

Infotext für die Schülerinnen und Schüler



Bild: AdobeStock/ topvectors topvectors

Body Positivity – den Körper mit anderen Augen betrachten

Der Ansatz der „Body Positivity“ wurde ursprünglich von schwarzen dicken Frauen entwickelt, die sich dafür einsetzten, dass dicke Menschen in allen Lebensbereichen die gleichen Rechte und die gleichen Teilhabemöglichkeiten bekommen. Im Zentrum dieses Ansatzes steht die Idee, dass alle Körper gute Körper sind.

Diese Idee war und ist deswegen radikal, weil die geltenden Schönheitsnormen klar vermitteln, dass es gute und schlechte Körper gibt. Als gut gelten in unserer Gesellschaft Körper, die dünn, ohne Beeinträchtigung, jung und idealerweise weiß sind. Die Idee, dass alle Körper gute Körper sind, erlaubt es, sich von Schönheitsnormen abzugrenzen: Nicht die Körper sind „falsch“, sondern die Normen, die sagen, dass Körper soundso aussehen sollen.

Das Ziel von „Body Positivity“ war es, die Gesellschaft so zu verändern, dass Menschen unabhängig von ihrem Körper gut darin leben können – und dass niemand Abwertung und Ausgrenzung erfährt, weil sein oder ihr Körper bestimmten Normen nicht entspricht.

In den letzten Jahren ist das Konzept „Body Positivity“ populär geworden: Es taucht in den Medien, sozialen Netzwerken und in der Werbung auf. Der Fokus hat sich dabei aber stark verschoben: Inzwischen geht es häufig nur noch um das Selbstwertgefühl und Sichwohlfühlen im Körper und nicht mehr darum, gleiche Rechte für diejenigen zu fordern, die aufgrund ihrer Körper diskriminiert werden.

Alle Körper sind gute Körper

Viele Menschen leiden unter den geltenden Schönheitsnormen, weil sie ständig die Botschaft bekommen, dass ihr Körper nicht gut genug ist und dass sie sich anstrengen müssen, um ihren Körper an die Normen anzupassen. Sie versuchen, genau „das Richtige“ zu essen, genau den „richtigen“ Sport zu machen und die „richtige“ Kleidung zu tragen, um ihren Körper und ihr Aussehen zu verändern. Die Botschaft von „Body Positivity“ ist deshalb für alle Menschen wichtig: Alle Körper sind gute Körper und es ist okay, sich im eigenen Körper wohlfühlen und sich vielleicht sogar schön zu finden, auch wenn das eigene Umfeld und/oder die Medien ein anderes Ideal vermitteln.

Vorurteile abbauen

Wenn es bei „Body Positivity“ allerdings nur noch darum geht, sich im eigenen Körper wohlfühlen, geraten die Menschen aus dem Blick, von denen und für die der Ansatz ursprünglich entwickelt wurde: Menschen, die aufgrund ihres Körpers immer wieder Diskriminierung erleben und die deswegen weniger Zugangs- und Teilhabemöglichkeiten haben als andere Menschen. Gesellschaftliche Strukturen, die diskriminieren, und Machtverhältnisse werden immer weniger beachtet.

Dem ursprünglichen Gedanken von „Body Positivity“ folgend, erscheint es wichtig, beides in den Blick zu nehmen: eine positive Beziehung zum eigenen Körper und die Veränderung unserer Gesellschaft, damit niemand mehr aufgrund seines oder ihres Körpers Diskriminierung erlebt. Letzteres bedeutet in einem ersten Schritt, uns die eigenen Vorurteile gegenüber Menschen mit bestimmten Körpern bewusst zu machen und mehr darüber zu lernen, welche gesellschaftlichen Nachteile Menschen erleben, die dick, beeinträchtigt, alt und/oder nicht weiß sind.