

Jeder Körper ist ein guter Körper

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Körper schon in der Kindheit und Jugend ständig bewertet werden – mit enormen psychischen Folgen für die als weniger schön angesehenen Menschen. Von einigen Gruppen, die sich gegen eine Diskriminierung aufgrund des Äußeren gewehrt haben, können wir heute lernen, einen anderen Blick auf den Körper zu werfen.



Bild: AdobeStock/NeoLeo

Schönheit bestimmt schon früh das Leben von Menschen. Wer attraktiv ist, hat es im Leben oft leichter. Wer den gängigen Schönheitsidealen nicht entspricht, hat oft mit Benachteiligungen zu kämpfen. Diese These werde nach Aussagen der Wiener Kulturwissenschaftlerin Elisabeth Lechner durch Studien belegt.¹ Menschen, die als schön gelten, werden bereits in der Schule bevorzugt, finden leichter einen Job und einen Partner oder eine Partnerin, werden schneller befördert und erhalten die bessere Gesundheitsversorgung. Lechner, die zu „ekligen“ weiblichen Körpern und Body Positivity promovierte, nennt auch die Konsequenzen von ausgeprägtem Bodyshaming: Sie „inkludieren unter anderem Selbstbewusstseins- und Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten, Depression, Rückzug aus dem Sozialen, etwa weil man sich „zu dick“ für etwas fühlt, und Vereinsamung.“²

Nach Erkenntnissen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) zeigt etwa ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Alter von 11 bis 17 Jahren Symptome von Essstörungen, die sich zum Beispiel als Unzufriedenheit mit der Figur und dem Gewicht oder in Form von Heißhungeranfällen äußern. Mädchen seien fast doppelt so häufig betroffen wie Jungen. Fast die Hälfte der Mädchen und ein Fünftel der Jungen im Alter von 15 Jahren empfinde sich als zu dick, obwohl sie „normalgewichtig“ {Bezeichnung der BzgA} seien. Mehr als die Hälfte der Mädchen habe in diesem Alter bereits Diäterfahrungen gesammelt, jedes vierte Mädchen sogar mehrfach.

Magersucht hat ihren Beginn vor allem im frühen Jugendalter, aber auch im jungen Erwachsenenalter. Bulimie (Ess-Brechsucht) und vor allem die Binge-Eating-Störung (Essstörung mit Heißhungerattacken) beginnen meistens etwas später als die Magersucht, also im späteren Jugendalter und jungen Erwachsenenalter. Die Tendenz ist steigend.³

¹ Hausbichler, Beate (2019): Schönheitsideale. Kulturwissenschaftlerin Lechner: „Schönheit ist ein kapitalistisches Konstrukt“. Interview, 24.11.2019: <https://www.derstandard.de/story/2000111880732/kulturwissenschaftlerin-lechner-schoenheit-ist-ein-kapitalistisches-konstrukt> (20.04.2021, 18:40 h)

² Hausbichler, Beate (2019): Ebd.

³ <https://www.bzga-essstoerungen.de/habe-ich-eine-essstoerung/wie-haeufig-sind-essstoerungen/?L=0>, (abgerufen: 02.05.2021, 16:20 Uhr)

Soziale Netzwerke als Bestärker

Menschen erfahren nicht nur im realen Leben, sondern auch in den sozialen Netzwerken eine ständige Bewertung ihres Körpers. Selfies aus dem Alltag, die mit Filtern bearbeitet werden, um den „perfekten Körper“ zu formen, sind Teil der Lebensrealität, die auch das Bild vom eigenen und fremden Körperbild beeinflussen. Gerade Jugendliche sind dafür besonders anfällig, da sie regelmäßig in sozialen Netzwerken aktiv sind.⁴ Soziale Netzwerke und Apps, in denen (bildliche) Selbstdarstellungen und Selbstinszenierungen eine große Rolle spielen, bestärken das Schönheitsbild und sind daher Mitverursacher dieses überzogenen Körperbewusstseins.

Durch die Einbindung von Instagram in die Unterrichtseinheit wird ein Bezug zur Lebenswelt der Jugendlichen hergestellt und damit ihr Interesse geweckt, sich mit dem Thema „Wer bestimmt, was schön ist?!“ auseinanderzusetzen.

Ansätze für einen anderen Blick auf den Körper

Ziel dieser Unterrichtsmaterialien ist es, den Umgang mit Schönheitsidealen zu beleuchten und schließlich zu vermitteln, dass jeder Körper ein guter Körper ist. Dabei wird auf Ideen zurückgegriffen, die aus Bewegungen und Denkrichtungen von Menschen stammen, die häufig aufgrund ihrer Körper abgewertet und ausgegrenzt werden. Beispiele sind die Behindertenbewegung, die Fat-Acceptance-Bewegung, queerfeministische und antirassistische Strömungen. Diese Ideen können auf den ersten Blick ungewohnt und vielleicht sogar irritierend erscheinen, bieten aber die Möglichkeit, anders über Körper und Schönheit(snormen) zu denken, als wir es im Alltag oft gewohnt sind.

Grundsätzlich empfiehlt sich ein sensibler Umgang mit den Themen, gerade wenn übergewichtige Jugendliche in der Klasse sind. Sprechen Sie die betroffenen Schüler und Schülerinnen vor der Planung der Unterrichtseinheit an, erläutern Sie Ihr Vorhaben und klären Sie mit den Betroffenen ab, was deren Bedürfnisse sind.

Lookismus

Die Abwertung aufgrund des Aussehens wird als „Lookismus“ bezeichnet (von englisch look = Aussehen). Gesellschaftlich ist diese Diskriminierungsform weitverbreitet: Lästereien über das Aussehen von anderen gibt es in allen Lebensbereichen und unter verschiedenen Vorzeichen. Doch es verletzt uns alle, wenn wir merken, dass wir nicht nach dem beurteilt werden, was wir tun und denken, sondern danach, wie wir aussehen. Kommt es dabei zu einer Abwertung oder handfester Diskriminierung, sprechen wir von Lookismus.⁵ Eine spezielle Form des Lookismus ist der Bodyismus, der die Diskriminierung aufgrund vorherrschender Körnernormen bezeichnet.

Lookismus

- beschreibt die Diskriminierung von Personen aufgrund des äußeren Erscheinungsbildes (Aussehen, Körper, Kleidung etc.)
- bewertet Menschen auf der Basis von Körpermerkmalen positiv oder negativ

⁴ https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2020/JIM-Studie-2020_Web_final.pdf

⁵ Amadeu Antonio Stiftung (2019): Lookismus, https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/wp-content/uploads/2019/01/Flyer_GMF_Lookismus.pdf (abgerufen: 27.04.2021)

Impulse aus der Behindertenbewegung

Gerade Menschen mit Behinderung erfahren immer wieder Ausgrenzung, weil sie der gesellschaftlichen Norm nicht entsprechen. Gegen diese Art von Diskriminierung setzt sich die internationale Behindertenbewegung ein, die in den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts wesentliche Impulse für die Disability Studies gab (Wissenschaftsrichtung, in der über die Kategorie Behinderung nachgedacht wird). Die Erziehungswissenschaftlerin Anja Tervooren schrieb im Jahr 2000: „Was wäre, wenn Behinderung nicht mehr als defizitäres Phänomen betrachtet würde, mit dem sich zuallererst Ärzte und Ärztinnen, Pädagogen und Pädagoginnen und einige Sozialwissenschaftler und -wissenschaftlerinnen am Rande beschäftigen? Und was geschähe, wenn der Zugang zum Thema Behinderung ein ebenso komplexer wäre, wie ihn in den 90er-Jahren unterschiedliche Disziplinen für die Themen Geschlecht, kulturelle Differenz und sexuelle Orientierung entwickelt haben?“⁶

Der in vielen Gesellschaften vorherrschenden Sichtweise, dass Behinderung direkt aus körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen einzelner Menschen entsteht, setzen die Disability Studies die Idee entgegen, dass „Behinderung“ (und ihr Gegenstück „Nichtbehinderung“) gesellschaftlich produziert wird.

Die Disability Studies bestreiten nicht, dass es Menschen gibt, die sich anders fortbewegen, beispielsweise im Rollstuhl oder mit Krücken, oder die anders wahrnehmen, beispielsweise eher über das Hören als über das Sehen, oder die mehr Zeit brauchen, um Lesen und Schreiben zu lernen, aber sie bestreiten, dass dies bereits dazu führt, dass jemand behindert ist oder als behindert gilt. Innerhalb der Disability Studies gibt es verschiedene Ideen darüber, wie die Gesellschaft „Behinderung“ erschafft.

Body Positivity

Auch dicke Menschen erfahren oft eine erhebliche Diskriminierung. Studien belegen, dass selbst Drei- bis Fünfjährige bereits negative Einstellungen gegenüber dicken Menschen haben; selbst kleine Kinder wissen bereits, dass dick = schlecht und dünn = gut ist.⁷

In einer US-amerikanischen Studie gaben mehr als 40 Prozent der befragten Personen, die als „adipös“ eingestuft werden, an, dass sie täglich Diskriminierung erleben.⁸ Ein Grund, weswegen dicke Menschen so viel Diskriminierung erleben, ist die Überzeugung vieler, dass Dicksein selbst verschuldet ist. In Deutschland sind zwei Drittel der Befragten dieser Meinung.⁹

Um Ausgrenzungen wie diesen entgegenzuwirken, entstand Ende der 1960er-Jahre in den USA – inspiriert von anderen Bürgerrechtsbewegungen – die sogenannte Fat-Acceptance-beziehungsweise Fat-Liberation-Bewegung. Diese Bewegung setzt sich dafür ein, dass dicke Menschen in allen Lebensbereichen die gleichen Rechte und die gleichen Teilhabemöglichkeiten bekommen. Die Menschen hinter dieser Bewegung entwickelten schließlich den Ansatz der „Body Positivity“, der von der Idee ausgeht, dass alle Körper gute Körper sind. Ziel dabei war es, die Gesellschaft so zu verändern, dass niemand Abwertung und Ausgrenzung erfährt, weil sein oder ihr Körper den Normen nicht entspricht.

⁶ Tervooren, A. (2000): *Differenz anders gesehen: Studien zu Behinderung*. In: VHN, Jg. 69, Heft 3, S. 316-319, S. 316

⁷ Cramer Ph., Steinwert T.: *Thin is good, fat is bad: How early does it begin?* *Journal of Applied Developmental Psychology* 19 (3), July/September 1998, S. 429-451, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193397399800495>

⁸ Hobbes M.: *Everything You Know About Obesity Is Wrong*, *Huffpost*, September 2018, <https://highline.huffingtonpost.com/articles/en/everything-you-know-about-obesity-is-wrong/>

⁹ Max-Planck- Institut: *Starkes Übergewicht wird als selbstverschuldet wahrgenommen*, *Pressemeldung*, Februar 2018, <https://www.mpib-berlin.mpg.de/pressemeldungen/starkes-uebergewicht>

Sensible Sprache für ein sensibles Thema

In vielen Bewegungen gibt es ein sogenanntes Reclaiming: ein Rückerobern von Wörtern, die früher oder teilweise immer noch als Beleidigungen verwendet werden. Indem Menschen, die früher durch diese Wörter verletzt wurden, sie selbst nutzen, versuchen sie, ihnen ihre Macht zu nehmen.

Ein Beispiel in den Unterrichtsmaterialien ist die Verwendung von „dick“: Während dieses Wort im Alltag negativ belegt ist und deswegen oft vermieden wird, nutzen Menschen, die gegen die Diskriminierung von dicken Menschen kämpfen, „dick“ (oder auch „fett“) häufig als Selbstbezeichnung. In der Fat-Acceptance-Bewegung wird unter anderem dafür gekämpft, dass Dicksein nicht mehr als etwas Negatives gesehen wird. Dementsprechend wird „dick“ einfach nur beschreibend verwendet: Jemand ist „dick“, so wie er oder sie zum Beispiel blond oder dunkelhaarig ist.

Schwarz

„Durch die Großschreibung wird in rassismuskritischen Diskursen verdeutlicht, dass ‚Schwarz‘ im Gegensatz zu ‚weiß‘ eine politische Selbstbezeichnung ist, die aus einer Widerstandssituation entstanden ist und als Alternativbezeichnung zu rassistischen Begriffen eingeführt wurde.“¹⁰

People of Color

„People/Person of Color (PoC) (...) sind Selbstbezeichnungen von Menschen, die als nicht-weiß gelesen werden. People of Color teilen gemeinsame Erfahrungen in einer Gesellschaft, in der Weißsein als vorherrschende Norm gilt (...).“¹¹

¹⁰ Fachstelle Kinderwelten/Institut für den Situationsansatz (2019) (Hrsg.): Glossar, https://situationsansatz.de/wp-content/uploads/2019/08/01_Glossar-Stand-2019.pdf

¹¹ Ebd.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Schönheitsideale und Körperkult, Juni 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Nikola Poitzmann, Ira Schumann



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht