

BODY POSITIVITY

- [1]  Lies den folgenden Zeitungsartikel zum Thema „Body Positivity“ und bearbeite dann die nachstehenden Arbeitsaufträge.

„Das Ziel ist nicht, seine Pickel schön zu finden“

Liebe deinen Körper, fordert die Body-Positivity-Bewegung. Besser wäre, ihn egal zu finden, sagt Anuschka Rees. Hilft Body Neutrality gegen den Schönheitswahn?

Interview: Juliane Frisse [...]

ZEIT ONLINE: Frau Rees, Sie haben für Ihr Buch „Beyond Beautiful“ mit rund 600 Menschen über Schönheitsideale und das Verhältnis zum eigenen Körper gesprochen. Was haben Sie aus diesen Gesprächen gelernt?

Anuschka Rees: Die wichtigste Erkenntnis war für mich, wie sehr das eigene Körperbild das Leben vieler Menschen beeinflusst. Ganz viele Entscheidungen, die wir von morgens bis abends treffen, hängen damit zusammen: Esse ich das jetzt oder nicht? Verzichte ich darauf, mit Freunden an den See zu gehen, weil ich mich im Bikini nicht wohlfühle? Stell ich mich beim Gruppenfoto extra nach hinten, um bestimmte Körperteile zu verstecken? Ich fand aber auch erschreckend, wie viele Leute stundenlang ihre Selfies optimieren, bevor sie die auf Instagram posten.

ZEIT ONLINE: Gab es Berichte, die Sie besonders schockiert haben?

Rees: Ja. Ich habe mit Menschen gesprochen, die ihrem Partner nicht erlauben, sie anzufassen. Eine Person hat mir zum Beispiel erzählt: Wenn er merkt, wie sich mein Bauch anfühlt, liebt er mich nicht mehr. Mich hat auch schockiert, wie weitverbreitet Gedanken an Schönheits-OPs sind. Und ich fand krass, was Eltern ihren Kindern alles an den Kopf werfen und wie sehr diese Kommentare viele von ihnen auch Jahre später noch beschäftigen.

ZEIT ONLINE: Was haben die Eltern gesagt?

Rees: Frauen haben von ihren Eltern Dinge zu hören bekommen wie: Du musst unbedingt abnehmen, sonst stirbst du als alte Jungfer. Oder: Du musst Bleichcreme benutzen, sonst findest du mit deiner dunklen Haut keinen Mann.

ZEIT ONLINE: Die Body-Positivity-Bewegung wehrt sich mit der Botschaft, dass alle Körper schön sind, seit Jahren gegen die Idee, dass nur die Kleidergrößen 34/36 und weiße Haut attraktiv seien. Sie kritisieren Body Positivity. Warum?

Rees: Wir haben der Body-Positivity-Bewegung viel zu verdanken: Sie hat das Bewusstsein geweckt, wie unrealistisch und diskriminierend unsere Schönheitsideale sind. In der Werbung sehen wir inzwischen auch Frauen mit Falten oder Schwangerschaftsstreifen. Und natürlich ist es immer noch wichtig, für mehr Diversität in den Medien zu kämpfen. Aber das reicht nicht. Denn Body Positivity geht nicht an die Wurzel des Problems: Sie kritisiert zwar die enge Definition, welche Körper als schön gelten. Die Überzeugung, dass man sich schön fühlen muss, um glücklich zu sein im Leben, wird aber nicht infrage gestellt. Und genau da setzt Body Neutrality an.

ZEIT ONLINE: Was bedeutet Body Neutrality?

Rees: Bei Body Neutrality geht es darum, die Bedeutung, die wir unserem Aussehen beimessen, zu reduzieren. Schönheit hat in unserer Gesellschaft einen viel zu hohen Stellenwert. Anders als bei Body Positivity ist das Ziel also nicht, den eigenen Körper zu lieben oder seine Pickel schön zu finden. Das Ziel von Body Neutrality ist, das Selbstwertgefühl sehr viel weniger an die äußere Erscheinung zu koppeln.

ZEIT ONLINE: Warum ist das besser?

- 40 **Rees:** Ein Psychotherapeut würde eine Person, die Probleme mit dem eigenen Körperbild hat, auch nicht versuchen davon zu überzeugen, dass sie total schön ist. Sondern er würde ihr helfen, die Einstellung zu entwickeln: Ich habe Wert, ganz egal, wie ich gerade aussehe.

„Ich bin kein Fan von Unterwäscheselfies“

- 45 **ZEIT ONLINE:** Was ist schlimm daran, Selbstwertgefühl aus seinem Aussehen zu ziehen?

- Rees:** Es ist zum einen keine gute Langzeitstrategie. Wenn ich Selbstwert daraus ziehe, dass ich mich schön finde, so wie ich heute bin – was bedeutet das, wenn ich in einem Monat zwei Kilo zugenommen habe? Und in zehn Jahren sehe ich womöglich komplett anders aus als jetzt. Zum anderen werte ich so aber auch die Bedeutung meiner anderen Qualitäten ab. Das ist auch das Problematische an der Body-Positivity-Botschaft: Wenn man Frauen immer nur in bester Absicht „Ihr seid schön und eure Dehnungsstreifen sind auch schön!“ zuruft, dann vermittelt man ihnen gleichzeitig, dass ihr Aussehen das ist, was zählt. Deswegen bin ich auch kein Fan von den zurzeit so beliebten Unterwäscheselfies als Zeichen gegen unrealistische Schönheitsideale. Sie führen fort, dass Frauenkörper in unserer Gesellschaft grundsätzlich als Objekte verstanden werden, die es zu betrachten und bewerten gilt.

- 55 **ZEIT ONLINE:** Es macht doch auch Spaß, sich schön zu machen und sich schön zu fühlen. Etwa wenn man sich vor dem Ausgehen in Ruhe schminkt. Warum stellen Sie das infrage?

- 60 **Rees:** Klar, es spricht absolut nichts dagegen, weiterhin Spaß an Make-up und Mode zu haben. Das Problem ist, wenn man sich zum Beispiel ohne Make-up nicht aus dem Haus traut. Oder glaubt, ohne perfektes Aussehen im Job nicht respektiert zu werden, oder dass der Partner das Interesse verliert, falls man fünf Kilo zunehmen würde. Wenn das „sich schön fühlen“ also als absolute Voraussetzung verstanden wird, das eigene Leben zu meistern.

ZEIT ONLINE: Wie wird man bodyneutral?

- 70 **Rees:** Im Grunde geht es darum, das eigene Selbstwertbarometer neu einzustellen. Wir können unseren Selbstwert aus vielen verschiedenen Faktoren ziehen: zum Beispiel aus unseren eigenen Werten, unseren Fähigkeiten, unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Doch gerade bei vielen Frauen ist das Aussehen ein dominanter Faktor. Das Ziel ist also, die Bedeutung des Aussehens zu verkleinern und andere Faktoren zu stärken.

ZEIT ONLINE: Und wie fängt man damit am besten konkret an?

- 75 **Rees:** Ein guter erster Schritt ist, mir bewusst zu werden, in welcher Weise ich eigentlich über das Aussehen anderer Menschen spreche. Es ist zum Beispiel sehr verbreitet, dauernd die Attraktivität und die Klamotten von Frauen zu kommentieren. Wie oft macht man einer Frau ganz selbstverständlich zur Begrüßung ein Kompliment wie „Oh, du siehst aber toll aus“? Wie schnell sagt man so dahin, dass eine Schauspielerin total hübsch ist, wenn man über sie spricht? So wie Medien ja auch immer wieder darüber schreiben, was für Kleidung eine Politikerin trägt. [...]

ZEIT ONLINE: Was ist mit Social Media? Braucht es für Body Neutrality einen anderen Umgang mit Instagram?

Rees: Wenn man sehr viel Zeit in die Optimierung seiner Selfies investiert, ist es auf jeden Fall sinnvoll, sich zu fragen: Warum poste ich überhaupt dieses Foto? Sollen andere sehen, wie ich aussehe? Möchte ich meinen Freunden zeigen, was ich gerade mache? Will ich ein künstlerisches Foto posten? Man kann sich zum Beispiel bewusst die Grenze setzen, nicht mehr Dutzende, sondern nur noch ein oder zwei Fotos zu machen, und dann eines von den beiden zu posten. Auch wenn es nicht perfekt ist.

ZEIT ONLINE: Warum ist das sinnvoll?

Rees: Die meisten Menschen setzen auf zwei Strategien, wenn sie sich unwohl fühlen mit ihrem Aussehen: Sie rennen entweder dem Schönheitsideal hinterher – zum Beispiel, indem sie das perfekte Foto anstreben oder unbedingt abnehmen wollen. Oder sie setzen auf Vermeidungsstrategien, gehen etwa nicht an den Strand oder tragen immer nur lange Hosen. Das ist beides problematisch, weil wir in einen Teufelskreis geraten.

ZEIT ONLINE: Inwiefern?

Rees: Wir schreiben positive Erlebnisse unserer Strategie zu – glauben zum Beispiel, dass wir ohne Diät oder ohne perfektes Make-up weniger Spaß oder soziale Anerkennung bekommen hätten. Gleichzeitig geben wir uns selbst nicht die Chance zu erkennen, dass gar nichts Schlimmes passieren würde, wenn man auf diese Strategien verzichtet.

„Der Wunsch, eine Stirnfalte loszuwerden, kommt nicht aus uns selbst“.

ZEIT ONLINE: Was ist Ihrer Meinung ein besonders hilfreicher Tipp, um Body Neutrality zu erreichen?

Rees: Ich finde es sehr hilfreich, sich die eigene innere Stimme als ein ganz konkretes Wesen vorzustellen, das all die negativen Bemerkungen über das eigene Aussehen macht. Eine Figur, der man einen Namen gibt, die man unsympathisch und vielleicht auch lächerlich findet. Es könnte zum Beispiel Donald Trump sein.

ZEIT ONLINE: Und was bringt das?

Rees: Indem man sich seine innere Stimme als konkrete Person ausmalt, lagert man die negativen Gedanken aus. Man macht man sich klar, dass der Druck, schön zu sein, von außen kommt. Der Wunsch, eine Stirnfalte loszuwerden, kommt nicht aus uns selbst. Wenn wir allein auf einer einsamen Insel wären, wäre uns die Falte egal.

ZEIT ONLINE: Woher stammt die Idee, dass Body Neutrality besser ist als Body Positivity?

Rees: Der Grundgedanke, dass Selbstwert nicht auf dem eigenen Aussehen basieren sollte, ist keine neue Idee in der Psychologie. Aber der Begriff Body Neutrality ist relativ neu, er schwirrt seit ein paar Jahren im Internet herum. Mein Eindruck ist, dass der Begriff Body Neutrality zu Anfang benutzt wurde, um eine Art Vorstufe auf dem Weg zu Body Positivity zu bezeichnen: dass man es zumindest schafft, sein Aussehen zu akzeptieren, bevor man seinen Körper irgendwann richtig super findet. Ich glaube aber, es ist genau andersherum: Viele finden erst zu Body Positivity und später zu Body Neutrality. [...]

Frisse, Juliane: Das Ziel ist nicht, seine Pickel schön zu finden. In: zeit.de, 11.8.2019

- a. (rezeptiv) Verfasse eine eigene Definition des Begriffs „Body Positivity“ und „Body Neutrality“. Vergleiche eure Definitionen dann in der Klasse.
- b. (produktiv) Nachdem du den Zeitungsartikel gelesen hast, möchtest du einer Freundin oder einem Freund darüber berichten.
- > Schreibe ihr bzw. ihm eine Nachricht, in der du die für dich wichtigsten Punkte aus dem Artikel zusammenfasst. Formuliere am Ende auch deine eigene Meinung zu dem Thema.
- c. (kreativ) Arbeitet im Team (5 Personen): Inszeniert eine Talkshow, bei der es um das Thema „Body Positivity“ geht und verteilt vorab die Rollen: 1 Moderatorin/Moderator, 2 Personen sprechen sich für und 2 gegen das Thema aus.
- > Jede Person sammelt für sich vorab Argumente, ohne sich mit den anderen auszutauschen.
- > Startet dann spontan eure Talkshow bzw. spielt sie vor eurer Klasse vor, ohne sie davor geprobt zu haben.
- > Die Aufgabe der Moderatorin/des Moderators ist es, die Talkshow zu moderieren, d.h. den Beginn und das Ende der Diskussionen anzukündigen, darauf zu achten, dass jede und jeder zu Wort kommt, eventuell Meinung zusammenzufassen bzw. auf den Punkt zu bringen, die Gegenseite um ein Statement zu bitten etc.

PROJEKTAUFTRAG: BODY POSITIVITY IN DER WERBUNG

Arbeitet im Team: Untersucht Werbungen bzw. Werbemittel auf Body Positivity bzw. Body Neutrality:

- Wählt zwei Werbungen aus und stellt sie den anderen in eurer Klasse vor: Mit welchen Mitteln arbeitet die Werbung? Welches Bild von Frauen bzw. Männern wird darin vermittelt? Wie wird dabei der Körper dargestellt? Welche Botschaft soll mit der Werbung vermittelt werden?
- Entwerft selbst eine Werbung, in der das Thema Body Positivity/Body Neutrality sichtbar wird. Stellt die Werbung den anderen in eurer Klasse vor und erläutert, mit welchen Mitteln eure Werbung arbeitet, warum ihr euch für diese Werbung entschieden habt etc.