

PASST SCHON

WARUM DU DEINEN KÖRPER

NICHT LIEBEN MUSST

Schön oder nicht schön, das ist nicht die Frage. Denn nach Body Positivity kommt Body Neutrality. Wir sagen dir, was sich hinter dieser Bewegung verbirgt, warum der Body-Positivity-Gedanke nicht ausreicht und warum es völlig okay ist, wenn du deinen Körper nicht abfeierst.

einem standardisierten Erscheinungsbild zu entsprechen, weg. Dafür entsteht der Zwang, all seine vermeintlichen Makel toll zu finden.

WOHLBEFINDEN SOLL NICHT VOM KÖRPERGEFÜHL ABHÄNGEN

Grundsätzlich hat die Body-Positivity-Welle einiges gebracht: Gängige Schönheitsideale werden allmählich von Diversität abgelöst und für Narben, Pickel und allem, was nicht dem gängigen Bild von Schönheit entspricht, muss sich niemand mehr schämen. „Wir haben der Body-Positivity-Bewegung viel zu verdanken“, findet Anuschka. „Durch sie ist uns überhaupt bewusst geworden, dass wir Menschen ständig für ihr Aussehen kritisieren.“ Doch Body Positivity sollte nicht das Endziel sein. „Es ist nicht genug, die spezifischen Definitionen von Schönheit in unserer Gesellschaft zu kritisieren oder zu erweitern, weil das das Grundproblem nicht ändert: dass Schönheit so einen extremen Stellenwert hat“, sagt die Autorin. Deshalb sollte die Message nicht sein: „Fühl dich gut, weil du bist schön.“ „Die Message muss ein: ‚Du hast Wert, egal, wie du aussiehst.‘“



VON ELENA WEBER

ELENA IST MIT AUFGERUNDET 1,60 M NICHT GERADE GROSS – UND HATTE DAMIT LANGE GROSSE PROBLEME. INZWISCHEN DENKT SIE DARÜBER ABER VOLL NEUTRAL.

„Jeder und jede ist schön“ und „Liebe deinen Körper“ – mit Botschaften wie diesen zelebrieren Menschen in den sozialen Medien unter #bodypositivity die Selbstliebe. Dabei geht es nicht um makellos perfekte Körper in Hochglanzoptik. Die Body-Positivity-Bewegung setzt auf Echtheit und Diversität. Körperbehaarung? Lass sprießen. Narben? I’m proud of. Pickel? Who cares? Speckrollen? Sind sexy. Schluss mit Body Shaming. All das, was jahrelang verdeckt, versteckt oder verschwiegen werden musste, wird auf Instagram und Co. nun stolz in Szene gesetzt. Dehnungsstreifen und Falten rebellieren gegen ein von der Gesellschaft diktiertes, unrealistisches Schönheitsideal. Doch all dem positiven Körpergefühl zum Trotz: Ist die überschwängliche Liebe zum eigenen Körper nicht genauso unrealistisch wie das klassische Schönheitsideal aus der Werbung? Und ist es nicht realitätsfern, von sich selbst zu erwarten, sich immer uneingeschränkt schön zu finden?

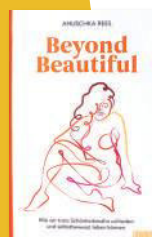
MEHR ALS BODY POSITIVITY

„Man muss sich nicht schön finden, um glücklich zu sein“, sagt Anuschka Rees. In ihrem Buch „Beyond Beautiful“ beschäftigt sie sich mit der Frage, wie man trotz Schönheitswahn selbstbewusst leben kann. Die Idee, dass man glücklich ist, wenn man sich nur selbst schön findet, sieht sie als Konstrukt unserer gesellschaftlichen Obsession für Schönheit. Anuschka gehört zu den Vertreterinnen und Vertretern einer Bewegung, für die der Body-Positivity-Gedanke nicht ausreicht, um sich von zwanghaften Schönheitsidealen zu befreien: dem Body Neutrality Movement. Statt seinen Körper zu feiern, lenkt Body Neutrality den Fokus weg vom Körper. Denn, so die Kritik am Body-Positivity-Gedanken: Auch wenn es um ein positives Körperbild geht, bleibt der Körper im Fokus. Und damit bleibt auch der Druck. Zwar ist der Anspruch,

ÜBER ANUSCHKA

Anuschka hat Psychologie studiert und arbeitet als Autorin. Bei der Arbeit zu ihrem ersten Buch „Das Kleiderschrank-Projekt“ ist ihr aufgefallen, dass alle Leute, die ihr geschrieben haben, viel mehr von ihrem Körper als von Klamotten gesprochen haben. Also hat sie angefan-

gen, zu diesem Thema zu recherchieren, und mit 600 Menschen über ihr Verhältnis zum und ihr Bild vom eigenen Körper gesprochen. Herausgekommen ist das Buch „Beyond Beautiful“, in dem sie zeigt, wie endlich Schluss mit den Selbstzweifeln ist.



So sieht es auch Aron Boks. Eine Bemerkung über seine Wangen hat in ihm das Gefühl ausgelöst, zu dick zu sein. Er begann abzunehmen – und wurde magersüchtig. Auch wenn die Ursachen für eine Essstörung nicht allein auf Äußerlichkeiten beschränkt, sondern sehr vielschichtig und immer an Emotionen gekoppelt sind, zeigt sich sogar im Falle einer Essstörung, wie standardisiert Körperbilder in unserer Gesellschaft sind. Denn, so Arons Erfahrungen, sowohl das Umfeld als auch die Betroffenen selbst haben klare Vorstellungen davon, wie ein Essgestörter auszusehen hat.



AUCH MÄNNER STEHEN UNTER DRUCK

Magersucht und überhaupt alles, was mit dem Körper zu tun hat, gilt immer noch als typisch weiblich. „Ist eine Frau zu dünn, denkt man gleich: ‚Sie ist bestimmt magersüchtig.‘“, sagt Aron. Das liege unter anderem auch an der medialen Darstellung. „Essstörungen werden immer als Sensation dargestellt. Sie vermitteln ein bestimmtes Bild, wie diese Krankheit auszusehen hat.“ Daran orientieren sich zum einen die Betroffenen. „Der Hauptgedanke von Magersüchtigen ist: ‚Bei mir ist es ja nicht so schlimm. Warum sollte ich mir helfen lassen?‘“, erklärt Aron. Auch er habe so gedacht und war gefangen in einer Gedankenspirale, die mit einer Alkohol- oder Drogensucht vergleichbar ist.

Zum anderen haben auch Außenstehende festgelegte Erwartungen an einen Essgestörten. Und die sehen nicht vor, dass auch ein Mann magersüchtig sein kann. „Ist ein Mann zu dünn, spricht man vom Spargeltarzan oder Junkie“, sagt Aron, der sich nur noch von Kaffee und Zigaretten ernährt hat. Das merkt er auch bei den Reaktionen auf sein Buch „Luft nach unten“, in dem er Magersucht bei Männern und damit auch seine eigene Geschichte thematisiert. „Viele sagen: ‚Krass, ein Junge‘ oder: ‚Das hätten wir nicht gedacht.‘“ Die Dunkelziffer an essgestörten Männern sei hoch, das Thema immer noch ein Tabu. Dabei gibt es, das weiß auch Anuschka, immer mehr Männer, die an Essstörungen erkranken. „Es wird schlimmer,

BODY NEUTRALITY: DARUM GEHT ES

Bei der Body-Neutrality-Bewegung geht es darum, dass du dir deine Stärken und Qualitäten bewusst machst. Die Idee ist, nicht zwanghaft zu versuchen, etwas an dir schön zu finden. Stattdessen ist es völlig okay, dass du manche Körperstellen lieber magst als andere. Das macht eine neutrale Einstellung aus.

ÜBER ARON

Aron arbeitet als Autor, Poetry-Slammer und Moderator. Sein Buch „Luft nach unten“ ist kein Ratgeber, wie man aus der Magersucht wieder herauskommt. Vielmehr erzählt es die Geschichte über das Tabuthema Magersucht bei Männern und den gesellschaftlichen Umgang mit dieser Krankheit. „Gerade Betroffene sollen Ähnlichkeiten erkennen und sehen, dass das Hungern zu nichts führt“, sagt er. Aron selbst sagt, er sei „wieder aufgebaut.“ Eine komplette Heilung von der Krankheit gebe es nicht. Deswegen sei es umso wichtiger, dass er immer auf sich Acht gebe.



weil auch Männer immer mehr unter Druck stehen, gut auszusehen.“

SCHÖNHEIT UND PSYCHE HÄNGEN ENG ZUSAMMEN

Dass das Body Positivity Movement ein Gegengewicht zu Schlankheitswahn und diesen althergebrachten Vorstellungen von Schönheit liefert, „finde ich erstmal begrüßenswert“, sagt Aron. Gleichzeitig sieht auch er es als problematisch an, dass diese Idee immer noch so sehr an den Körper gebunden ist. „Schönheit und Psyche sind immer noch sehr miteinander verankert“, sagt er. „Es muss einen Grund geben, warum das so ist. Diese Fragen sollten angegangen werden, bevor es weitergehen kann.“

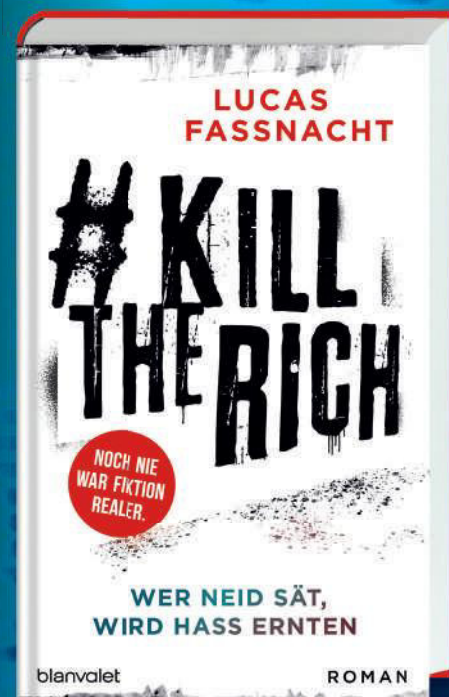
Bei der Recherche für ihr Buch hat Anuschka, die Psychologie studiert hat, ebenfalls festgestellt, wie stark das eigene Wohlbefinden an das eigene Körperbild gebunden ist: „Wenn wir uns gerade schön fühlen, geht es uns gut. Wenn wir gerade schlechte Haut haben oder zunehmen, fühlen wir uns generell schrecklich, egal, was im Leben gerade passiert. Das Äußere ist das eine wichtige Kriterium, das alles andere beeinflusst.“ Genau bei diesem Problem setzt der Body-Neutrality-Gedanke an. „Bei Body Neutrality geht es darum, dem eigenen Äußeren weniger Bedeutung zukommen zu lassen“, erklärt Anuschka. Das sei zwar nicht die Lösung für alle Probleme. Und genauso wenig bedeutet es, dass du jetzt überhaupt keine Meinung mehr zu dir und deinem Körper haben sollst. Bei Body Neutrality geht es darum, den Einfluss, den der Körper auf das Denken und das Selbstwertgefühl hat, zu reduzieren. Body Neutrality sagt: Du musst dich für deinen Körper nicht schämen. Genauso ist es aber völlig in Ordnung, nicht alles an dir schön zu finden. Es reicht, wenn du sagst: „Passt schon.“

JETZT

9

DER KONFLIKT ZWISCHEN ARM UND REICH ESKALIERT!

WENN FIKTION DIE REALITÄT ÜBERHOLT



LATEST NEWS

+++ Lesen & Gewinnen +++
+++ Mehr Informationen unter www.kill-the-rich.de +++

blanvalet



www.blanvalet.de