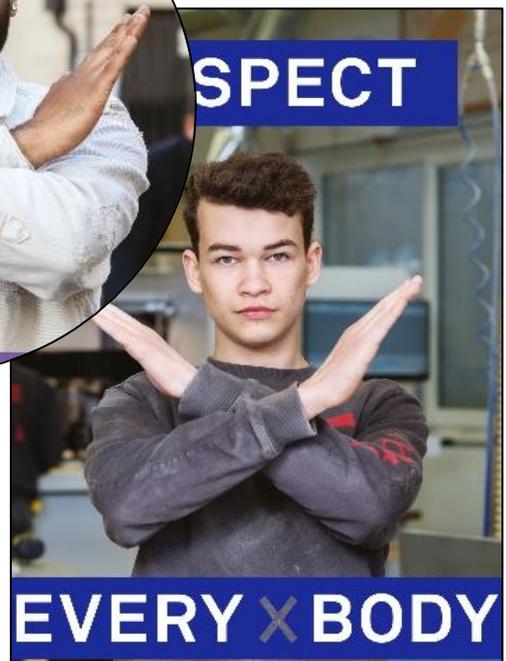
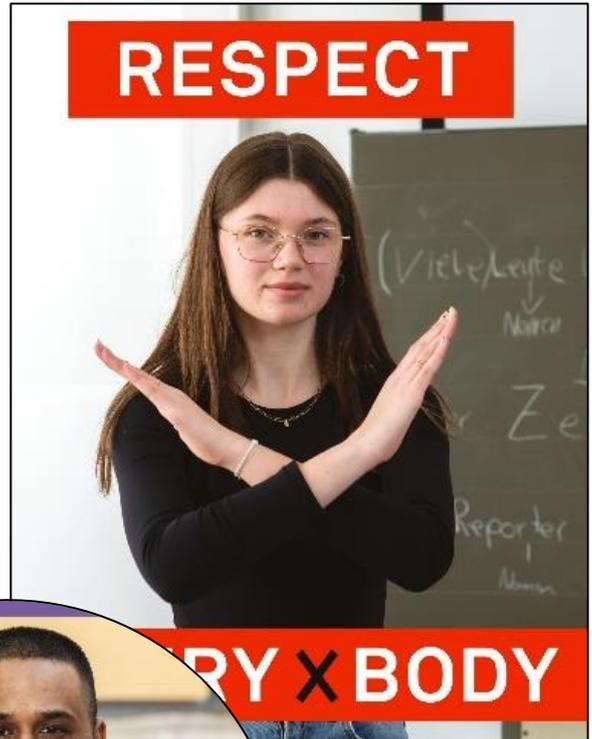


# Respect every-body

Handout für Trainer:innen im Sport



„Respect every-body - Handout für Trainer:innen im Sport“, Bozen 2025, 1. Auflage

Herausgeber: Forum Prävention, Talfergasse 4, 39100 Bozen, [www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

Design und Idee: Lungomare, Rafensteinerweg 12, 39100 Bozen, <https://www.lungomare.org/de/>

Redaktion: Evi Ploner, Melanie Kücking, Maria Reiterer

**Das Handout ist Eigentum des Forum Prävention und darf nur für interne Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben werden.**

# Inhaltsverzeichnis

Die Basis der Kampagne .....	3
Der Körper .....	3
Körperkommentare .....	3
Die Rolle der Trainer:innen .....	5
Werte und Unwerte im Sport.....	5
Atmosphäre .....	6
Haltung .....	7
Vorbildfunktion von Erwachsenen .....	8
Person vom Verhalten trennen .....	8
Theoretischer Hintergrund.....	9
Funktionen von Körperkommentaren.....	9
Wie wirken Körperkommentare? .....	9
Mögliche Folgen .....	10
Kontakte und nützliche Adressen.....	13
Literaturverzeichnis .....	14
Weiterführende Literatur.....	14

Die Kampagne Respect every-body ist ausschließlich präventiv zu verstehen!  
Sie darf nicht als Interventionsplan bei bereits bestehenden Konflikten und / oder Problemen  
gesehen werden.

---

## Hinweis:

Dieses Handout ist genderinklusiv geschrieben. Gegendert wurde mit „:“, um sichtbar zu machen, dass es mehr Geschlechter und Geschlechtsidentitäten gibt als nur die zwei Kategorien „weiblich“ und „männlich“.

# Die Basis der Kampagne

## Der Körper

Wir alle haben einen Körper, in dem wir uns manchmal mehr und manchmal weniger wohl fühlen. Dieses Gefühl kann vom Tag, unserer Stimmung oder davon abhängen, wie andere über unseren Körper sprechen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass unser Körper viele essenzielle Funktionen erfüllt. Schön zu sein, ist jedoch keine dieser Funktionen. Im Sport wird uns oft vermittelt, dass unser Körper veränderbar ist, allerdings ist das nicht immer der Fall. Wie stark sich ein Körper verändern lässt, variiert von Person zu Person und von einer körperlichen Eigenschaft zur anderen.

Mit der Kampagne respect every-body geht es uns nicht um die Veränderung von Körpern, sondern darum, die Erwartungen an unsere Körper zu verändern. Manchmal gefällt uns unser Körper vielleicht nicht, doch wir leben mit ihm und können lernen, uns mit ihm wohlfühlen. Dies kann schwierig sein, wenn andere Menschen uns kommentieren oder die Aufmerksamkeit auf bestimmte körperliche Merkmale lenken, die uns vielleicht ohnehin nicht gefallen. Weil der Körper im Sport oft im Mittelpunkt steht, ist es wichtig, eine sensible Sprache zu wählen, die Athlet:innen dabei unterstützt, sich auf ihre Leistungen statt auf ihr Aussehen zu konzentrieren.

## Körperkommentare

Ein Kommentar zum Körper bezieht sich auf die sichtbaren Eigenschaften eines Körpers. Er kann verbal, aber auch nonverbal ausgedrückt werden. Blicke oder abwertende Gesten können ebenso verletzend sein wie gesprochene Worte. Kommentare beziehen sich nicht nur auf Merkmale wie die Größe oder das Gewicht des Körpers; sie können auch Diskriminierung in Bezug auf Geschlechtsidentität, Behinderung, Hautfarbe und Alter zum Ausdruck bringen. Es ist wichtig, die körperliche Vielfalt in unserem Umfeld zu erkennen und zu akzeptieren, denn jeder Körper ist einzigartig und wertvoll.

Das Kommentieren von Bewegungen und Körperstrukturen gehört zur Arbeit der Trainer:innen. Deshalb ist es wichtig, zwischen technischer Anleitung und Körperkommentaren zu unterscheiden: Während sich die technische Anleitung eine für die Disziplin relevante Bewegung oder Haltung der Sportler:innen bezieht, richtet ein Körperkommentar den Fokus auf den Körper selbst oder Teile des Körpers. Hier ist eine sensible Ausdrucksweise besonders wichtig.

<b>Technische Anleitung</b>	<b>Kommentar zum Körper</b>
Notwendig Bezieht sich auf Bewegung oder Haltung Beschreibend	Nicht notwendig Bezieht sich auf den Körper selbst Wertend
„Streck den Arm aus.“	„Was für ein schlaffer Arm.“
„Bauch anspannen.“	„Man sieht dein Bäuchlein.“
„Die Aktivierung deiner Beine ist so in Ordnung.“	„Was für muskulöse Oberschenkel!“
„Aktiviere den Beckenboden und die Bauchmuskeln, um die Vorwärtsbeuge zu vertiefen.“	„Bei der Vorwärtsbeuge ist dir dein Bauchfett im Weg.“

**Eine Frage des Konsenses:** Kommentare sind in der Regel unerwünscht und stellen zusätzliche Informationen dar, die für die Situation nicht notwendig sind. Mit anderen Worten, ein Körperkommentar wird normalerweise ohne Aufforderung gemacht – und allein aus diesem Grund

ist er oft verletzend und schädlich. Wenn jedoch eine Person ausdrücklich um eine ehrliche Meinung bittet, ist sie nicht nur auf eine äußere Bewertung vorbereitet, sondern hat auch zugestimmt. Im Sport stimmen Athlet:innen technischen Anweisungen zu, um ihre Leistung zu verbessern. Wie bereits erwähnt, ist es wichtig, eine klare und einfühlsame Sprache zu verwenden, sodass sich die Anweisungen auf die Handlung und nicht auf die Person oder ihren Körper beziehen.

Wir erinnern uns daran, dass niemand von uns frei oder geschützt vor Gedanken ist, die von bestimmten Schönheitsidealen geprägt sind. Die Vorstellungen davon, wie ein Körper „aussehen sollte“, werden in unseren Köpfen bleiben. Auch in Zukunft werden wir Kommentare über Körper machen – weil wir daran gewöhnt sind. Wir sollten uns nicht dafür bestrafen, einen Fehler gemacht zu haben, aber wir können ihn thematisieren, den Dialog über das Thema anregen und/oder uns für verletzende Äußerungen oder Grenzüberschreitungen entschuldigen.

Die praktischen und theoretischen Inhalte, die in den folgenden Seiten beschrieben werden, liefern die Wissensgrundlage zu diesem Thema. Es ist nicht notwendig, den Jugendlichen diese Inhalte direkt weiter zu vermitteln – sie sind vielmehr dazu gedacht, Prozesse der Selbstreflexion und ein tieferes Verständnis des Phänomens bei Erwachsenen zu fördern.

Fassen wir zusammen:

Ein Kommentar ist eine subjektive Anmerkung, welche die eigene Wahrnehmung beschreibt. Er beinhaltet immer eine Wertung und wird oft als Tatsache und nicht als persönliche Meinung formuliert. Dabei wird der eigene Maßstab als allgemeingültige Norm dargestellt und dem:der Empfänger:in des Kommentars übergestülpt. <sup>vgl.1</sup>

## Die Rolle der Trainer:innen

Der:die Trainer:in ist nicht nur eine Fachperson für Techniken und Strategien, sondern auch ein Vorbild bezüglich Verhaltensweisen und Einstellungen. Jugendliche neigen dazu, das Verhalten ihrer Trainer:innen zu beobachten und nachzuahmen; deshalb ist es entscheidend, dass der:die Trainer:in nicht nur technische Fertigkeiten vermittelt, sondern auch Werte wie Respekt und Solidarität. Das Verhalten und die Einstellung der Trainer:innen können tiefgreifenden Einfluss darauf haben, wie junge Athlet:innen zum Sport und der Sportgruppe stehen. Das Gruppenklima wird von dem:der Trainer:in maßgeblich beeinflusst. Ein solidarisches Klima hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden des:der einzelnen Athlet:in und infolgedessen auch auf die Leistung und den Teamgeist der Gruppe.

Dieses Handbuch soll zum Nachdenken über die eigenen Überzeugungen, Einstellungen und Verhaltensweisen in Bezug auf Kommentare zum Körper anregen. macht von uns ist frei oder geschützt vor Gedanken, die bestimmten Schönheitsidealen folgen. Wir können diese Gedanken jedoch hinterfragen und unsere Haltung zu Schönheitsidealen und Körperkommentaren ändern, indem wir versuchen, ein verantwortungsbewusstes Vorbild für die Jugendlichen zu sein, mit denen wir arbeiten.

## Werte und Unwerte im Sport

Sport ist nicht nur körperliche Bewegung. In Sportvereinen wird er vielmehr als eine strukturierte, geregelte und wettbewerbsorientierte körperliche Aktivität betrachtet, statt als einfaches Freizeitvergnügen. Das Hauptziel der Vereine ist es, Athlet:innen auszubilden, die Erfolg für ihren Verein, die Verbände oder die Nationalmannschaften bringen, was Engagement und Opfer erfordert. Athlet:innen müssen sich den Anforderungen der Disziplin anpassen, die sie ausüben. Dennoch tragen die Vereine auch die Verantwortung, das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden der Athlet:innen zu fördern. Aber wie können diese beiden zum Teil gegensätzlichen Aspekte miteinander vereinbart werden?<sup>2</sup>

Einerseits könnte man denken, dass Rivalität und Wettbewerb Aggression und Gewalt anheizen und somit das allgemeine Wohlbefinden der Athlet:innen gefährden. Andererseits ist es gerade der Wettbewerb – sowohl mit anderen als auch mit sich selbst – der Athlet:innen motiviert, ihre eigenen Grenzen zu überwinden und Spitzenleistungen zu erreichen, was wiederum zum Erfolg des Vereins beiträgt.

In diesem Fall ist es wichtig, eine klare Unterscheidung zwischen Sport und Alltag zu treffen: Rivalität und Wettbewerb sollten auf die sportlichen Leistungen und den Wettkampf beschränkt bleiben und nicht auf andere Qualitäten der Athlet:innen oder die Gruppendynamik in informellen Momenten ausgedehnt werden. Der sportliche Erfolg oder Misserfolg sollte nicht die gesamte Identität bestimmen. Das Gefühl des Scheiterns kann zu Enttäuschung führen und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen, weshalb es wichtig ist, dass die Athlet:innen sich nicht nur über ihren Sport definieren. Das Selbstwertgefühl muss unabhängig von ihrer Leistung gestärkt werden. Die individuelle Verbesserung der sportlichen Leistung bedeutet nicht zwangsläufig einen Sieg im Wettkampf. Trotz eines Misserfolgs im Wettkampf kann eine individuelle Verbesserung benannt und gestärkt werden. Wenn es den Jugendlichen gelingt, mithilfe der Gruppe und des:der Trainer:in einen Misserfolg zu überwinden, kann dies das Selbstwertgefühl stärken.

Die Leitlinien im Sport werden kontinuierlich weiterentwickelt, um zu verhindern, dass der Wettbewerb Aggression oder Gewalt verstärkt. Sie grenzen zunehmend präziser ein, welche Handlungen erlaubt sind und welche aufgrund ihrer Brutalität bestraft werden.<sup>2</sup> Nicht nur Techniken,

sondern auch verbale Beleidigungen (wie Körperkommentare) könnten in diese Leitlinien als Grenzüberschreitung eingebaut werden. Auf diese Weise könnte neben dem physischen, auch das psychische und soziale Wohlbefinden der Athlet:innen besser geschützt werden.

## Atmosphäre

Einerseits agiert der:die Trainer:in als Vorbild und vermittelt durch das eigene Verhalten die eigene Einstellung und Überzeugungen an die Jugendlichen. Andererseits ist er:sie verantwortlich für die Koordination der Gruppe und die Dynamik, die innerhalb der Gruppe entsteht. Es reicht also nicht aus, ein gutes Vorbild zu sein – man muss die Gruppe auch respektvoll und sensibel (in Bezug auf bestimmte Themen) führen und zudem im Auge behalten, was in der Gruppe passiert; sei es in formellen Momenten wie Training und Wettkämpfen, als auch in informellen Momenten wie Fahrten, Umkleidekabinen und Pausen.

Um den eigenen Ansatz im Training zu reflektieren, können folgende Fragen gestellt werden:

*Was fördere ich mit meinem Trainingsstil? Kreisen Sie die zutreffenden Antworten ein:*

Rivalität, Kooperation, Wettbewerb, Altruismus, Egoismus, Hierarchie, Solidarität, Sensibilität, Vergleich, Kritikfähigkeit, Perfektionismus, Gelassenheit, Akzeptanz, Freude, Druck, Toleranz, Fair Play, Ehrgeiz, Loyalität, ...

*In welchen Situationen des Lebens können diese Qualitäten nützlich sein?*

---

*In welchen Situationen des Lebens können diese Qualitäten schädlich sein?*

---

*Was erwarte ich von meinen Athlet:innen und ihren Körpern? (in Bezug auf Leistung, Gewicht, Essverhalten und Aussehen)*

---

*Müssen die Athlet:innen dem Trainingsplan wie einer Autorität folgen und/oder werden sie ermutigt, auf die Signale ihres Körpers zu hören? (Wie?)*

---

*Wie kann ich motivieren, ohne Druck zu erzeugen?*

---

*Welche sozialen Dynamiken erwarte ich von meinen Athlet:innen, welche akzeptiere ich nicht?*

---

*Was sind meine Strategien und Methoden, um ein solidarisches Klima in der Gruppe zu fördern, sowohl in formellen als auch informellen Momenten?*

---

## Haltung

Es ist wichtig, die eigene (emotionale) Beziehung zum Thema sowie die eigene Einstellung dazu zu kennen und zu reflektieren. Beantworten Sie die folgenden Fragen, bevor Sie den Dialog mit den Jugendlichen eröffnen.

Kommentare zum Körper sind für mich \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Von 1 bis 5\*, wie wichtig ist mir mein Aussehen? \_\_\_\_\_

Von 1 bis 5, wie wichtig ist mir das Aussehen der anderen? \_\_\_\_\_

Habe ich schon Kommentare zu meinem Körper gehört? Wie habe ich mich dabei gefühlt?  
\_\_\_\_\_

Habe ich schon Körper anderer kommentiert? Wie habe ich mich dabei gefühlt?  
\_\_\_\_\_

Wie denke und spreche ich über meinen Körper? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wie könnte man angemessen auf einen unangenehmen Kommentar reagieren?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

\* 1 = gar nicht, 2 = kaum, 3 = geht so, 4 = schon eher, 5 = sehr

## Vorbildfunktion von Erwachsenen

Erwachsene Menschen nehmen gegenüber Kindern und Jugendlichen eine Vorbildfunktion ein. Oftmals denken und sprechen wir (aus Gewohnheit und weil wir es so erlernt haben) negativ über unsere eigenen Körper – dies hat Auswirkungen. Wird der Fokus zu sehr auf Äußerlichkeiten gesetzt, können sich bei Kindern und Jugendlichen Glaubenssätze verfestigen z.B., dass sie nur etwas wert sind bzw. geliebt werden und Aufmerksamkeit bekommen, wenn sie „schön“ sind. Bekannte Sätze und vermeintliche Komplimente wie „So ein hübsches Mädchen, die wird mal allen Jungs den Kopf verdrehen“ setzen nicht nur Heterosexualität als Norm, sondern reduzieren Kinder und Jugendliche zudem auf ihren Körper bzw. auf ihr äußeres Erscheinungsbild.

Anstatt uns also auf Äußerlichkeiten zu konzentrieren und reduzieren (zu lassen), können wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was unser Körper alles kann und schafft! Wertschätzung und Respekt gegenüber anderen und uns selbst muss (vor)gelebt werden – unsere Körper sind viel mehr als „schön“.<sup>3</sup>

Es muss klar sein, dass man aufgrund von äußeren und sichtbaren Merkmalen nicht auf den Charakter und die Persönlichkeit einer Person schließen kann. Das äußere Erscheinungsbild einer Person bestimmt nicht ihren Wert – ebenso wenig wie ihre sportlichen Fähigkeiten.

## Person vom Verhalten trennen

In Gruppensituationen kann es vorkommen, dass Trainer:innen unangemessenes oder inakzeptables Verhalten von Athlet:innen managen müssen. In solchen Fällen ist es entscheidend, die Personen, die dieses Verhalten zeigen, daraufhin nicht vollständig abzuwerten oder zu verurteilen. Ein Verhalten, das anderen schadet oder sie verletzt, sollte verurteilt und wenn möglich verhindert werden, aber die Person, die sich so verhält, darf nicht verurteilt und/oder gedemütigt werden.

Demütigung und Bloßstellung führen zu Scham. Scham ist ein Alarmzeichen, das darauf hinweist, dass grundlegende soziale Bedürfnisse (dazugehören, gesehen werden, Grenzen wahren) nicht erfüllt sind. Beschämt zu werden oder Scham zu empfinden, ist ein besonders unangenehmes Gefühl, das in der Regel eine Abwehrreaktion auslöst. Scham kann sowohl ein Auslöser als auch eine Folge von inakzeptablem Verhalten sein. Eine:n Jugendliche:n vor der Gruppe von Gleichaltrigen zu beschämen, kann weitere unangemessene Verhaltensweisen hervorrufen und die Beziehung zwischen Athlet:in und Trainer:in verschlechtern. Selbst in sehr schwierigen Situationen ist es von großer Bedeutung, den Menschen mit Respekt zu begegnen. Es ist sehr wichtig, zu versuchen, Mitgefühl mit der Person zu zeigen und die Situation so vollständig wie möglich zu verstehen.<sup>4</sup>

# Theoretischer Hintergrund

## Funktionen von Körperkommentaren

Kommentare zum Körper sind eine Form sozialer Interaktion. Sie werden sozial erlernt und meist automatisch, ohne nachzudenken ausgesprochen und häufig ohne ein klares Ziel. Sie können jedoch verschiedene soziale Funktionen erfüllen:

Mit einem Kommentar kann man die eigene Meinung ausdrücken, und darüber hinaus kann die Person ihren Ruf in der Gruppe verbessern, wenn ihre Meinung von anderen geteilt wird.

Kommentare können auch dazu dienen, Beziehungen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten, z.B. wenn wir unsere Gespräche mit Plaudereien über andere oder Prominente füllen oder mit Listen unserer eigenen Mängel. Außerdem können Kommentare zum Körper gezielt verwendet werden, um jemandem zu schaden. Dieses Verhalten kann mit der Absicht, zu verletzen, erklärt werden, aber es kann auch eine Form des Selbstschutzes sein: Zum Beispiel, wenn jemand Cyber|Mobbing ausübt oder unterstützt, weil er:sie Angst hat ansonsten selbst ausgeschlossen zu werden.

Oft äußern wir Komplimente zum Aussehen, die jedoch nicht immer als solche empfunden werden. Zusätzlich können Komplimente unangenehme Auswirkungen auf diejenigen haben, die damit nicht direkt angesprochen werden.

Es gibt sicherlich noch viele andere Funktionen, die Körperkommentare erfüllen können.

Normalerweise sind wir uns nicht bewusst, zu welchem Zweck wir Kommentare nutzen. Das müssen wir auch nicht unbedingt sein. Wir können akzeptieren, dass Handlungen wahrscheinlich eine Funktion haben – auch wenn wir diese nicht klar benennen können.

## Wie wirken Körperkommentare?

Die Intention einer Handlung bestimmt nicht ihren Effekt! Ein Kompliment kann gut gemeint sein, aber trotzdem negativ aufgefasst werden. Eine Bemerkung über eine körperliche Veränderung wie „Du hast abgenommen“ kann entweder als Kompliment oder als Beleidigung verstanden werden. Wie ein Kommentar wahrgenommen wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Nicht-verbale Aspekte (Tonfall, Gesichtsausdrücke),
- Zwischenmenschliche Beziehung (besteht Vertrauen, kennt man sich gut),
- Situation (bei der Arbeit, im Schwimmbad, zu Hause, im Supermarkt...),
- Kontext (formal/beruflich, informell, sportlich...),
- Rolle des:der Kommentierenden (Arbeitgeber:in/Lehrer:in, Verwandte, Schüler:in...),
- Innere Verfassung (zufrieden, gestresst, traurig...),
- Eigenes Verhältnis zum Thema (die betroffene Eigenschaft, der eigene Körper)
- und viele andere...

Deshalb kann ein Kommentar für die eine Person belanglos erscheinen, während er für eine andere Person sehr verletzend ist.

Es ist entscheidend, die Verantwortung für geäußerte Kommentare bei der Person zu belassen, die sie gemacht hat. Natürlich kann niemand vorhersehen, wie ein Kommentar bei der kommentierten Person wirkt – doch einmal ausgesprochen, trägt die Person die Verantwortung für ihre Äußerungen.

- ➔ Ich habe jemanden verletzt, ohne dies zu beabsichtigen? Ich habe trotzdem verletzt und sollte die Gelegenheit nutzen, mich zu entschuldigen und/oder mein Verhalten zu reflektieren.

- ➔ Zum Beispiel, wenn ich jemandem auf den Fuß trete, tut es weh – unabhängig davon, ob es absichtlich oder unabsichtlich geschieht. In der Regel entschuldigen wir uns, übernehmen Verantwortung und kümmern uns um die Verletzung. Ähnlich können wir vorgehen, wenn wir jemanden mit Worten verletzt haben.

Wir können die Person ernst nehmen, die ihren Schmerz oder ihr Unbehagen über den Kommentar ausdrückt und uns fragen, wie die Situation verbessert werden kann – oder wie ähnliche Verletzungen in Zukunft vermieden werden können.

## Mögliche Folgen

### *Selbstwert und Selbstwirksamkeit*

Das Selbstwertgefühl ist die Gesamtbewertung des Selbst, also die Summe der persönlichen Stärken und Schwächen, die wir an uns erkennen. Unser Selbstwertgefühl spiegelt wider, inwieweit wir uns sowohl mit unserer eigenen Persönlichkeit als auch mit unserem Körper wohlfühlen.<sup>5</sup>

Selbstwirksamkeit hingegen, ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, auch mit herausfordernden Situationen umgehen zu können. Selbstwirksamkeit befähigt uns dazu, das zu schaffen, was wir uns vornehmen. Sie ist ein Grundbaustein für psychische und körperliche Gesundheit.<sup>3</sup>

Körperkommentare reproduzieren die vorherrschenden Schönheitsideale und verstärken die Erwartung, das eigene Aussehen einem idealen, oft unrealistischen Bild anzupassen. Sie können negative Gedanken und unangenehme Gefühle über den eigenen Körper auslösen – was das Selbstwertgefühl schwächt. Wenn es an Strategien fehlt, um mit diesen Gefühlen und Gedanken umzugehen, sinkt auch die Selbstwirksamkeit.

Von den negativen Folgen dieser Erwartungen können jene, welche dem geltenden Schönheitsideal entsprechen, genauso betroffen sein wie jene, die diesem nicht entsprechen.

### *Körperbild und Essstörungen*

#### *Körperbild*

Das Körperbild beschreibt die individuelle Wahrnehmung des eigenen Körpers und die damit verbundenen angenehmen und unangenehmen Gefühle.<sup>5</sup>

Das Körperbild entsteht durch die Wechselwirkung zwischen persönlichen, sozialen und umweltbedingten Faktoren. Das bedeutet, dass sowohl der eigene Körper und die eigenen Gedanken darüber, sowie auch Schönheitsideale und das Feedback anderer zum eigenen Körper in ständiger Interaktion stehen und das Körperbild formen und beeinflussen. Unsere Beziehung und Wahrnehmung des eigenen Körpers hängen daher direkt davon ab, wie wir und andere über Körper sprechen.

#### *Essstörungen*

Die Entwicklung einer Essstörung hat keine einzelne Ursache, sondern ist immer das Ergebnis einer Ansammlung verschiedener begünstigender Faktoren wie genetische Veranlagung, Persönlichkeit, sozialer Druck, Traumata oder Cyber | Mobbing. Auch Kommentare über den Körper können ein auslösender Faktor für die Entstehung einer Essstörung sein. Um zu verhindern, dass das körperliche Aussehen wichtiger erscheint als andere persönliche Qualitäten und Fähigkeiten (wie bspw. Entschlossenheit oder Teamfähigkeit), ist es wichtig, auch diese zu benennen und zu fördern.

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen. Man unterscheidet zwischen Anorexia nervosa (restriktives Essverhalten), Binge Eating Störung (Essattacken) und Bulimia nervosa (Essattacken mit anschließenden Kompensationsmaßnahmen). Die veränderte Nahrungsaufnahme dient den Betroffenen als kurzfristige Erleichterung und gibt ihnen ein Gefühl von Sicherheit. Da die Befriedigung aber nicht von Dauer ist muss das Verhalten wiederholt werden – es entsteht eine Eigendynamik. <sup>6,7</sup>

Eine Essstörung ist eine psychosomatische Erkrankung, die schwerwiegende Folgen haben kann und unbedingt ernst genommen werden muss. Hier sind einige Merkmale, die auf ein gestörtes Essverhalten hinweisen können:

- Der Gewichtsverlust überschreitet das vernünftige und realistische Maß (> 500 Gramm pro Woche).
- Die Häufigkeit und/oder Intensität des Trainings überschreiten die Empfehlungen der Trainer:innen.
- Der:die Athlet:in leidet unter Schwäche, häufigen Schwindelanfällen oder ungewöhnlichen Gleichgewichtsstörungen.
- Der:die Athlet:in ist reizbarer oder zurückhaltender als gewöhnlich und zeigt oft Stimmungsschwankungen.
- Der:die Athlet:in vermeidet es, vor oder mit anderen zu essen.
- Die Gedanken des:der Athlet:in drehen sich ständig um das Thema Essen und Aussehen.

Wenn einige oder alle dieser Verhaltensweisen bei jemanden bemerkt werden, sollte das Gespräch mit der betroffenen Person und/oder den Eltern gesucht werden. Zögern Sie zudem nicht, die Infos für Ratschläge zu kontaktieren und den Kontakt an die entsprechenden Personen weiterzugeben.

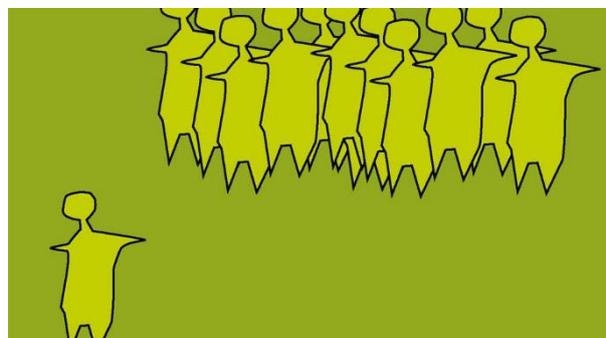
## *Diskriminierung durch Worte*

### Diskriminierung

Diskriminierung ist eine Form von Gewalt. Dabei werden Menschen oder Minderheiten zu „den anderen“ gemacht, ungleich behandelt und abgewertet. Diskriminierung kann sich u.a. durch das abwertende Kommentieren von körperlichen Merkmalen äußern.

Diskriminierung bedeutet **jegliche Form der Herabsetzung, Belästigung und Benachteiligung von Personen oder Gruppen** aufgrund verschiedener Merkmale oder Eigenschaften, wie beispielsweise:

- Alter
- Aussehen
- Behinderung
- sozialen Herkunft
- (vermeintliche) ethnische Zugehörigkeit
- Hautfarbe
- Religion
- sexuelle Orientierung
- Geschlecht
- Geschlechtsidentität
- (scheinbare) Zugehörigkeit zu einer Gruppe<sup>8</sup>



## Cyber | Mobbing

Kommentare zum Körper können Aufhänger für Cyber | Mobbing sein. Als Aufhänger werden Merkmale oder auch Verhaltensweisen bezeichnet, an denen das Mobbing festgemacht wird. Diese Merkmale können ganz verschieden sein, entscheidend ist jedoch, dass sie von der Bezugsgruppe als negativ bewertet werden.<sup>9</sup>

„Mobbing ist eine Gewaltform, in der das wiederholte Erleben von Hilflosigkeit als Reaktion auf schädigende Verhaltensweisen beim Betroffenen, den Mobbenden und letztlich auch bei scheinbar Neutralen den Prozess der Rollenübernahme hervorruft.“<sup>10</sup>

„Mobbing ist das wiederholte und systematische Herabwürdigen anderer, das der Befriedigung eigener Bedürfnisse dient, insbesondere nach Macht und Ansehen, das in der Gruppe eine positive Resonanz findet, von Betroffenen nicht alleine beendet werden kann und den Werterahmen der Gruppe verändert.“<sup>9</sup>

Hier sind die Merkmale aufgeführt, die Cyber | Mobbing kennzeichnen:

- Verletzungsabsicht: Cyber | Mobbing-ausübende Personen handeln in der Regel mit der klaren Intention, die betroffene Person zu verletzen und ihr zu schaden.
- Wiederholungsaspekt: Die schädigenden Handlungen oder Verhaltensweisen werden über einen längeren Zeitraum beobachtet.
- Machtungleichgewicht: Es besteht ein Machtungleichgewicht zwischen der Person, die von Cyber | Mobbing betroffen ist und jener, die es ausübt.
- Hilflosigkeit: Die:der Betroffene fühlt sich der/den mobbingausführenden Person(en) ausgeliefert und ist nicht (mehr) in der Lage, die Situation eigenständig zu bewältigen oder sich daraus zu befreien.

## Kontakte und nützliche Adressen

Um weitere Informationen zur Kampagne zu erhalten oder Material der Kampagne zu bestellen kontaktiere [info@infes.it](mailto:info@infes.it)

### *Gewalt – Konflikte in der Gruppe – Cyber|Mobbing*

Suchst du weitere Informationen, Beratung oder Schulungen zum Thema Cyber|Mobbing?

**Forum Prävention, Fachstelle Gewalt**

<https://www.forum-p.it/de/fachstellen/gewalt-1021.html>

Gibt es Unsicherheiten über das Verhalten innerhalb der Gruppe?

0471 324 801

[schwienbacher@forum-p.it](mailto:schwienbacher@forum-p.it)

Unterstützung und Beratung für Jugendliche die Cyber|Mobbing erleben

<https://www.dubistnichtallein.it/>

<p><b>Young &amp; Direct</b></p> <p> 0471 1551551</p> <p> 345 0817 056</p> <p> <a href="http://www.young-direct.it">www.young-direct.it</a></p> <p> <a href="mailto:online@young-direct.it">online@young-direct.it</a></p> <p>(Montag bis Freitag von 14.30 bis 19.30)</p>	<p><b>Der Sonnenschein, La Strada – Der Weg</b></p> <p> 800 832 842</p> <p> <a href="mailto:sonnenschein@lastrada-derweg.org">sonnenschein@lastrada-derweg.org</a></p>
<p><b>Post- und Kommunikationspolizei</b></p> <p> 0471 531413</p>	<p><b>Kinder- und Jugendanwaltschaft</b></p> <p>Cavourstraße 23/c, Bozen</p> <p> 0471 946050</p> <p> <a href="https://www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org/">https://www.kinder-jugendanwaltschaft-bz.org/</a></p> <p> <a href="mailto:info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org">info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org</a></p>

### *Problematisches Essverhalten – Schwierigkeiten mit dem Körperbild - Essstörungen*

Kontrolliert eine Person übermäßig ihre Mahlzeiten oder hat sie die Kontrolle über ihre Ernährung verloren? Hat sie Angst, zuzunehmen, oder eine verzerrte Körperwahrnehmung?

**Forum Prävention, Infes - Die Fachstelle  
Essstörungen**

<https://www.forum-p.it/de/fachstellen/infes-1023.html>

Hier gibt es Beratung für Betroffene, Angehörige und Trainer:innen.

0471 970039

[info@infes.it](mailto:info@infes.it)

## Literaturverzeichnis

1. Poggi, I., D'Errico, F. & Vincze, L. Comments by words, face and body. *J Multimodal User Interfaces* 7, 67–78 (2013).
2. Ferretti, E. *Educazione in Gioco*. (Edizioni Casagrande, 2016).
3. Heinzl, M. in *Was kribbelt da so schön? von Beginn an aufklären für einen selbstbewussten Zugang zu Sexualität, Körper und Gefühlen* 175 (Beltz, Weinheim Basel, 2023).
4. Haupt-Scherer, S. Traumakompetenz für die Kinder- und Jugendarbeit: Einführung in die Psychotraumatologie und Traumapädagogik. (2019).
5. Gesundheitsförderung Schweiz. Themenblatt Positives Körperbild. (2016).
6. Kalser, E., Vanzetta, R. & Fauster, A. Guten Appetit. (2014).
7. Über den Tellerrand hinaus. (2020).
8. Forum Prävention. Diskriminierungen - Bedeutung und Definition. <https://www.forum-p.it/de/diskriminierungen--1-2881.html>.
9. Hilt, F. et al. *Was Tun Bei (Cyber)Mobbing? Systemische Intervention Und Prävention in Der Schule*. (2021).
10. Kindler, W. *Mobbing - Fehler vermeiden, gute Lösungen finden*. (Beltz, Weinheim Basel, 2020).

## Weiterführende Literatur

*Bullismo e cyberbullismo: Come intervenire nei contesti scolastici : guida operativa per insegnanti e dirigenti* (with Fedeli, D., & Munaro, C.). (2019). Giunti Edu.

Canuti, L., & Palma, A. M. (2022). *L'arte di essere gentili buone pratiche quotidiane*. Terra nuova.

Casamassima, L. (2022). *Lei é brutto, si informi!: Body shaming, grassofobia e quel terribile silenzio sull'universo maschile*. Independently published.

Dalla Ragione, L., & Vanzetta, R. (2023). *Social fame: Adolescenza, social media e disturbi alimentari* (1. ed). Il pensiero scientifico.

Orbach, S. (2010). *Corpi*. Codice.

Russo, R. (2022). *A chi lo dici?: Consigli e strategie per comunicare con rispetto*. Centro studi Erickson.

Sole-Smith, V. (2024). *FAT TALK: Parenting in the age of diet culture*. HOLT PAPERBACKS.