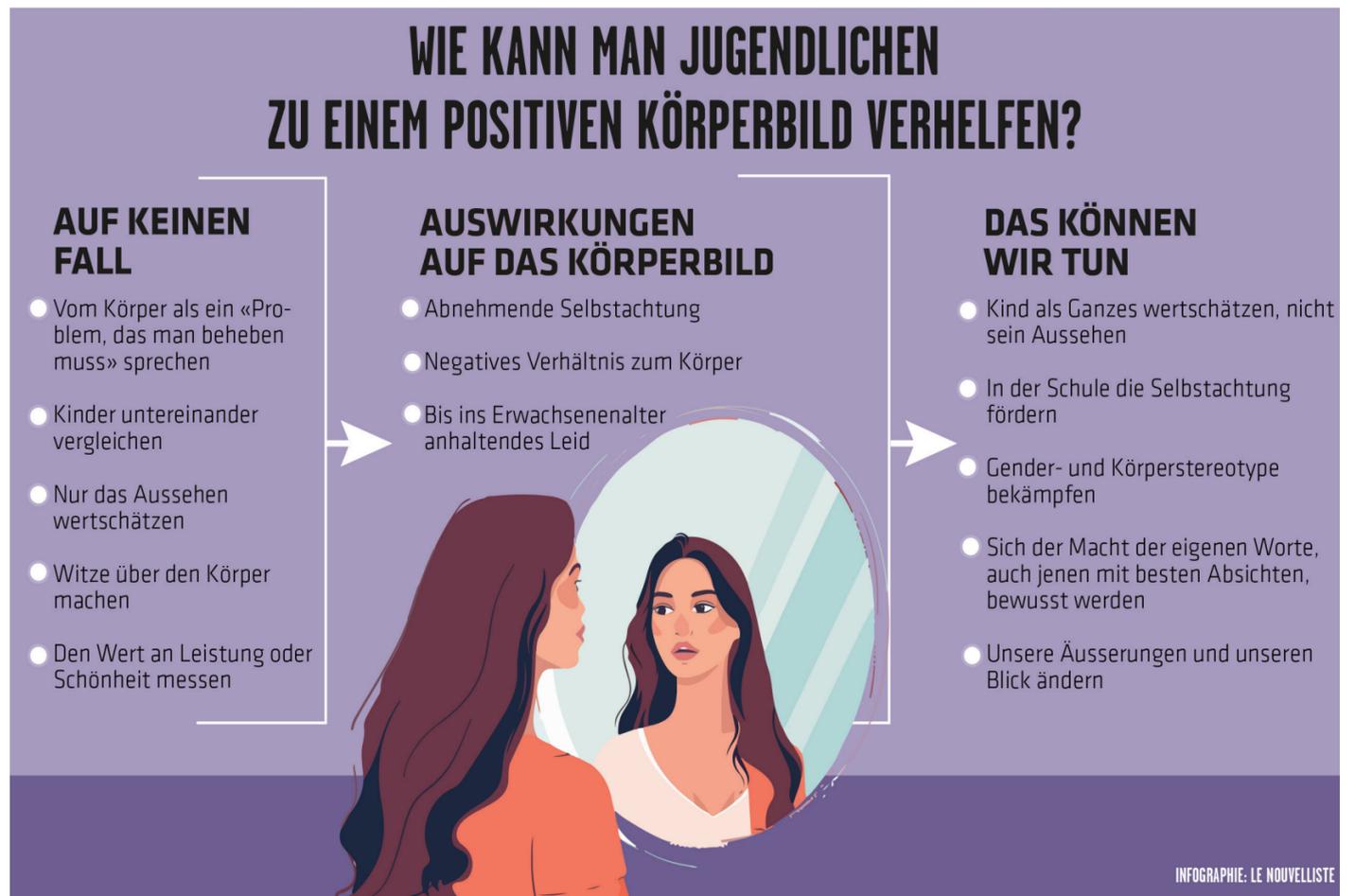


Worte mit Gewicht – die unsichtbare Beeinflussung der Selbstachtung

KÖRPERBILD Kommentare und Urteile über das äussere Erscheinungsbild eines Kindes können tiefe Narben hinterlassen und die Selbstachtung schwächen. Wählen wir unsere Worte also mit Bedacht und schenken wir anderen Qualitäten als dem Aussehen mehr Beachtung.

Yannick Barillon

Das Körperbild bezeichnet gemäss Gesundheitsförderung Schweiz das Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht. Es entsteht aus der visuellen, gefühlsmässigen und gedanklichen Vorstellung des Körpers. Es hängt auch davon ab, was wir glauben, wie andere unseren Körper sehen. Eltern, Familie und Lehrpersonen sei daher gesagt: Unsere Worte haben Gewicht – bloss sind wir uns dessen nicht immer bewusst. Bemerkungen zum Äusseren, sei es zur Figur, zur Taille, zu den Muskeln oder auch zum Gang können dem Aufbau des Selbstbildes schaden: «Du rennst wie ein Mädchen», «Du hast ziemlich angesetzt» oder auch «Wenn du willst, dass man dich liebt, musst du hübsch aussehen». Catherine Moulin Roh, Leiterin des Bereichs Gesundheitsförderung und Prävention bei Gesundheitsförderung Wallis, sagt dazu: «Diese kleinen Äusserungen, die häufig ohne böse Absichten gemacht werden, können sich dauerhaft in das Gedächtnis der Kinder und Jugendlichen einbrennen. Viele Erwachsene können ein Liedchen davon singen, wie schmerzhaft sich Worte und Äusserungen, die sie in ihrer Kindheit zu hören bekommen haben, auf ihr ganzes Leben ausgewirkt haben.» Sie führen nämlich zu einem inneren Zwiegespräch, das selten einen positiven Ausgang nimmt: «Ich bin nicht gut genug», «Mein Körper ist das Problem», «Ich muss mich ändern, um geliebt zu werden». Bemerkungen zum Aussehen sind auf dem Pausenplatz die hauptsächlichste Quelle für Diskriminierung. Heutzutage nennt man das Phänomen «Bodyshaming» – von kleinen, spitzen Bemerkungen zum Aussehen über deftige



Beleidigungen bis hin zu Mobbing und Ausgrenzung. Und all das fügt den Opfern richtigen Schaden zu.

Wenn Worte schmerzen

Die Schulkrankenschwester der Region Siders, Mélanie Barras, kann bestätigen: «Details wie eine Brille, ein Muttermal, andere Kleider oder ein Haarschnitt können schon ab der 4H Anlass für Gelächter, Mobbing und sogar Gewalt bieten. Wenn ein Kind traurig wirkt oder plötzlich schlechtere Schulleistungen erzielt, bieten wir ihm in der Schulberatung ein offenes Ohr.» Sie

«Auch kleine Äusserungen ohne böse Absichten können sich dauerhaft in das Gedächtnis der Kinder und Jugendlichen einbrennen.»

Catherine Moulin Roh,
Präventionsverantwortliche
bei Gesundheitsförderung Wallis

schaft widerhallen: nämlich, dass der persönliche Wert an Schlantheit, Leistung, Männlichkeit oder Schönheit gemessen wird.

Änderung von Blick des Vokabulars

«Es ist wichtig, dass wir uns unserer Äusserungen bewusst werden. Das ist eine grosse Herausforderung, denn alteingefahrene Gewohnheiten lassen sich nicht so leicht ablegen.» Das Selbstwertgefühl kann also über einen neuen Blick und ein anderes Vokabular geschützt werden. Es geht nicht darum, nie wieder etwas zu sagen, sondern es anders zu formulieren, präzisiert Catherine Moulin Roh: «Es ist wichtig, die Normalität zu erklären, denn nicht alle Kinder beispielsweise wachsen gleich schnell. Der Akzent sollte auf die menschlichen Qualitäten einer Person gesetzt werden.» Stellen Sie sich eine Woche lang mit Ihren Kindern einer spielerischen Herausforderung: Versuchen Sie, Bemerkungen über den Körper durch Kommentare über Vorzüge einer Person zu ersetzen. Statt «Schön siehst du aus!», weshalb nicht einmal sagen: «Dein Lächeln tut allen um dich herum gut»? Statt: «Du solltest zum Sport gehen, um abzunehmen», könnte man doch sagen: «Hättest du Lust, zusammen zum Sport zu gehen?» Es geht darum, ein positives Klima zu schaffen, in dem sich jede und jeder ohne die Angst, auf das Aussehen reduziert zu werden, entwickeln kann. Theaterkurse oder Bücher zum Umgang mit Emotionen sind wertvolle Instrumente, um den Jugendlichen beizubringen, wie sie Kritik die Stirn bieten können. Auf der Plattform #SOBINICH werden auch Ansätze zur Aufwertung der psychosozialen Kompetenzen angeboten. Unsere Worte können ebenso heilen wie Schaden anrichten – wählen wir sie also mit Bedacht!

erinnert daran, dass das Selbstbild langfristig dazu führen kann, dass Kinder ausgeschlossen werden, und dass diese Stigmatisierung Leid verursacht. Eine Mutter, die immer wieder von Diäten spricht, ein Vater, der die Schulterbreite seines Sohnes kritisiert, ein Sportlehrer, der die Leistung bewertet: Solche Situationen hinterlassen Spuren. Im Rahmen des Lehrplans 21 wird in der Schule auch an überfachlichen Kompetenzen gearbeitet, wobei unter anderem personale und soziale Kompetenzen entwickelt werden. Einige der behandelten Themen sind Umgang mit Vielfalt, Reflexionen über die Wirkung von Sprache, Erkennen eines herabwürdigenden Sprachgebrauchs. Das Aussehen bleibt nämlich ein allgegenwärtiges Kriterium, nach dem Menschen beurteilt werden. Das wird durch die sozialen Netzwerke, die Medien und Schönheitsideale weiter verstärkt. Ein ungeschicktes Wort kann eine grössere soziale Bot-

Partner



www.vs.ch/gesundheit

www.gesundheitsforderungwallis.ch

www.lungenliga-ws.ch

Dia'move: Für alle Diabetiker/innen

Bewegung ist wichtig für die Gesundheit – besonders für Diabetesbetroffene, denn Bewegung verringert das Risiko von Komplikationen, Stress und hilft, das Gewicht und den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Diabetes Wallis organisiert einen kostenlosen und professionell geleiteten Bewegungstag am Samstag, 14. Juni 2025, in der Handelsschule Siders. Entdecken Sie das Programm auf www.diabetesoberwallis.ch. Melden Sie sich an und bewegen Sie sich für Ihre Gesundheit!

Auszeit für betreuende Angehörige

Der Verein «Le temps d'un souffle» bietet betreuenden Angehörigen allein oder zusammen mit der betreuten Person eine kurze Auszeit fernab vom Alltag an. In zwei Unterkünten in Villaz-La Sage im Eringtal und unweit der Staumauer Grande Dixence können Interessierte einen kostenlosen Aufenthalt (3 Tage / 2 Nächte) verbringen. Transport, Mahlzeiten und falls nötig Pflegekoordination sind eingeschlossen. Das Angebot wird durch Spenden, Sammel- und Benefizaktionen finanziert. Weitere Infos unter <https://letempsdunsouffle.ch/>



14 JUNI 2025
dia'move

DER TAG DER BEWEGUNG FÜR ALLE DIABETIKER*INNEN IM WALLIS

HANDELS- UND FACHMITTELSCHULE SIDERS (HFMS)

DIABETESOBERWALLIS.CH/DIAMOVE



Diabetes Wallis | crrsion | Promotion sport Santé | Siders / Valais