Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in 1Live | 26.01.2026 floatend Uhr | Rike Bartmann

Insta-Shame

"Boah, hat die nen dicken Po!" "Ey, den fetten Bauch in nen Badenazug rein zu quetschen, schrecklich!"

Ich folge bei Instagram ein paar Frauen, die sich für Bodypositivity einsetzen und ihren Körper zeigen so wie er ist: da haben die Oberschenkel ein paar mehr Dellen als die Insta-Traumbodies, der Bauch hat viele Falten und wir sehen Muttermale, Cellulite und Dehnungstreifen, die in der perfekten Instawelt oft versteckt werden. Ich liebe diese Profile und Formate wie "Unshame" von Louisa Dellert.

Aber da gehört auch wahnsinnig viel Mut zu: wenn ich die Kommentare lese, die unter dem Real sind, dann rege ich mich wahnsinnig auf.

Ich hab lange überlegt, was ich machen kann. Und mir ist nichts "Großes" eingefallen, aber ich mach jetzt einfach immer das gleiche: ich schreibe den Frauen ne Nachricht: "Das Kleid steht dir hammergut!" oder "Wow, ich liebe deinen Badeanzug, der passt perfekt zu dir!"

Und manchmal ist ein Herz an meiner Nachricht, dann weiß ich, zwischen all den Scheiß-Kommentaren gab es meinen: Eine kleine warme Botschaft. Und ob auf Insta oder im echten Leben - ich nehme mir diese Woche vor, immer wieder was Kleines, Warmes, Nettes zu sagen, grade wenn jemand es besonders doll braucht.

Rike Bartmann, Münster