

Bin ich gut genug?

Text: **Monika Jakobs**

Vollkommen Mensch sein bedeutet: unvollkommen Mensch sein. Grenzen werden jedoch immer weniger akzeptiert, der Perfektionsdrang ist groß: Körper, Aussehen, Selbstdarstellung werden optimiert. Und oft bestimmt Design das Sein.

»Wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich: Miriam. Braune Augen. Komisch blonde Haare. Nicht lang, nicht kurz. Mittelschwer. Nicht schlank, aber auch nicht dick. Und nicht so ... weiß nicht. (...)

Was ich mag:

- meine Augen sind o.k.
- ich habe keine Akne.
- kleine Nase.

Was ich nicht mag:

- dünne Lippen, breiter Mund.
- doch Pickel, wenn auch keine Akne.
- blöde Scheißdrecksfingernägel (...)
- dicker Bauch, dicke Oberschenkel. Komische Wabbelarme.
- Füße finde ich an niemandem hübsch.
- Ohrläppchen stehen ab. Große Ohren.
- kriege immer diesen einen roten Fleck auf die Wange, weiß nicht, warum, ist doof.
- Zähne sind auch nicht richtig weiß.«

So denkt die 15-jährige Hauptperson des Jugendbuchs »Marsmädchen« von *Tamara Bach* über sich (*Bach* 63). Miriam repräsentiert mit dieser selbstkritischen Haltung wohl die Mehrheit ihrer Altersgenossinnen. Und der zu dünne, der zu dicke, der mit Akne übersäte Junge fragt sich: Wie schaffe ich es, cool genug auszusehen? »Toll aussehen« nimmt laut der Shell-Jugendstudie 2006 die Spitzenposition in der Rangliste der Werte bei Jugendlichen beiderlei Geschlechts

ein. 43 Prozent der Mädchen zwischen 12 und 25 empfinden sich als zu dick, 8 Prozent als zu dünn, während 61 Prozent der Jungen meinen, sie hätten »genau das richtige Gewicht« (*Langness* u.a.). Die Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung kommt beim engeren Alterssegment von 14 bis 17 zu einem ähnlichen Ergebnis (*Hefßling/Bode*). Die Jugendlichen tun allerhand, um gut auszusehen: Drei Viertel der Mädchen und die Hälfte der Jungen stylen sich gern und verwenden entsprechende Produkte – ein lukrativer Markt für die Schönheitsindustrie. Haarentfernung, auch im Intimbereich, ist bei Mädchen und bei Jungen, wohl unter dem Einfluss pornografischer Bilder, in den letzten Jahren zu einer Norm geworden (*Schmincke*). Ist es also anstrengender geworden, »normal« zu sein? Werden Jugendliche mit einem Ideal konfrontiert, das unnatürlich und unerreichbar ist?

Medienbilder und Machbarkeitsfantasien

Sind die Medien mit ihrer Vorliebe für Extremes und Retuschiertes schuld an dieser Entwicklung? Das wäre zu monokausal gedacht. Die mediengewöhnten Jugendlichen sind durchaus kritische Medienkonsumenten und durchschauend die Tricks (*Hoffmann*). Und trotzdem: Ein bisschen was bleibt hängen. Beim heutigen Me-

dienpluralismus ist es allerdings schwer nachzuweisen, welches Medienformat in welcher Weise das Körper selbstbild beeinflusst: Die visuelle Darstellung ist übermächtig, was prägt und was nicht, bleibt unklar.

Der »neue« Druck wird vielmehr durch die scheinbar totale Machbarkeit und Gestaltbarkeit des Körpers und der ganzen Person verstärkt. Gutes Aussehen und »Appeal« sind demnach primär eine Frage des Gestaltungswillens, der Selbstdisziplin und des Know-how. Nie gab es für eine breite Masse, für Jugendliche und Erwachsene, so viele leicht zugängliche Möglichkeiten, sich äußerlich zu verändern.

Man sollte das auch nicht vorschnell dramatisieren. Immerhin: Heute gibt es kaum Kinder mehr mit abstehenden Ohren, zwar viele mit Zahnschmerzen, irgendwann aber mit einem gleichmäßigen Gebiss, das ihnen ein strahlendes Lächeln ermöglicht. Auf einem Familienfoto wohl um 1930 herum sehe ich meine 42-jährige Großmutter bei der Erstkommunion meiner Tante, eine nicht ganz schlanke Frau in schwarzem Kleid, abgearbeitet, das dünne Haar zu einem Dutt zurückgebunden. Sie sieht Jahrzehnte älter aus als die 50-jährige Enkelin heute. Warum? Keine regelmäßigen Zahnarztbesuche, keine künstliche Haarfarbe, kein modischer Haarschnitt, keine schicke Brille, keine vorteilhafte Kleidung. Hatte sie weniger Druck wegen ihres Äußeren? Wahrscheinlich. Manche Dinge sind normal geworden und aus heutiger Sicht ist das gut so. Es stellt sich die Frage: Was ist natürlich? Was manipuliert? Was nur optimiert? Beim Thema der Körpermanipulation wird die Grenze zwischen Kultur und Natur jedenfalls unscharf (*Schmincke* 148).

Ganz normal und ganz einzigartig

Die kritische Selbstüberprüfung vor dem Spiegel oder dem inneren Richter folgt zwei sich widersprechenden Bedürfnissen: dem, als normal unauffällig zu gelten, und dem, als unverwechselbares Individuum beachtet zu werden.

Diese Spannung zwischen dem Normal-Sein-Wollen und Ich-Selbst-Sein-Wollen, zwischen Norm und Authentizität, ist in der Adoleszenz besonders virulent. Sie ist in unserer Zeit durch die Möglichkeit und den Zwang zur Individualisierung noch größer geworden. Alle krisenhaften Auseinandersetzungen des Jugendalters haben damit zu tun (*Resch*):

- Identität: Wer bin ich? Wer will ich sein? Wie mich präsentieren?
- Selbstwert: Was bin ich anderen wert? Was bin ich mir wert?
- Beziehungen: Mit wem will ich? Will der/die mit mir?
- Umgang mit Autoritäten

Dem Körper kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu. Jugendliche haben sich emotional und kognitiv damit auseinanderzusetzen, dass ihr Körper »aufdringlich« (*King* 82) wird. Angesichts von Perfektions- und Normalisierungsdrang können die körperlichen Veränderungen bedrängend sein. Gerade aber der Körper ist in der Jugend einer der wenigen Bereiche, die der eigenen Gestaltbarkeit verfügbar sind, den sie beherrschen können: durch Verschönern, Verletzen, Nahrung hinzufügen oder verweigern, durch bewusste Bewegungsabläufe. »So wird in den Körper hineinphantasiert, und er wird manipuliert, indem zum Beispiel versucht wird, ihn ›erwachsener‹ oder ›kindlicher‹, ›männlicher‹ oder ›weiblicher‹, ›erotischer‹ oder ›abstoßender‹ zu machen« (*King* 86). Dabei verfolgen Mädchen und Jungen tendenziell unterschiedliche Strategien; Mädchen zeigen eher zwanghaftes Verhalten, Jungen versuchen eher, durch ihr Ausdrucksverhalten Kontrolle über die äußere Welt auszuüben (*King* 87).

Gutes Aussehen und »Appeal« gelten heute primär als eine Frage des Gestaltungswillens, der Selbstdisziplin und des Know-how.

Daher ist es nicht verwunderlich, dass Jugendkulturen zentral als Körperkulturen zu verstehen sind. Für die Angehörigen der Jugendkulturen stellt der Körper »einen komplexen

Performanceraum dar, ein hoch differenziertes semantisches System, das der Außenwelt, so sie denn in der Lage ist, den Code zu entschlüsseln, von den persönlichen Ideen und Träumen (...) seiner Träger erzählt« (*Farin* 12).

Jugendkulturen sind zentral als Körperkulturen zu verstehen.

Dabei bedeutet Individualisierung nicht einfach freie Wahl, sondern ist in sozialisierende, normierende Mechanismen eingebunden, welche Zugehörigkeit sicherstellen. Normalität, auch äußerlich-körperliche, wird also hergestellt durch gesellschaftliche Normen, die bestimmen, in welchem Rahmen sich die Individualität entfalten kann. Die Normen werden internalisiert, nicht mehr als Zwang empfunden, sondern als Ergebnis eigener Entscheidungen: »Ich mache mich für mich selbst schön.«

Unvollkommen ganz sein

Körperlichkeit erinnert uns in besonderer Weise an die Begrenztheit des Seins. Gesund sein heißt aber, mit den Begrenzungen umgehen zu lernen, die einem der Körper auferlegt. In der Adoleszenz erwacht das Bewusstsein dafür und ermöglicht erst eine reflexive Auseinandersetzung damit, die Herausforderung bleibt ein Leben lang bestehen.

Die Frage nach der Machbarkeit stellt sich nicht nur bei Äußerlichkeiten, sondern bei der ganzen Persönlichkeit (vgl. dazu auch die Beiträge von *Uta Bange/Karin Nachbar* und *Marianne Brandl* in diesem Heft, S. 253 bzw. 258, zum Coaching an Schulen). Den Ruf nach dem »positiven Denken« können wir noch als typisch amerikanisch abtun. Jedoch: Eltern geraten in Panik, wenn das eigene Kind aus dem angestrebten Schulsystem herausfällt. Sie beschäftigt die Frage: Schafft es mein Kind aufs Gymnasium? Schafft es das Abitur? Die Perfektionierungsbegehren der Eltern manifestieren sich dort, wo Nachhilfe in Anspruch genommen wird. Die Shell-Studie 2010 weist durchschnittlich 24 Prozent aus, bei einer

Bandbreite von 15 Prozent bei den untersten Schichten und 29 Prozent beim obersten sozialen Segment (*Leven u.a.* 80f).

Was kann Schule, was kann Religionsunterricht tun? Die christliche Botschaft heißt: Vollkommen Mensch sein heißt, un-vollkommen Mensch sein zu können. Diese Einsicht in die eigene Begrenzung ist Voraussetzung für Respekt und Nachsicht anderen gegenüber. Die schulische Pädagogik, in der Spannung zwischen individueller Förderung und gesellschaftlicher Auslesefunktion, hat hier noch einiges aufzuholen. ■

Prof. Dr. Monika Jakobs ist Professorin für Religionspädagogik und Katechetik an der Universität Luzern und leitet das Religionspädagogische Institut Luzern.

Literatur

- Bach, Tamara*, Marmädchen, München 2005.
- Heßling, Angelika/Bode, Heidrun*, Körperbewusstsein von Jugendlichen, in: BZaG-Forum Sexualaufklärung und Familienplanung, 1/2006, 3–6.
- Hoffmann, Dagmar*, Mediatisierte Körper. Die Bedeutung der Bilder und ihre Bedeutung für die Selbstakzeptanz des Körpers, in: Niekrenz/Witte a.a.O., 191–207.
- King, Vera*, Der Körper als Bühne adoleszenter Konflikte. Dimensionen der Vergeschlechtlichung, in: Niekrenz/Witte a.a.O., 79–92.
- Langness, Anja/Leven, Ingo/Hurrelmann, Klaus*, Jugendliche Lebenswelten. Familie, Schule, Freizeit, in: Shell Deutschland Holding (Hg.), Jugend 2006. 15. Shell Jugendstudie, Frankfurt 2006, 49–103.
- Leven, Ingo/Quenzel, Gudrun/Hurrelmann, Klaus*, Familie, Schule, Freizeit. Kontinuitäten im Wandel, in: Shell Deutschland Holding (Hg.), Jugend 2010. 16. Shell Jugendstudie, Frankfurt 2010, 53–128.
- Niekrenz, Yvonne/Witte, Matthias D.* (Hg.), Jugend und Körper. Leibliche Erfahrungswelten, Weinheim/München 2011.
- Resch, Franz*, Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters, Weinheim 1996.
- Schmincke, Imke*, Bin ich normal? Körpermanipulationen und Körperarbeit im Jugendalter, in: Niekrenz/Witte a.a.O., 143–154.