

Bodyshaming beginnt früh: Wie Kinder ihren Körper bewerten

geschrieben von Redakteur | August 20, 2026



Schon im Vorschulalter entstehen Vorstellungen vom „richtigen“ Körper. Eltern, Medien und Pädagogik können diese prägen – und wirksam gegensteuern

Kinder lernen erstaunlich früh, Körper zu beurteilen. Noch bevor soziale Medien für sie selbst eine Rolle spielen, haben manche bereits Vorstellungen davon entwickelt, welche Körper als schön, gesund oder erstrebenswert gelten – und welche nicht. Untersuchungen zeigen, dass Vorurteile gegenüber Menschen mit höherem Körpergewicht bereits im frühen Kindesalter auftreten können. Auch Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper beginnt teilweise schon vor der Einschulung.

Damit ist Bodyshaming keineswegs nur ein Problem von Jugendlichen, die auf Instagram, TikTok oder anderen

Plattformen mit vermeintlich perfekten Körpern konfrontiert werden. Die Grundlagen dafür, wie Kinder ihren eigenen Körper und den anderer Menschen wahrnehmen, entstehen deutlich früher. Eltern und pädagogische Fachkräfte können deshalb viel dazu beitragen, dass Kinder einen wertschätzenden Umgang mit körperlicher Vielfalt entwickeln.

Bereits kleine Kinder übernehmen Vorurteile über Körper

Einen besonders aktuellen Einblick liefert ein 2026 im Journal of Epidemiology & Community Health veröffentlichter systematischer Review. Theo Lorenc von der University of York und sein Forschungsteam werteten 34 qualitative Studien aus Großbritannien aus, in denen Kinder zwischen vier und zwölf Jahren zu Körpergewicht, Körpergröße und Körperform befragt worden waren.

Das Ergebnis: Schon sehr junge Kinder äußerten häufig negative Vorstellungen über höheres Körpergewicht. Sie brachten es beispielsweise mit schlechter Gesundheit, eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit sowie Hänseleien und Mobbing in Verbindung. Die Forschenden berichten zudem von einer bei Kindern auftretenden Angst davor, selbst dick zu werden. Vorstellungen über den Körper könnten unter anderem durch Familienmitglieder sowie durch Medien und soziale Medien beeinflusst werden.

Damit wird ein grundlegendes Problem sichtbar: Kinder beobachten nicht nur Unterschiede zwischen Körpern. Sie lernen zugleich, diesen Unterschieden soziale Bedeutungen zuzuschreiben.

Aus „Menschen sehen unterschiedlich aus“ kann dann beispielsweise „Dünn ist besser“ oder „Dicksein ist schlecht“ werden.

Gewichtsvorurteile können schon vor dem dritten Geburtstag entstehen

Dass dieser Lernprozess sehr früh beginnt, zeigt auch ein 2023 veröffentlichter Forschungsüberblick zur Gewichtsstigmatisierung in der frühen Kindheit. Berücksichtigt wurden Studien mit sehr jungen Kindern sowie deren Eltern.

Die Forschenden fanden Hinweise darauf, dass Kinder bereits in den ersten Lebensjahren Vorlieben für dünnere Körper und negative Einstellungen gegenüber dickeren Körpern zeigen können. Mit zunehmendem Alter wurden diese Vorurteile tendenziell deutlicher. In vier Studien bestand zudem ein positiver Zusammenhang zwischen den Gewichtsvorurteilen von Eltern und denen ihrer Kinder.

Das bedeutet nicht, dass Eltern ihren Kindern solche Einstellungen bewusst vermitteln. Kinder lernen vielmehr permanent durch Beobachtung. Sie hören, wie Erwachsene über den eigenen Körper sprechen, wie andere Menschen beschrieben werden und welche Bedeutung Aussehen und Gewicht im Familienalltag erhalten.

Sätze wie „Ich bin viel zu dick“, „Ich muss unbedingt abnehmen“ oder „Hast du gesehen, wie die zugenommen hat?“ sind deshalb keineswegs bedeutungslos, nur weil sie nicht an das Kind gerichtet sind.

Körperunzufriedenheit schon im Vorschulalter

Noch weiter geht die Frage, wann Kinder beginnen, den eigenen Körper kritisch zu betrachten.

Ein systematischer Review von Gemma Tatangelo und Kolleginnen und Kollegen untersuchte 16 Studien über Körperunzufriedenheit bei Vorschulkindern. Demnach ließ sich bereits bei Kindern

unter sechs Jahren Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper feststellen. Je nach Untersuchungsmethode lagen die Anteile zwischen etwa 20 und 70 Prozent.

Die große Spannweite mahnt allerdings zur Vorsicht: Körperwahrnehmung und Körperunzufriedenheit lassen sich bei kleinen Kindern methodisch nur schwer erfassen. Ein eindeutiger Unterschied zwischen Mädchen und Jungen ließ sich ebenfalls nicht feststellen. Relativ klar zeigte sich dagegen, dass Eltern einen wichtigen Einfluss auf die Entwicklung des kindlichen Körperbildes haben können.

Auch eine Untersuchung mit 395 Kindern zwischen vier und sechs Jahren liefert dafür Hinweise. Die meisten Kinder waren zwar grundsätzlich mit ihrem Körper zufrieden. Dennoch wünschten sich viele einen schlankeren Körper, besonders Mädchen und ältere Vorschulkinder. Bemerkenswert war zudem, womit die Kinder ihre Wunschkörper begründeten: Neben körperlichen Fähigkeiten, Ernährung oder dem Wunsch, größer zu sein, tauchten dabei auch Äußerungen ihrer Mütter auf.

Solche Ergebnisse sollten nicht dramatisiert werden. Ein vierjähriges Kind, das auf einer Abbildung einen schlankeren Körper auswählt, hat nicht automatisch ein gestörtes Körperbild. Die Studien zeigen aber, dass Vorstellungen über erwünschte und unerwünschte Körper bereits zu einem Zeitpunkt entstehen können, an dem Erwachsene solche Fragen häufig noch gar nicht erwarten.

Bodyshaming ist mehr als Hänkeln wegen des Gewichts

Der Begriff Bodyshaming bezeichnet die Abwertung, Beschämung oder Diskriminierung eines Menschen aufgrund seines Körpers oder körperlicher Merkmale. Dabei geht es nicht ausschließlich um Gewicht.

Betroffen sein können etwa Körpergröße, Körperform, Haut, Haare, Gesicht, Behinderungen oder andere sichtbare Merkmale. Prof. Dr. Sandra Mirbek von der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Villingen-Schwenningen beschäftigt sich seit Jahren mit Bodyshaming und diskriminierungssensibler Arbeit. Zu ihren Forschungs- und Arbeitsgebieten gehört ausdrücklich die diversitätsbewusste und diskriminierungssensible Arbeit mit Fokus auf Ableismus, Bodyshaming und Adultismus. Gemeinsam mit Prof. Dr. Frank Francesco Birk hat sie zahlreiche Veröffentlichungen zum Thema Körper und Diskriminierung vorgelegt.

Birk und Mirbek weisen insbesondere auf den Sportunterricht als sensiblen Raum hin. Dort stehen Körper und körperliche Leistungsfähigkeit besonders sichtbar im Mittelpunkt. Auch Umkleidesituationen können Räume sein, in denen Hierarchien, Körpernormen und Beschämung entstehen. In ihrem Fachbeitrag „Bodyshaming als Thema des Schulsports“ beschreiben sie deshalb Körperlichkeit und Machtstrukturen als wichtige Faktoren.

Für Kitas gilt ein ähnlicher Grundgedanke: Körper sind beim Spielen, Essen, Anziehen, Schwimmen, Turnen und bei pflegerischen Situationen ständig präsent. Damit entstehen täglich Gelegenheiten, respektvollen Umgang mit körperlichen Unterschieden zu lernen – oder eben Abwertung zu erfahren.

Erwachsene sind wichtige Vorbilder

Kinder lernen Körperbilder nicht nur dadurch, was Erwachsene ihnen ausdrücklich erklären. Wesentlich bedeutsamer kann sein, was sie beiläufig erleben.

Eine Mutter, die sich regelmäßig vor dem Spiegel abwertet, ein Vater, der Menschen wegen ihres Gewichts kommentiert, eine Erzieherin, die ein Kind als „kleinen Moppel“ bezeichnet, oder eine Lehrkraft, die vor der Klasse Bemerkungen über Körper und Leistungsfähigkeit macht, vermitteln Vorstellungen darüber,

welche Körper akzeptiert sind.

Besonders problematisch ist dabei, dass körperbezogene Kommentare häufig als Scherz, Motivation oder vermeintlich gut gemeinter Gesundheitshinweis verstanden werden.

Die American Academy of Pediatrics warnt ausdrücklich vor Gewichtsstigmatisierung bei Kindern und Jugendlichen. Negative gewichtsspezifische Stereotype können bereits im Alter von etwa drei Jahren auftreten. Als Quellen der Stigmatisierung nennt die Fachgesellschaft nicht nur Gleichaltrige, sondern auch Eltern, andere Familienmitglieder, Lehrkräfte, medizinisches Personal und Medien.

Damit wird deutlich: Prävention beginnt nicht erst dann, wenn ein Kind wegen seines Körpers gemobbt wird.

Beschämung macht Kinder nicht gesünder

Eine verbreitete Vorstellung hält sich hartnäckig: Ein kritischer Kommentar über das Gewicht könne ein Kind vielleicht motivieren, sich mehr zu bewegen oder anders zu essen.

Die Forschung spricht dagegen.

Die American Academy of Pediatrics fasst zahlreiche Untersuchungen zusammen, nach denen Gewichtsstigmatisierung unter anderem mit einem schlechteren Körperbild, geringem Selbstwert, Angst und depressiven Symptomen verbunden ist. Auch soziale Isolation, Essanfälle, weniger körperliche Aktivität und die Vermeidung medizinischer Versorgung können auftreten.

Gerade im Zusammenhang mit Bewegung entsteht dadurch ein Paradox: Wird ein Kind wegen seines Körpers oder seiner sportlichen Leistungsfähigkeit beschämt, kann es beginnen,

genau jene Situationen zu meiden, in denen es sich bewegen könnte. Jugendliche, die wegen ihres Gewichts gehänselt werden, berichten beispielsweise häufiger, Sport und Sportunterricht zu vermeiden.

Beschämung ist deshalb kein geeignetes Mittel zur Gesundheitsförderung.

Gesundheit ist keine Körperform

Für Eltern und pädagogische Fachkräfte ergibt sich daraus allerdings eine Herausforderung. Denn selbstverständlich gehören ausgewogene Ernährung, Bewegung und Gesundheit zu Bildungs- und Erziehungsaufgaben.

Die Lösung kann nicht darin bestehen, Körper oder Gesundheit überhaupt nicht mehr zu thematisieren. Entscheidend ist vielmehr, Gesundheit nicht mit einer bestimmten Körperform gleichzusetzen.

Ein dünner Körper ist nicht automatisch gesund, ein größerer Körper nicht automatisch krank. Vor allem aber sollte körperliche Erscheinung nicht moralisch bewertet werden. Ein Kind ist nicht disziplinierter, fleißiger oder wertvoller, weil es schlank ist.

Auch die aktuelle Untersuchung von Lorenc und seinem Team zeigt, wie eng Kinder Gewicht, Gesundheit und persönliche Eigenschaften miteinander verknüpfen können. Gerade deshalb empfehlen die Forschenden, genau zu beachten, wie Botschaften über Gewicht und Gesundheit von Kindern verstanden werden.

„Du bist schön“ allein reicht nicht

Bei der Prävention geht es deshalb um mehr als darum, einem Kind häufig zu versichern, es sei schön.

Hilfreicher ist eine Umgebung, in der der Wert eines Menschen

grundsätzlich nicht von seinem Aussehen abhängig gemacht wird. Körper können stark, beweglich, langsam, schnell, klein, groß, dick, dünn und in vieler Hinsicht verschieden sein. Sie ermöglichen Kindern, zu rennen, zu tanzen, zu fühlen, zu klettern, zu kuscheln, zu malen und ihre Umwelt zu entdecken.

Ein solcher Blick entspricht eher dem Ansatz der Body Neutrality: Nicht jeder Mensch muss seinen Körper jederzeit schön finden. Entscheidend ist, den eigenen und andere Körper mit Respekt zu behandeln.

Für Kinder kann dies eine entlastende Botschaft sein: Ihr Körper muss nicht aussehen, um bewertet zu werden. Er gehört zu ihnen.

Was Erwachsene konkret tun können

Erwachsene können früh gegen Bodyshaming und negative Körperbilder arbeiten, indem sie ihre eigene Sprache überprüfen. Das gilt insbesondere für alltägliche Kommentare über Gewicht, Diäten und vermeintliche „Problemzonen“.

Statt Lebensmittel moralisch in „gute“ und „schlechte“ einzuteilen oder Essen mit Körpergewicht zu verbinden, lässt sich darüber sprechen, was Nahrung dem Körper liefert, wie unterschiedlich Lebensmittel schmecken und warum Vielfalt auch beim Essen sinnvoll ist.

Ebenso wichtig ist der Umgang mit Äußerungen des Kindes. Sagt ein Kind beispielsweise „Der ist aber dick“, muss daraus weder ein Tabu noch eine Standpauke entstehen. Man kann sachlich antworten: Menschen haben unterschiedliche Körper. Aus einer Beobachtung muss keine Bewertung werden.

Wird dagegen ein anderes Kind verspottet, braucht es eine klare Grenze. Körperbezogene Abwertung ist keine harmlose Neckerei.

Kita und Schule dürfen nicht erst bei Mobbing reagieren

Auch Bildungseinrichtungen können erheblichen Einfluss darauf haben, welche Körperbilder Kinder entwickeln.

Das beginnt bei Bilderbüchern, Puppen, Illustrationen und anderen Materialien. Kommen darin unterschiedliche Körper selbstverständlich vor – oder sehen die „guten“, erfolgreichen und beliebten Figuren immer ähnlich aus?

Es setzt sich beim Sport fort. Werden Kinder öffentlich nach Leistung verglichen? Müssen sie Übungen vorführen, bei denen sie sich bloßgestellt fühlen? Wird das Gewicht kommentiert? Werden Mannschaften so gewählt, dass einzelne Kinder regelmäßig als Letzte übrig bleiben?

Birk und Mirbek sehen insbesondere den Schulsport und die Umkleide als Räume, in denen Körperlichkeit, Macht und Beschämung besondere Bedeutung bekommen können.

Pädagogische Prävention bedeutet deshalb auch, Strukturen zu überprüfen – und nicht ausschließlich das Selbstvertrauen des betroffenen Kindes zu stärken.

Selbstvertrauen ist wichtig – aber nicht die ganze Lösung

Prof. Dr. Sandra Mirbek betont in der Mitteilung der DHBW Villingen-Schwenningen, wie wichtig Selbstvertrauen, Mut und Courage für Kinder sind. Die Hochschule beschäftigt sich aktuell intensiv mit Bodyshaming und dem gesellschaftlichen Druck zur Körperoptimierung; auch in ihrer Ringvorlesung 2026 wird Bodyshaming als Form von Diskriminierung und als Herausforderung für die Soziale Arbeit behandelt.

Kinder zu stärken ist zweifellos wichtig. Dennoch sollte die

Verantwortung nicht beim betroffenen Kind enden. Ein Kind sollte nicht lernen müssen, Beschämungen besonders gut auszuhalten.

Die entscheidende pädagogische Aufgabe besteht ebenso darin, Beschämung gar nicht erst zu normalisieren.

Dazu gehören Erwachsene, die einschreiten, wenn über Körper gespottet wird, die selbst eine respektvolle Sprache verwenden und die Vielfalt nicht nur erklären, sondern im Alltag selbstverständlich werden lassen.

Dass Prävention grundsätzlich Wirkung zeigen kann, legen auch systematische Untersuchungen nahe. Eine Meta-Analyse von Präventionsprogrammen für Kinder zwischen fünf und 17 Jahren fand Verbesserungen bei Körperwertschätzung, Selbstwert und der Übernahme gesellschaftlicher Schönheitsideale. Die Autorinnen weisen allerdings darauf hin, dass die Qualität der vorhandenen Evidenz begrenzt ist.

Eine weitere systematische Übersichtsarbeit zu Grundschulkindern zwischen sechs und zwölf Jahren fand ebenfalls kleine positive Effekte von Präventionsprogrammen auf körperbildbezogene Ergebnisse.

Entscheidend ist, was Kinder über Körper lernen

Soziale Medien können den Druck auf Jugendliche massiv verstärken. Sie sind aber nicht der Anfang der Geschichte.

Lange bevor Kinder selbst einen Social-Media-Account besitzen, beobachten sie Erwachsene, andere Kinder, Bilderbücher, Filme und Werbung. Sie hören Gespräche über Gewicht, Schönheit, Essen und Sport. Und sie lernen daraus, welche Körper Anerkennung erfahren und welche kommentiert, belächelt oder abgewertet werden.

Die Forschung zeigt inzwischen deutlich genug, dass dieser Lernprozess bereits im Vorschulalter beginnen kann.

Gerade darin liegt eine Chance: Wenn Körperbilder früh entstehen, kann auch Prävention früh beginnen.

Kinder brauchen nicht die Botschaft, dass jeder Körper schön sein müsse. Sie brauchen vielmehr die Erfahrung, dass kein Mensch wegen seines Körpers weniger wert ist.

Quellen

Lorenc, T.; Burchett, H.; Mendizabal-Espinosa, R.; Stansfield, C.; Sutcliffe, K.; Sowden, A. (2026): Children's views of obesity, body size and weight: systematic review of UK qualitative evidence. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 80(6), 416–422. DOI: 10.1136/jech-2025-225045.

Spiel, E. C. et al. (2023): Weight bias among children and parents during very early childhood: A scoping review of the literature. *Appetite*.

Tatangelo, G.; McCabe, M.; Mellor, D.; Mealey, A. (2016): A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body Image*, 18, 86–95. DOI: 10.1016/j.bodyim.2016.06.003.

Tatangelo, G. et al. / Untersuchung zum Körperbild von 395 Kindern zwischen vier und sechs Jahren (2021): *What Do Children Think of Their Perceived and Ideal Bodies? Understandings of Body Image at Early Ages*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 4871.

Pont, S. J.; Puhl, R.; Cook, S. R.; Slusser, W. (2017): *Stigma Experienced by Children and Adolescents With Obesity*. *Pediatrics*, 140(6), e20173034.

Birk, F. F.; Mirbek, S. (2024): *Bodyshaming als Thema des Schulsports. Der Körper und Körperlichkeit im Fokus*.

Sportunterricht, 73(3), 98–102.

DHBW Villingen-Schwenningen: Profil Prof. Dr. Sandra Mirbek
und Ringvorlesung „Gesellschaftliche Entwicklungen“ 2026.