EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 15.08.2017 05:55 Uhr | Nicole Richter

Bodyshaming

Autorin:

Im Sommer trägt man kürzere Kleidung, zeigt mehr vom eigenen Körper. Für alle, die ihren Body seit dem Winter gestählt haben, eine Hoch- Zeit. Für alle anderen eine Zeit der kritischen Blicke. Auf sich selbst und auf andere. "Bin ich eigentlich dicker als sie?", "Schau mal die, die ist aber wirklich zu dünn." "Und er – er hat wohl etwa zu viel trainiert. So viele Muskeln sind auch nicht schön.“

Zu dick, zu dünn, zu schwabbelig. Wir kennen sie, die gesellschaftlichen Schönheits-ideale. Sie verhindern, positiv über uns selbst zu denken. Wir wollen mithalten, obwohl wir genau wissen, dass man das gängige Schönheitsideal nur mit Photoshop erreichen kann – oder wenn man seine ganze Zeit dem Körperkult widmet und eben nicht noch arbeitet, die Kinder versorgt, das Leben genießt und auch das Essen.

Das maßlose Beurteilen des Körpers hat jetzt einen Namen bekommen- Bodyshaming. Es bedeutet, dass Menschen aufgrund ihrer körperlichen Erscheinung diskriminiert werden. Dumme Sprüche auf der Straße oder verachtende Posts in den sozialen Netzwerken über Nasen, Bäuche, Oberschenkel. Bodyshaming hat viele Spielarten und es sind nicht nur dicke Menschen betroffen.

Die Schauspielerin Nora Tschirner hat einen besonderen Film herausgebracht, der sich genau mit der Thematik befasst. Wie gehen wir eigentlich mit unseren Körpern um?

Warum fühlen sich so viele Frauen unglücklich mit ihrer Figur? Und wie können wir lernen uns selbst und unseren Körper zu lieben? "Embrace“ - Umarmung ist ein Dokumentarfilm, der zeigt, wie der gesellschaftliche Schönheitswahn vor allem auf Frauen wirkt. Nora Tschirner zeigt junge Frauen, die sich an den Rand des Todes hungern, nur um dazuzugehören und wie die Sexualisierung bereits im Mädchenalter beginnt. Sie sagt: Das

muss sich ändern, für unsere Generation und für die, die nach uns kommen. Doch wie kann das gehen?

Das größte Problem sind eigentlich wir selbst. Unsere Gedanken. Ich frage mich:

Wie kommt es, dass wir uns anmaßen, andere und uns selbst so kritisch zu beurteilen? Weshalb reduzieren wir uns nur auf unsere Körper? Wo wir doch so viel mehr sind…

Da Veränderung ja meistens nur bei uns selbst beginnen kann, habe ich beschlossen meinen kritischen Gedanken aktiv etwas entgegen zu setzen. Mein Plan für den Sommer sieht so aus: Immer wenn ich merke, dass ich mich selbst zu kritisch anschaue, werde ich mir dessen bewusst. Dann nehme ich mir einen Moment Zeit und versuche meine Gedanken neu zu ordnen. Ich will der Liebe zu mir selbst mehr Raum geben. Ich will mich wertschätzen. Meinen Körper. Meine Seele. Meine Gedanken. Ich möchte meine beste Freundin sein. Ein Zuspruch aus der Bibel hilft mir dabei, der heißt: Du bist wunderbar gemacht! Daran will ich mich erinnern. Und wenn es passt, auch andere.