriften zu vergleichen, und dass sie deshalb mit ihrem Körper weniger unzufrieden sind und mehr Selbstvertrauen besitzen.

Diese Hypothese wollten Forbes et al. (2006) an 84 jungen Frauen zwischen 18 und 22 Jahren überprüfen: Ein Teil von ihnen hatte einen festen Freund, die anderen nicht. Alle Versuchspersonen bewerteten sich zunächst auf einer Selbstwertskala. Auf einer weiteren Skala machten sie Angaben zu ihrer Zufriedenheit mit dem eigenen Körper. Dazu sollten sie 35 Regionen ihres Körpers positiv oder negativ bewerten. Anschließend zeigten ihnen die Forscher Abbildungen von verschiedenen weiblichen Körpern, von sehr schlanken bis zu sehr dicken. Nun sollten die Probandinnen angeben, welche dieser Abbildungen am ehesten

- ihrem eigenen Körper,
- ihrer Wunschfigur,
- der Wunschfigur der meisten Frauen
- oder der Figur entsprach, die Männern gefällt.

Nach Ansicht der jungen Frauen mit Freund bevorzugen Männer einen deutlich dickeren Frauentyp, als dies die Frauen vermuteten, die keinen festen Freund hatten. Außerdem fiel der Unterschied zwischen

dem Bild, das am ehesten ihrem eigenen Körper entsprach, und jenem, von dem sie meinten, es gefalle den Männern am besten, bei den Frauen mit Freund signifikant geringer aus als bei den anderen. Die jungen Frauen, die in einer festen Beziehung lebten, machten sich auch weniger Gedanken um ihr eigenes Gewicht und fanden sich begehrenswerter als die Frauen ohne Partner. Dagegen war kein signifikanter Unterschied zu beobachten, wenn es um die eigene Wunschfigur ging oder um die Frage, welche Figur die meisten Frauen vermutlich gerne besäßen. Auch hinsichtlich der Selbstwerteinschätzung wiesen die beiden Gruppen keinen signifikanten Unterschied auf.

Fazit

Einen festen Freund zu haben, verringert die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Die Wissenschaftler weisen jedoch darauf hin, dass aufgrund ihrer Ergebnisse nicht unbedingt darauf geschlossen werden darf, dass es einen direkten Zusammenhang gibt zwischen der Zufriedenheit einer Frau mit dem eigenen Körper und der Tatsache, dass sie einen Partner besitzt. Denn vorstellbar ist auch, dass Frauen, die sich in ihrem eigenen Körper wohl fühlen, ein Verhalten und Auftreten an den Tag legen, das es ihnen erleichtert, einen Freund zu finden.

14 Ist Ihr Freund aufrichtig, wenn er sagt: „Du bist doch gar nicht so dick, mein Schatz!“?

Wahrgenommene Zufriedenheit mit dem eigenen Körper

Hat Ihnen Ihre Frau noch niemals so heikle Fragen gestellt, wie: „Findest du mich dick?“ oder „Meinst du nicht, dass ich zu-

genommen habe?“ Die Frauen sind ja, wie wir gerade gesehen haben, meistens mit ihrem eigenen Körper unzufrieden. Viele möchten abnehmen, weil sie glauben, ihr Partner sähe sie lieber schlanker. Das ist jedoch nicht unbedingt der Fall!

Das jedenfalls haben Markey & Markey (2006) aufgezeigt, als sie 95 Paare im Alter von 18 bis 35 Jahren befragten. Die Versuchspersonen waren seit mindestens einem, durchschnittlich aber seit drei Jahren ein Paar: 25 Prozent waren verheiratet, 32 Prozent lebten zusammen und 43 Prozent nicht. Die Partner wurden jeweils einzeln in verschiedenen Räumen befragt. Der durchschnittliche BMI der an dieser Studie beteiligten Frauen entsprach mit 23,99 einem normalen Gewicht.

Die Forscher ermittelten zum einen, welches Bild die Frauen von ihrem Körper hatten, und zum anderen, wie die Männer den Körper ihrer Frauen sahen. Dazu legten sie ihnen neun Bilder weiblicher Körper vor, deren Fülle von sehr schlank bis sehr dick variierte. Die Frauen sollten dann angeben, welcher dieser Körper ihrer Meinung nach am besten

- ihrer eigenen aktuellen Figur (F1),
- ihrer Wunschfigur (F2),
- der Vorstellung, die sich ihr Partner von ihrer aktuellen Figur machte (F3),
- und der Figur entsprach, die ihrem Partner am besten gefallen würde (F4).

Die Männer wurden gefragt, welcher der neun abgebildeten Körper

- der aktuellen Figur ihrer Partnerin (F5) oder
- der Figur entsprach, die ihre Partnerin ihrem Geschmack nach haben sollte (F6).

Anhand dieser sechs Antworten wurden drei Indikatoren für die Zufriedenheit mit dem Körper berechnet:

- „die körperliche Zufriedenheit der Frauen“, d.h. wie zufrieden die Frauen mit ihrer eigenen Figur waren. Hierzu wurden die in der Frage 1 angegebenen Werte von denen der Frage 2 subtrahiert ($F2 - F1$);

Tabelle 2.1 Auswahl der Bilder (Werte von 1 bis 9). (Die als Exponent erscheinenden Buchstaben geben die signifikante lineare Standardabweichung an).

	Frauen	angenommene Zufriedenheit des Partners	Männer
Aktuelle Figur	5,26 ^a	4,84 ^b	4,98 ^b
Wunschfigur	3,88 ^a	4,12 ^b	4,51 ^c

- „die angenommene Zufriedenheit des Partners“, d.h. die Vorstellung der Frauen bezüglich der Zufriedenheit ihres Partners mit ihrer Figur ($F4 - F3$);
- „die Zufriedenheit des Partners“, d.h. wie zufrieden die Männer mit der Figur ihrer Partnerin waren ($F6 - F5$).

Bei allen drei Indikatoren bedeuteten negative Werte, dass der Betreffende gerne schlanker wäre. Positive Werte bedeuteten, dass die Person den Wunsch hatte, an Gewicht zuzunehmen. Der Wert 0 hingegen stand für Zufriedenheit mit dem aktuellen Zustand seines Körpers.

Bei der Wahl der Bilder konnten Werte von 1 (die schlankste Figur) bis 9 (die korpulenteste Figur) angegeben werden. Tabelle 2.1 zeigt die ermittelten Werte.

Die Frauen selbst halten sich also für dicker (mittlerer Wert 5,26) als ihr Partner sie ihrer Meinung nach wahrnimmt (mittlerer Wert 4,84), und für dicker als dieser sie tatsächlich empfindet (mittlerer Wert 4,98). Außerdem möchten sie schlanker sein (mittlerer Wert 3,88) als ihr Partner es sich wünscht (mittlerer Wert 4,51). Mit anderen Worten, die Männer finden ihre Partnerin gar nicht so dick, wie diese denkt, und die Frauen wären gerne schlanker, als ihr Partner es möchte. Folglich sind Frauen mit ihrem Körper weniger zufrieden als ihre Partner, und den Männern gefällt der Körper ihrer Partnerin besser, als diese vermutet (Abbildung 2.4)!

Eine Korrelationsanalyse schließlich ergab, dass die Dauer und Qualität der Beziehung weder mit der Zufriedenheit der Frau mit ihrem Körper noch mit der Zufriedenheit ihres Partners bezüglich ihrer Figur signifikant korrelierte. Dagegen wurde beobachtet, dass die Frauen umso eher meinten, ihr Partner sei mit ihrer Figur zufrieden, je länger

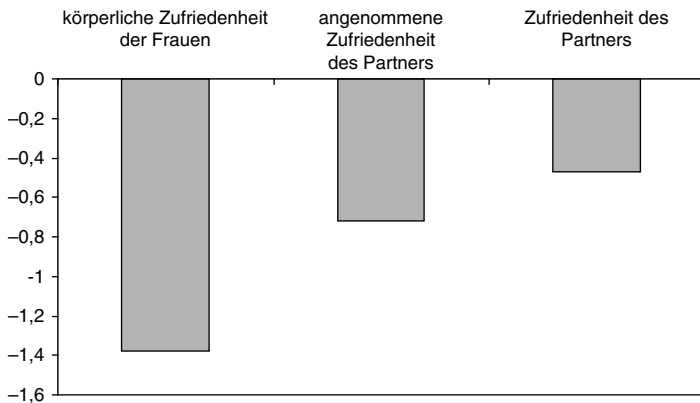


Abb. 2.4 Die drei Indikatoren für die Zufriedenheit mit dem Körper.

die Beziehung bereits bestand. Der BMI der Frauen korrelierte übrigens positiv mit den drei Indikatoren für die Zufriedenheit mit dem Körper: Je höher ihr BMI, umso unzufriedener waren die Frauen mit ihrem Körper, umso seltener meinten sie, ihre Figur gefalle ihrem Partner, und umso häufiger traf das auch zu.

Fazit

Die meisten Frauen fanden sich dicker, als sie es tatsächlich waren. Sie behaupteten außerdem, ihre Männer wollten sie nur beruhigen, wenn sie ihnen sagten, sie seien doch gar nicht zu dick, bräuchten nicht abzunehmen oder eine Diät zu machen. Nun, meine Damen, Ihre Männer wollen durchaus nicht immer nur nett sein: Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die Männer Sie tatsächlich als weniger dick empfinden als Sie vermuten, und dass sie Ihren Körper viel attraktiver finden als Sie selbst es tun. Und deshalb wollen sie gar nicht unbedingt, dass Sie schlanker werden. Beruhigt Sie das ein wenig?

15 Warum haben Frauen, die sich zu dick finden, weniger Vergnügen im Bett?

Sexuelles Vergnügen und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper

Wie wir gesehen haben, sind viele Frauen mit ihrem Körper unzufrieden. Und das umso mehr, wenn sie tatsächlich übergewichtig sind. Diese Unzufriedenheit kann sich auch in ihrem Alltagsleben bemerkbar machen. So tragen sie beispielsweise weite Kleidung, die ihre Figur verhüllt, und auch ihr Selbstwertgefühl leidet unter ihrem Gewicht. In einigen Untersuchungen hat man versucht herauszufinden, inwieweit die Unzufriedenheit der Frauen mit ihrer Figur auch ihre Paarbeziehung und ihr Sexualleben beeinflusst.

Meltzer & McNulty (2010) befragten hierzu fünfmal 53 Paare, die seit kurzem, aber mindestens seit sechs Monaten verheiratet waren. Keiner der Ehepartner war zuvor schon einmal verheiratet gewesen und keiner hatte Kinder.

Zu den erhobenen Daten gehörte auch die Häufigkeit der sexuellen Kontakte (wie oft sie im zurückliegenden Monat Geschlechtsverkehr praktiziert hatten), die sexuelle Befriedigung und die Zufriedenheit in der Ehe (d.h. die Zufriedenheit mit der Paarbeziehung). Der Body-Mass-Index (BMI) der Frauen wurde aus ihrem Gewicht und ihrer Größe berechnet. Der mittlere Wert lag bei 25,15 und besagte, dass die Teilnehmerinnen an dieser Studie durchschnittlich zu der Kategorie der Übergewichtigen zählten. Außerdem wurden die Probandinnen nach ihrem Selbstwertgefühl gefragt und danach, wie zufrieden sie mit ihrer Figur waren. Der Grad der körperlichen Zufriedenheit wurde bestimmt anhand 1) der sexuellen Attraktivität, 2) der Sorge um das eigene Gewicht und 3) der körperlichen Verfassung.

Die Ergebnisse zeigten zunächst einmal, dass beide Partner gleichermaßen mit ihrer Ehe und ihrem Sexualleben zufrieden waren.

Die Analyse der Korrelationen zwischen den verschiedenen Indikatoren erbrachte mehrere interessante Ergebnisse: Erstens, je dicker eine Frau war, d.h. je höher ihr BMI ausfiel, umso geringer war ihr Selbstwertgefühl und umso weniger fand sie sich sexuell attraktiv. Zweitens kam es seltener zum Geschlechtsverkehr, wenn die Frau sich nicht als sexuell begehrenswert empfand, und damit sank auch ihre Zufriedenheit mit der Ehe. Die Zufriedenheit des Mannes mit dem Sexualleben und der Ehe hingegen wurde durch den BMI seiner Frau nicht beeinflusst, sondern nur dadurch, ob sie sich sexuell anziehend fand. Je begehrenswerter sich eine Frau also sah, umso zufriedener war ihr Mann sowohl in sexueller Hinsicht als auch in der Paarbeziehung an sich, und das selbst dann, wenn seine Frau übergewichtig war.

Aus anderen Statistiken ging jedoch hervor, dass für den Zusammenhang zwischen der sexuellen Attraktivität der Frau und der Zufriedenheit beider Partner mit der Ehe die Häufigkeit der sexuellen Beziehungen des Paares eine vermittelnde Rolle spielte: Je begehrenswerter sich eine Frau fühlt, umso häufiger kommt es zum Geschlechtsverkehr; je häufiger es zum Geschlechtsverkehr kommt, umso höher ist die sexuelle Befriedigung beider Ehepartner; und schließlich steigt die Zufriedenheit mit der Ehe, je sexuell befriedigter die Partner sind.

Fazit

Frauen, die mit ihrer Figur unzufrieden sind, halten sich oft für weniger begehrenswert als andere. Folglich haben sie weniger sexuelle Beziehungen und sind unbefriedigter. Ihren Partner dagegen interessiert weniger ihr Gewicht, als vielmehr die Tatsache, ob sie sich selbst als begehrenswert empfinden.

Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen

Auswirkungen der Psyche auf die Gesundheit

Fischer, G.-N.; Dodeler, V.

2013, XII, 261 S. 62 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-8274-3045-8