

Dann sichern Sie sich jetzt unser Trauring-Paket

Trauring-Katalog
Ringmaßband
weiter Benefits



Body Positivity

"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**

11. August 2019, 10:59 Uhr / 314 Kommentare /



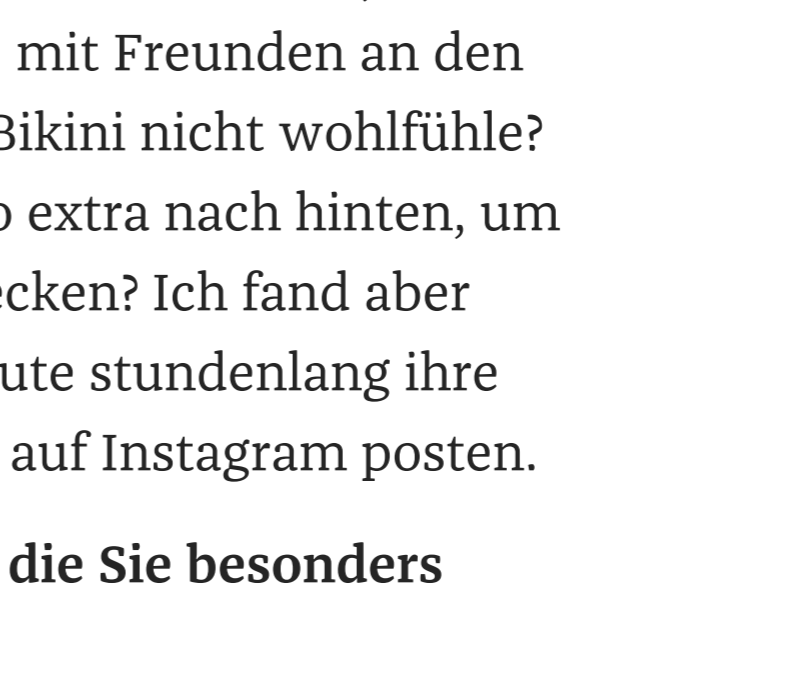
Muss man sich schön fühlen, um glücklich zu sein? © Ella uzan/Getty Images, Eduardo Dutra/unsplash.com

INHALT

Auf einer Seite lesen

Alle Körper sind schön: So lautet der Claim der Body-Positivity-Bewegung, die vor allem in sozialen Netzwerken wie Instagram aktiv ist. Mit Selfies in Unterwäsche und der Umbenennung von Dehnungsstreifen in "Tiger Stripes" kämpfen die meist weiblichen Aktivistinnen für ein liebevolleres Verhältnis zum eigenen Aussehen. Doch ist Body Positivity die Lösung, um sich nicht mehr von Schönheitsidealen unter Druck setzen zu lassen? Nein, sagt Anuschka Rees, Sozialpsychologin und Autorin des Ratgebers "Beyond Beautiful". Sie findet, dass wir vor allem den Stellenwert von Schönheit hinterfragen müssen und plädiert für eine neutrale Einstellung zum eigenen Körper.

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 © privat

ANUSCHKA REES

ist freie Autorin. Ihr erstes Buch, "Das Kleiderschrank-Projekt", war ein Bestseller und wurde in fünf Sprachen übersetzt. Vor Kurzem ist ihr zweites Buch "Beyond Beautiful" bei Dumont erschienen. Rees hat Sozialpsychologie an der London School of Economics studiert und lebt in Berlin.

Anuschka Rees: Die wichtigste Erkenntnis war für mich, wie sehr das eigene Körperbild das Leben 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. Wie 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.

Die Antwort

DIE ANTWORT

Wie reduzieren wir Plastikmüll? Wie finden obdachlose Menschen ein Zuhause? Was hilft gegen Hass im Netz? Der neue Schwerpunkt "Die Antwort" widmet sich Menschen, Erfindungen und Projekten, die Lösungen für die drängenden Probleme unserer Zeit suchen. Wir recherchieren, wie die Welt besser werden kann und fragen, welche Ideen wirklich funktionieren. Wenn Sie Anregungen haben, schreiben Sie uns eine Mail: antwort@zeit.de.

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.

ZEIT ONLINE: Was bedeutet Body Neutrality?

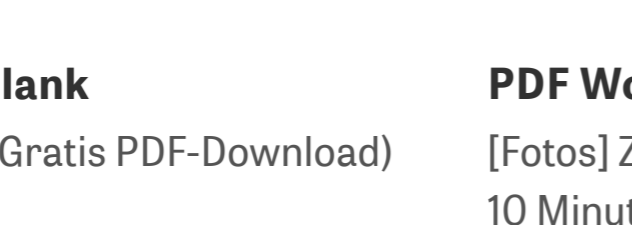
Rees: Bei Body Neutrality geht es darum, die Bedeutung, die wir unserem Aussehen beimessen, zu reduzieren. Schönheit hat in unserer Gesellschaft einen viel zu hohen Stellenwert. Anders als bei Body Positivity ist das Ziel also nicht, den eigenen Körper zu lieben oder seine Pickel schön zu finden. Das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

ZEIT ONLINE: Warum ist das besser?

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.

NÄCHSTE SEITE > "Ich bin kein Fan von Unterwäschselfies"

Seite 1 / 2 / 3 / Auf einer Seite lesen



Artikel drucken

Schlagwörter

Selbstbewusstsein | Alle Themen

Lesen Sie jetzt:

ANZEIGE

ANZEIGE

ANZEIGE

Fit, Gesund und Schlank
Beste Bauchübungen (Gratis PDF-Download)

PDF Wonder DE
[Fotos] Zwillinge werden gesund geboren - 10 Minuten später gibt der Arzt einen...

Babbel
Eine Sprachexpertin verrät die 15-Minuten-Methode, wie man am besten eine Sprache...

Fünf vor acht
Deutsche Putin-Versther: Moskau lässt grüßen

Belgien
Autofahrer rast in Karnevalsfeier

Die Sex-Tagebücher
"Er zieht die Hose so weit runter, dass ich den Ansatz von seinem Po sehen..."

eubrain

314 Kommentare

KOMMENTIEREN

Neueste zuerst Nur Leserempfehlungen

Leiff #1 — 11. August 2019, 11:08 Uhr ★ 53

Es ist sinnvoll, bei Problemen mit dem Selbstwertgefühl, bei sich selbst anzusetzen und an sich selbst zu arbeiten. Das kann Arbeit an der inneren Einstellung als auch Arbeit am eigenen Körper sein. Es ist nicht sinnvoll eigene Anstrengung zu unterlassen und zu fordern dass sich alle anderen / die Gesellschaft ändern muss, damit man sich selbst wohler fühlt.

Antworten Melden Empfehlen

Es ist auch dein Land #11 — 11. August 2019, 11:50 Uhr ★ 37

Weitere Antworten anzeigen

W_Schäfer #2 — 11. August 2019, 11:10 Uhr ★ 53

Wird dann hier bald das Portrait eines archetypischen Bierplauenträgers zu lesen sein? Der ist schließlich Vorreiter in Sachen body neutrality.

Antworten Melden Empfehlen

Südrheinländer #3 — 11. August 2019, 11:17 Uhr ★ 3

Entfernt. Bitte formulieren Sie Kritik sachlich und differenziert. Danke, die Redaktion/As

Antworten Melden Empfehlen

heikensen #31 — 11. August 2019, 11:25 Uhr ★ 11

Weitere Antworten anzeigen

Gelöschter Nutzer 10708 #4 — 11. August 2019, 11:20 Uhr ★ 14

Ich kann mir gut vorstellen, dass so etwas bei einigen funktioniert, aber -- der Begriff "Kultur" stammt von "cultura" ab, und meint die Bearbeitung und auf diese Weise die Verbesserung von etwas.

Vor allem ging es damals um die Körperkultur; also die Arbeit an sich selbst, aber auch die "cultura animi", die Verbesserung der eigenen Geisteskultur (heute würde man dazu Bildung sagen). Der moderne Begriff von "Kultur" im Sinne von Gesellschaften oder Gemeinschaften entstand übrigens erst im 18. Jh. durch Herder. Bis dahin gab es keine "deutsche Kultur" oder "Kulturmanager", nur so am Rande.

Ich will sagen: Das Internet ist nicht zufällig voll von Siegertypen und "Transformation"-Stories. Cultura (ob nun geistig oder körperlich) ist harte Arbeit. Deswegen hatte und wird es IMMER einen höheren Stellenwert haben als Bequemlichkeit.

Das kann sich unterschiedlich äußern, immerhin gibt Kulturen, in denen dicke Männer als sexier gelten als unsere Gym-Freaks, etwa einige Pazifikinseln. Aber: Man muss sich dann genau ansehen, WAS sie genau als lobenswert erachten.

Eine dicke Angestellte von mir, Ingenieurin, sagte es mal so: Wenn du dick bist, muss du halt besser sein in anderen Dingen. Dann finden dich mehr Menschen wieder schön. Sie unterstellte, dass sie den Eindruck gewinne, als wenn wir Attraktivität eben an dem Aufwand messen, den jemand anders aufbringen muss, um so zu werden (sei es körperlich, durch Geld oder halt durch Bildung oder Berufserfahrung). Recht klug.

Antworten Melden Empfehlen

Gert Lush #41 — 11. August 2019, 12:28 Uhr ★ 1

Weitere Antworten anzeigen

WEITERE KOMMENTARE > 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / ... / 21

Bitte melden Sie sich an, um zu kommentieren.

ANMELDEN REGISTRIEREN