



# (K)ein perfekter Körper

In Zeiten von sozialen Medien, Fitnessmodels und Photoshop steigt die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Dagegen stellt sich die Body-Positivity-Bewegung mit der Botschaft: «Du bist gut so, wie du bist.»

TEXT JULIA GOHL FOTOS HEINER H. SCHMITT

Die vielen Weihnachtsguetzli und Festmähler der letzten Wochen dürften an so manchem Körper Spuren hinterlassen haben. Kein Wunder, nimmt sich gemäss Intervista ein Drittel der Schweizer zum Jahreswechsel vor, abzunehmen oder seine Figur zu verändern.

Morena Diaz ist von diesem Neujahrsvorsatz gar nicht begeistert. «Abnehmen an sich ist nichts Verwerfliches», findet die 25-Jährige. «Aber dieser klare Vorsatz erzeugt nur Druck und Stress. Ausserdem baut er die Diätmentalität weiter auf, die in unserer Gesellschaft so bestimmend ist.»

Die Primarlehrerin weiss, wovon sie spricht. Einst hielt sie selbst eisern Diät, um den Bauchspeck loszuwerden, den sie schon von Kindesbeinen an hasste. Zu Spitzenzeiten trieb sie zwei bis drei Stunden Sport am Tag, während sie

kaum noch ass – bis der Traum vom perfekten Körper in eine Essstörung umschlug. Geplagt von unkontrollierten Fressattacken, fragte sich die damals 20-Jährige: «Ist es wirklich der Sinn des Lebens, für andere Leute dünn und schön zu sein?» Die Aargauerin fand für sich eine Antwort. Heute isst sie, worauf sie Lust hat, hält ihren Bauch stolz in die Kamera und zieht an, was ihr gefällt. Sie sagt: «Ich bin gut so, wie ich bin.»

#### Jeder soll sich wohlfühlen

Diaz hält ihre Erfahrungen in einem Blog fest, hat das Buch «Love Your Body» geschrieben und begeistert mit ihrer Geschichte, Bildern und inspirierenden Botschaften fast 72 000 Follower auf Instagram. Sie ist das Schweizer Aushängeschild der Body-Positivity-Bewegung, die vor allem im englischsprachigen Raum grossen Anklang → Seite 22

Auf ihrem Instagram-Profil und ihrem Blog zeigt sich Morena Diaz, wie sie ist.



Heute kann Morena Diaz das Essen wieder geniessen.

→ findet und sich als Gegentrend zum Schönheitswahn versteht. Die Botschaft: Jeder Mensch hat unabhängig von seinem Erscheinungsbild das Recht, sich in seinem Körper wohlfühlen.

Auf die Vermittlung eines positiven Körperbilds setzt auch die Gesundheitsförderung Schweiz seit einigen Jahren, angeregt von der Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) des Inselspitals Bern. Deren Leiterin Brigitte Rychen (54) erklärt: «Früher lautete die Botschaft: Wer gesund isst und sich genügend bewegt, kriegt keine Probleme mit dem Gewicht.» Heute weiss man, dass die Psyche ebenfalls eine grosse Rolle spielt. Zu ihr gehört auch die Wahrnehmung des Körpers. «Eine positive Einstellung zum Körper ist Grundvoraussetzung für gesundes Verhalten.»

Ein positives Körperbild bedeutet meist ein besseres Selbstwertgefühl – oder umgekehrt: Unzufriedenheit mit dem Körper führt zu geringem Selbstwert und ungesundem Verhalten. Dazu gehören etwa gestörte Essverhalten, Beziehungsunfähigkeit, risikoreiches Sexualverhalten, weniger oder exzessiver Sport, sozialer Rückzug und Sucht.

Dass Selbstliebe die Voraussetzung für einen gesunden Lebensstil ist, glaubt auch Bloggerin Morena Diaz. «Man vergisst gerne, wie wichtig die psychische Gesundheit ist», sagt sie. «Wenn ich Stress habe, esse ich oft viel Schoggi. Das beruhigt.» Gehe es ihr wieder besser, genieße sie es richtig, gesund zu essen. Abnehmen sei dabei nie das Ziel. «Für mich ist gesundes Essen nach der stressigen Zeit wie Wellness. Ich mache das mir und meinem Körper zuliebe. Das geht aber nur ohne Druck und Stress.»

Bodyshaming – etwa jemanden als dick zu bezeichnen – helfe Menschen deshalb nicht beim Abnehmen, so Diaz. «Es ist einfacher, sich und seinen Kör-



Auf Instagram zeigt sich Morena Diaz mal aufgebrelzt, mal beim Essen.

#### KURZ UND BÜNDIG

- Mehr als die Hälfte der Deutschschweizer Jungs und 74 Prozent der Mädchen sind mit ihrem Körper unzufrieden.
- Studien zeigen: Wer sich und seinen Körper mag, lebt gesünder.
- Menschen sehen wöchentlich 2000 bis 5000 bearbeitete Bilder.
- Schönheitsoperationen, Essstörungen und Diäten boomen.

per zu lieben, wenn man nicht von allen Seiten Druck bekommt. Und wer sich liebt, greift eher zu gesunden Lebensmitteln und bewegt sich lieber. So nimmt man automatisch ab.» Es falle auch leichter, auf den Körper zu hören und intuitiv das zu essen, was er braucht.

#### Dünn sein um jeden Preis

Die Selbstliebe der 25-Jährigen ist selten: Studien zeigen, dass die Unzufriedenheit mit dem Körper in Industrienationen stetig zunimmt. Nur 44 Prozent der Deutschschweizer Jungen zwischen 13 und 16 Jahren und 26 Prozent der Mädchen wollen ihren Körper nicht verändern. Fast zwei Drittel der weiblichen und ein Drittel der männlichen Jugendlichen wollen abnehmen. 21 Prozent der Schweizer Mädchen und 9 Prozent der Jungs weisen gemäss WHO ein übermässiges Diätverhalten auf, greifen also zu extremen Mitteln wie Erbrechen oder Abführmitteln.

Wie lernt man da, sich zu lieben? «Das ist ein riesiger Prozess, der wohl nie ganz abgeschlossen ist», sagt Diaz. Denn Schönheitsideale werde es immer geben. «Gepusht von der Schönheitsindustrie, die an unserer Unsicherheit verdient. Nur die wenigsten können den vermittelten Idealen entsprechen.» 90–60–90 etwa messen bloss 6 von 10 000 Frauen, Cellulite – in Medien höchstens als Makel thematisiert – haben 80 bis 90 Prozent der Frauen und 5 Prozent der Männer. «Man muss sich bewusst sein, dass wir stetig mit perfekten, bearbeiteten Bildern bombardiert werden, die nicht die Realität zeigen.»

Das hat auch Psychoanalytikerin Susie Orbach (72) festgestellt: Der moderne Mensch sehe jede Woche 2000 bis 5000 bearbeitete Bilder – viele davon unbewusst – und damit viel mehr bearbeitete als reale Menschen. → Seite 24



Auch den einst verhassten Bauch zeigt Morena Diaz auf ihrem Profil.

→ «Das verschiebt unsere Wahrnehmung dessen, was normal ist», sagt PEP-Leiterin Brigitte Rychen. Wir messen uns an vermeintlichen Normen, die wir meist schon genetisch nicht erreichen können, und fühlen uns schlecht.» Sogar die Medizin werde davon beeinflusst. Einst lag ein Kriterium für die Diagnose einer Magersucht bei einem BMI unter 18. «Heute ist die Grenze bei 17,5 – die für Übergewicht bei 24,5 statt 25.»

**Die Gesellschaft abbilden**

«Was als schön und normal verkauft wird, zeigt nicht unsere tatsächliche Gesellschaft», sagt Morena Diaz. «Deshalb ist Repräsentation ein wichtiges Anliegen der Body-Positivity-Bewegung. Man soll nicht nur Bilder von perfekten Menschen sehen, sondern von echten – mit Übergewicht, Akne, Falten und so weiter.» Darum zeige sie sich auch auf Instagram – der Plattform, die sie einst mit perfekten Fitnessmodels in ihre Essstörung trieb. Den Hashtag Body Positivity

verwende sie allerdings nicht mehr. «Ich entspreche immer noch mehr oder weniger dem Schönheitsideal. Dieser Hashtag soll Leuten gehören, die wirklich aus dem Rahmen fallen, etwa stark übergewichtig sind oder ein Bein verloren haben. Sind dort nur nahezu perfekte Menschen zu sehen, die ihre Körper als makelhaft darstellen, erreichen wir das Gegenteil von dem, was wir wollen.»

Tatsächlich wird der Bewegung oft angelastet, dass sie vor allem durch hübsche weisse Frauen repräsentiert wird. Und manche sagen, sie würde Übergewicht und ungesunde Lebensstile verherrlichen. «Das ist Quatsch», findet Morena Diaz. «Jeder darf sich in seinem Körper wohlfühlen. Woher nimmt sich die Gesellschaft das Recht, jemanden für sein Äusseres zu kritisieren, ihn danach zu beurteilen und dafür zu diskriminieren?» Man müsse nicht jeden schön finden, aber alle gleichwertig behandeln. «Es ist egal, wie schön jemand ist. Wichtig ist, was für ein Mensch man ist.» ●

## «Diäten gehören zum Lebensstil»



**Brigitte Rychen (54)**  
Leiterin Fachstelle PEP, verantwortlich für die Sensibilisierung zum Thema «Positives Körperbild» bei Gesundheitsförderung Schweiz

**Was halten Sie von der Body-Positivity-Bewegung?**  
Der Grundgedanke ist sehr gut. In dieser Community möchten viele ihre Geschichte teilen und andere inspirieren. Toll! Aber immer öfter stehen – wie in sozialen Medien üblich – Marken dahinter, die etwas verkaufen wollen. Wird dies nicht transparent gemacht, nützt man schwache Leute aus, die Orientierung suchen. Das ist heikel.

**Gerne wird der Bewegung auch angelastet, sie würde ungesunde, stark übergewichtige Körper feiern.**  
Die Frage ist: Wofür feiert man den Körper? Dafür, was er den

ganzen Tag leistet, welche Person in ihm steckt oder doch für sein Gewicht? Ich sehe auch keinen Grund, einen schlanken Körper für sein Gewicht zu feiern. Es geht um Akzeptanz und Zufriedenheit mit sich, unabhängig von Äusserlichkeiten. Feiern soll man, was einen ausmacht, Stärken und Fähigkeiten, Selbstakzeptanz – unabhängig vom Erscheinungsbild.

**Warum ist das nötig?**  
Weil vermeintliche Makel wie Übergewicht auf starke Vorurteile treffen und dicke Menschen ausgegrenzt werden. Man nimmt an, sie seien faul und dumm. Dabei hat das mit dem

Gewicht nichts zu tun. Allgemein ist ein Fokus aufs Gewicht nicht sinnvoll. Etwa in Sachen Gesundheit: Ein schlanker Körper ist nicht automatisch gesund, ein dicker nicht automatisch ungesund. Studien zeigen sogar, dass Leute mit leichtem Übergewicht eine höhere Lebenserwartung haben.

**Trotzdem jagen alle einem schlanken Körper nach.**  
Aussehen dient heute der sozialen Positionierung. Wer zu exotisch ist, findet keinen Anschluss. Darum nehmen Essstörungen zu, neu auch bei Frauen ab 30. Bei Männern verbreitet sich Muskeldysmorphie:

«EBALANCE»  
Geniessend gesund

«Seinen Körper anerkennen heisst nicht, sich mit ihm abfinden müssen», so Viviane Bühr (41) von Betty Bossi. «Im Gegenteil: Körperbewusstsein und ein gesunder Lebensstil sind verknüpft.» In Zusammenarbeit mit dem führenden Abnehm-Programm «eBalance» setzt Betty Bossi ebenfalls auf Bewusstsein statt Verzicht. «eBalance» zeigt den eigenen Lebensstil auf und enthält neu 500 Rezepte samt Menüplänen von Betty Bossi. «Das Ziel ist eine gesunde und genussvolle Ernährung, ein Bewusstsein für das eigene Verhalten und so ein nachhaltiger Erfolg.» Wer sich jetzt bei «eBalance» registriert, erhält einen 10-Prozent-Gutschein für den Betty-Bossi-Shop.

die Sucht nach Muskeln und eine verzerrte Körperwahrnehmung. Schönheitsoperationen boomen, Diäten gehören zum Lebensstil. Viele Eltern halten ständig Diät und merken so oft nicht, wenn Teenies in eine Essstörung rutschen, weil Einschränkungen so normal sind.

**Wie vermittelt man seinem Kind ein positives Körpergefühl?**  
Man sollte sein Aussehen gar nicht kommentieren – also auch keine Komplimente dafür machen. Fokussieren Sie lieber auf Stärken. Sonst lernt das Kind: Ich bin nur gut, wenn ich attraktiv bin. JUG



72 000 Follower lassen sich von der Aargauerin inspirieren.

PLUS ONLINE



**Video**  
Drei Menschen erzählen von ihrem Schicksal und wie sie gelernt haben, sich zu lieben.

[www.coopzeitung.ch/bodypositivity](http://www.coopzeitung.ch/bodypositivity)