

WER BESTIMMT, WAS SCHÖN IST?!

Schönheitsideale, Body Shaming und Lookismus im pädagogischen Kontext

2. virtueller Deutschlehrer*innentag für
Nordwesteuropa

Thema: Diversität zusammen leben - an Schulen und
im Deutschunterricht

Nikola Poitzmann | 23.02.2023



Agenda

- Was ist Lookismus?
 - Schönheitsideale / Körperkult
 - Einflüsse von Medien, Modekonzernen und Arbeitgeber*innen
 - Bodyshaming als zentrale und intersektionale Diskriminierungsdimension
 - Körper und Körperformen in der Pubertät / Essstörungen
 - Body Positivity / Body Neutrality / Bodydiversity
 - Thesen und Handlungsoptionen
-

„Wie siehst du denn aus?“

Definition von Lookismus

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



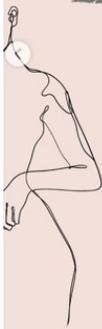
An welchen Körperidealen orientieren wir uns?

Schönheitsideale

- Merkmal der Unerreichbarkeit (Ideal, das nie vollständig erreicht wird)
- Merkmal der Wandelbarkeit (Wandel im Laufe der Epochen)

Geschlechtsspezifische Stereotype

- Weiblicher Körper: schlank, kurvig, schön
- Männlicher Körper: muskulös, stark, kraftvoll

| Unabhängig vom Geschlecht: Symmetrie, "Durchschnittlichkeit", klare Haut | |
|--|---|
| FRAUEN | MÄNNER |
|  <ul style="list-style-type: none">- breites Becken, schmale Taille- hohe Wangenknochen- große Augen- Stupsnase- hohe Augenbrauen- volle Lippen |  <ul style="list-style-type: none">- markantes Kinn- muskulöser Körperbau- breite Schultern, schmale Hüften- Körpergröße von mind. 1,82m |

Quelle: <https://www.instagram.com/p/COyEz7ZF0NI/>

Einfluss von Modekonzernen

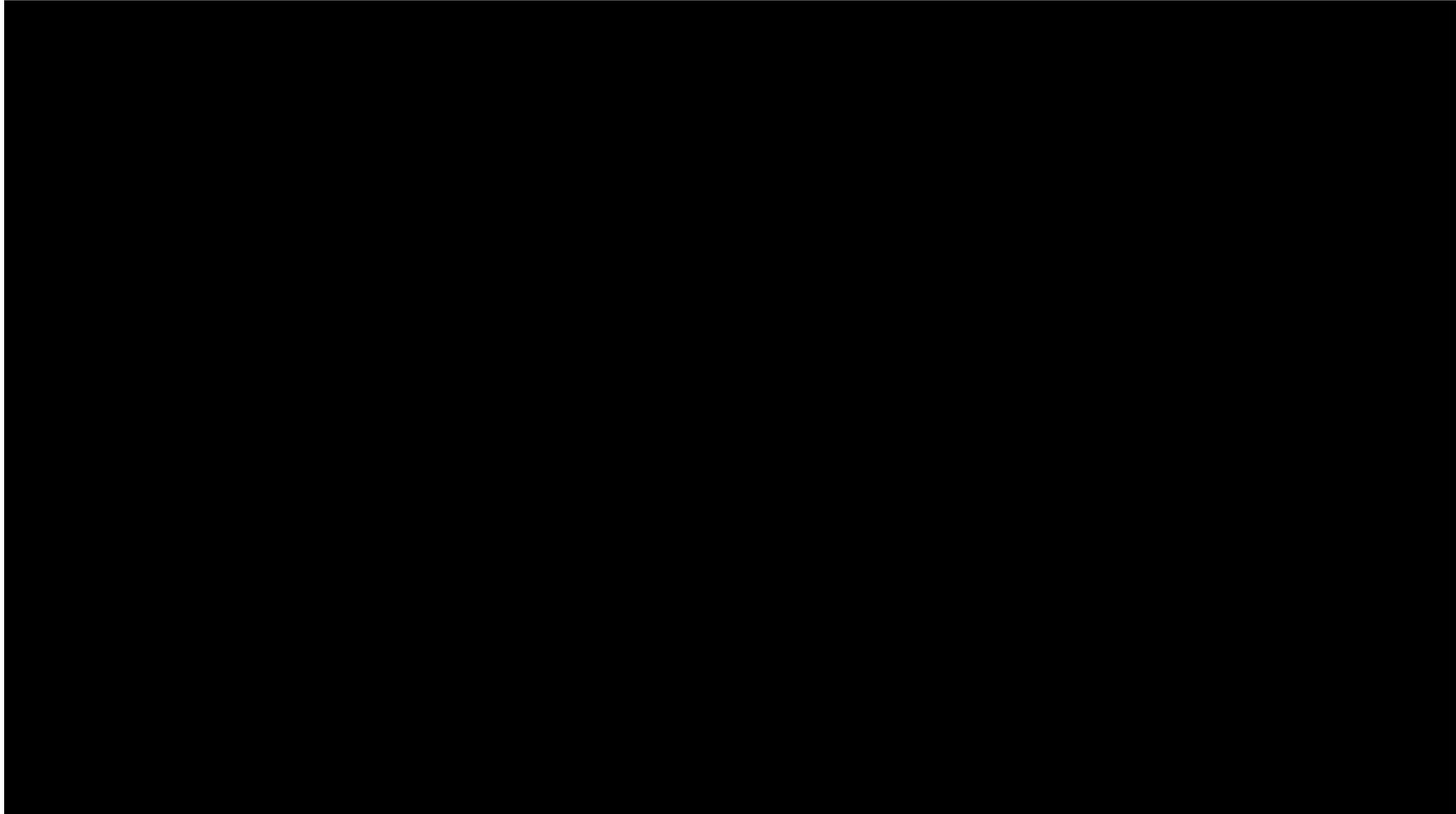


Brandy  Melville

Einfluss von Arbeitgeber*innen

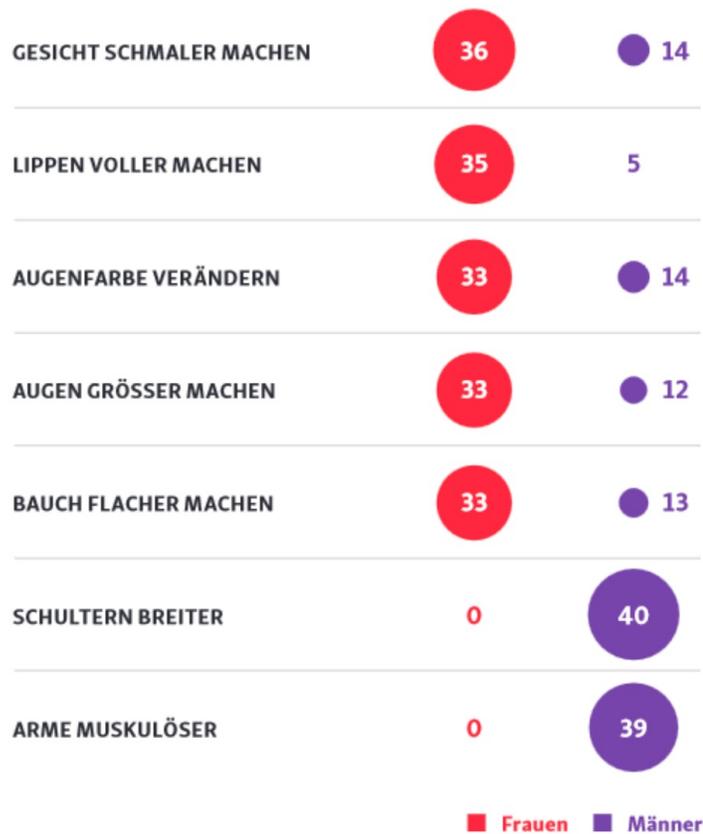
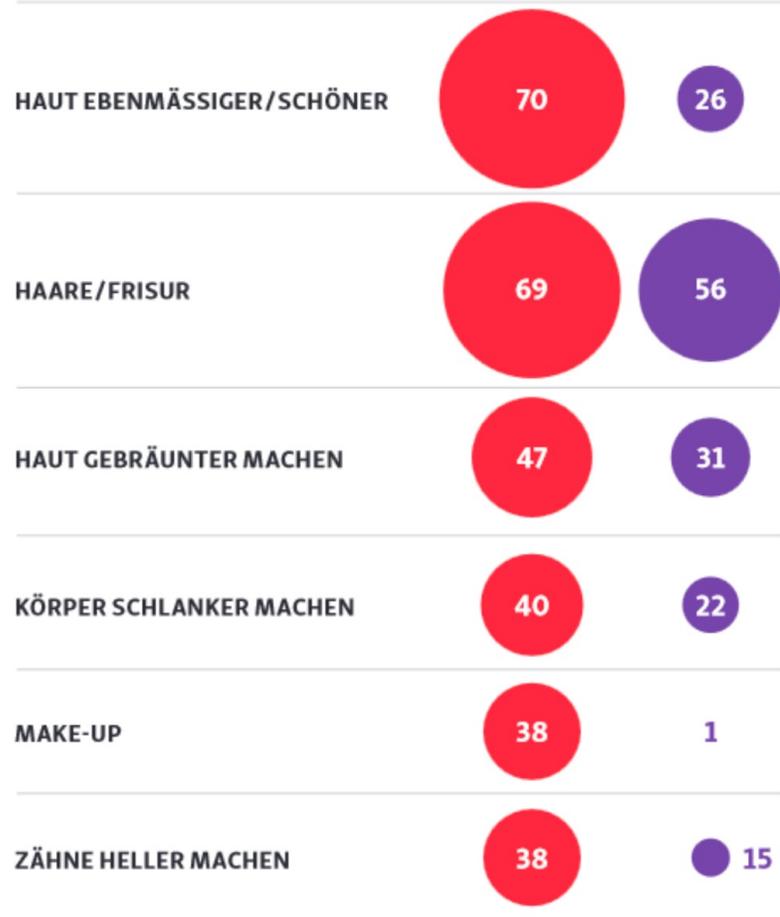


Einfluss von Medien



Dove | Reverse Selfie | Have [#TheSelfieTalk](https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA), <https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA>,
[Abruf am 25.10.2022]

KÖRPERMERKMALE, DIE MÄDCHEN UND JUNGEN AUF INSTAGRAM REGELMÄSSIG MIT FILTERN VERÄNDERN



Mädchen verändern in fast allen abgefragten Merkmalen mehr als Jungen.

BASIS: Instagram-NutzerInnen im Alter von 12–19 Jahren (Mädchen: n=144; Jungen: n=78) [Eigene Darstellung in Anlehnung an Televisión Digital]

(Initiative D21, 2020)

Definition Bodyshaming

Als Bodyshaming wird die Diskriminierung bzw. Beleidigung von Menschen aufgrund ihres Körpers bezeichnet. Im Englischen meint „to shame“ jemanden beleidigen, beschämen.

Wer der idealen Norm, jung, vital, faltenfrei und dünn zu sein, nicht entspricht, wird abgewertet, beleidigt, ausgegrenzt.

Das trifft vor allem Frauen* durch massiv inszenierte Schönheits- und Schlankheitsideale, aber zunehmend geraten auch Männer* unter Druck.

Die Normierung und Bewertung von Körperformen unterstellt z.B.: Wer dick ist, lebt ungesund, ist unsportlich – und vermutlich auch unglücklich. Wer dünn ist, treibt viel Sport, isst wenig und ist schon allein deshalb glücklich. Dabei stimmt das eine so wenig wie das andere.

Selbstreflexion Bodyshaming

Wenn du an deinen eigenen Körper heute und früher denkst:

- Hast du bereits einmal Bodyshaming am eigenen "Leib" erlebt?
- Auf welche Merkmale deines Körpers bezog sich dies, bzw. wo bist du von einer vermeintlichen Norm abgewichen?
- Hat sich dein Verhältnis zu deinem Körper und diesen Merkmalen im Laufe deines Lebens verändert?

Quelle: YouTube Channel von jup!Berlin <https://www.youtube.com/watch?v=AM-zjF1kY2I&feature=youtu.be>
[Abruf am 22.02.2023]



Diversitätskategorien und Diskriminierungsformen mit Bezug zu Bodyshaming

Neben Diskriminierungs- und Diversitätskategorien wie Religion, Ethnizität, Geschlecht, Behinderung, Nationalität, Alter, Familienstand, Bildung, Gesundheit, Einkommen / Vermögen und sozioökonomischer Status (Walgenbach 2017, 93) ist Körperlichkeit zum einen als eigenständige Kategorie sowie zum anderen als übergreifende bzw. verbindende Kategorie zu begreifen (Birk / Mirbek 2020, 172).

Behinderung und Bodyshaming

| Diversitätskategorie | Diskriminierungsform | Bodyshaming |
|----------------------|--------------------------|---|
| Behinderung | Ableismus / Disableismus | Diskriminierung bezüglich abweichender Körperlichkeit / Behinderung (z. B. Körpergröße, Schädigungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Albinismus, chronische Erkrankung etc.) |

Birk, F. F., Mirbek, S. (2020): Bodyshaming, Bodypositivity, Bodyneutrality und Bodydiversity Körperlichkeit als zentrale (Anti-)Diskriminierungsthematik. körper – tanz – bewegung 9, S. 144.

Verletzliche Körper: Disability Studies

In unserer Gesellschaft werden Menschen mit und ohne Behinderung oft als zwei völlig verschiedene Gruppen angesehen. In den Disability Studies gibt es inzwischen verschiedene Überlegungen dazu, wie wir anders damit umgehen können als bisher:

- Die meisten Behinderungen entstehen erst im Laufe des Lebens
- Idee des „temporarily abled body“

Geschlecht, Gender, Sexuelle Identität, Sexuelle Orientierung und Bodyshaming

| Diversitätskategorie | Diskriminierungsform | Bodyshaming |
|--|----------------------|---|
| Geschlecht, Gender, Sexuelle Identität & Sexuelle Orientierung | (Hetero-)Sexismus | Diskriminierung wegen des Geschlechts, uneindeutigen primären und sekundären Geschlechtsmerkmalen oder Abweichungen von der gesellschaftlichen Norm im Hinblick auf die sexuelle Identität oder Orientierung (z. B. Genderfluid, Bigender, Agender, Neutrois) |

Birk, F. F., Mirbek, S. (2020): Bodyshaming, Bodypositivity, Bodyneutrality und Bodydiversity Körperlichkeit als zentrale (Anti-)Diskriminierungsthematik. körper – tanz – bewegung 9, S. 144.

Migration, Ethnie und Religion / Weltanschauung und Bodyshaming

| Diversitätskategorie | Diskriminierungsform | Bodyshaming |
|---|---|---|
| Migration, Ethnie und Religion / Weltanschauung | Ethnizismus, Nationalismus & (Anti-)Religionismus | Diskriminierung bezüglich verschiedener Hautfarben, Kopfformen, Gesichtszüge und Haarstrukturen oder sichtbarer kulturell bzw. religiös bedingter Normen / Rituale wie z. B. Kleidung, Symbole, (Körper-)Schmuck und Frisuren |

Birk, F. F., Mirbek, S. (2020): Bodyshaming, Bodypositivity, Bodyneutrality und Bodydiversity Körperlichkeit als zentrale (Anti-)Diskriminierungsthematik. körper – tanz – bewegung 9, S. 144.

Körperlichkeit / Aussehen und Bodyshaming

| Diversitätskategorie | Diskriminierungsform | Bodyshaming |
|---------------------------|---------------------------------|---|
| Körperlichkeit / Aussehen | Lookismus, Sizeism & Klassismus | Diskriminierung aufgrund des Aussehens (z. B. Körperumfang, Körpergröße, unsymmetrische Gesichtszüge, Form der Nase, Anliegen bzw. Abstehen der Ohren) bzw. der Kleidung (z. B. aus monetären Gründen oder Gründen der Ästhetik bzw. Einstellung) |

Birk, F. F., Mirbek, S. (2020): Bodyshaming, Bodypositivity, Bodyneutrality und Bodydiversity
Körperlichkeit als zentrale (Anti-)Diskriminierungsthematik. körper – tanz – bewegung 9, S. 144.

Körper und Körperformen in der Pubertät

In der Pubertät verändern sich Körper und Körperformen. Das Selbstwertgefühl in Bezug auf den eigenen Körper, aber auch die Körperzufriedenheit nehmen ab – zunehmend auch bei Jungen. Diäten und Essstörungen können die Folge sein.

(HBSC-Studienverbund Deutschland (2015)).

Eine WHO-Studie hat gezeigt, dass etwa 50 Prozent der Jugendlichen sich zu dick fühlen, obwohl knapp 80 Prozent „Normal“gewicht haben. Fast 20 Prozent der Mädchen haben schon mal eine Diät gemacht. Tendenz steigend.

Wie häufig sind Essstörungen?

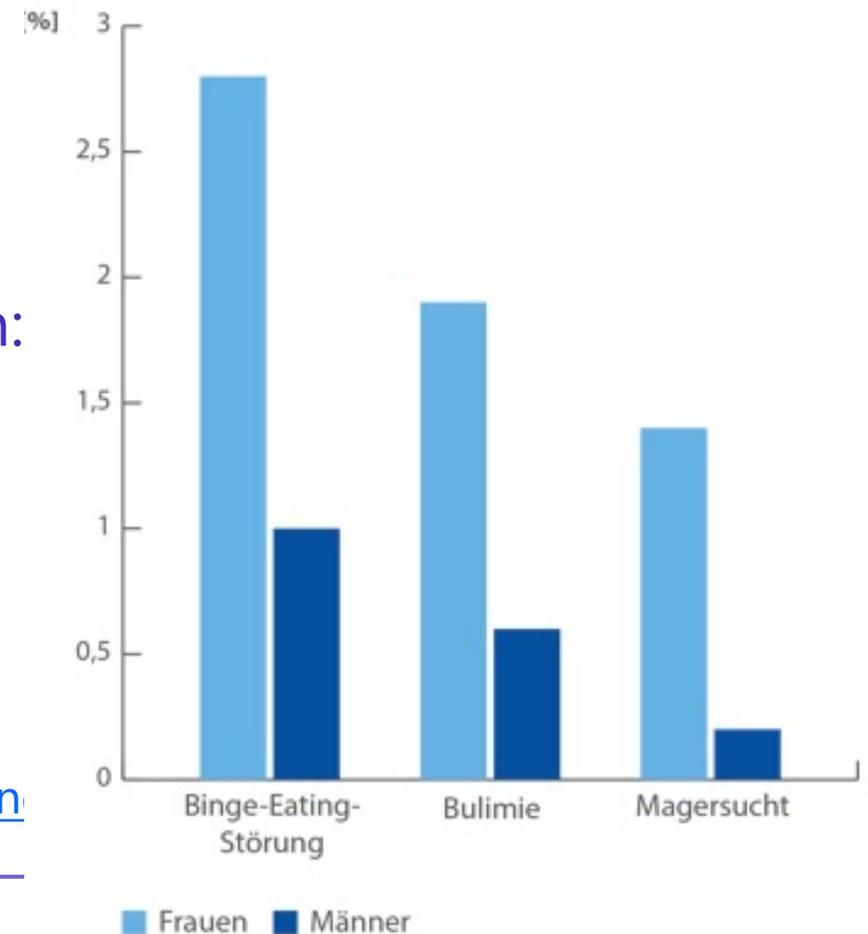
Von 1.000 Mädchen und Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa

- 28 an einer Binge-Eating-Störung,
- 19 an Bulimie und
- 14 an Magersucht.

Jungen und Männer sind deutlich weniger betroffen: Von 1.000 erkranken im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa

- 10 an einer Binge-Eating-Störung,
- 6 an Bulimie und
- 2 an Magersucht.

Quelle: <https://www.bzga-essstoerungen.de/habe-ich-eine-essstoerung-essstoerungen/?L=0> {Abruf: 31.01.22}



Hohes Gewicht

Ergebnisse der zweiten Welle der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 2, 2014-2017) zeigen, dass **9,5 %** der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren **übergewichtig** und **5,9 % adipös** sind.

Überraschend: **Übergewicht und Adipositas stagnieren seit Jahren!**

Diskriminierung dicker Menschen

Wenigstens ein hübsches Gesicht ...

Dicke Menschen erleben häufig Diskriminierung aufgrund ihres Gewichts und ihrer Körperform. Vielen Menschen, die nicht dick sind, ist dies allerdings gar nicht bewusst. In Foren und sozialen Netzwerken schildern dicke Menschen aber ihre Erfahrungen, etwa auf dem Instagram-Account @wenigstenseinhuebschesgesicht



Gewichtsdiskriminierung: Themenbezogene Biografiearbeit

Reflexion zu folgenden biografischen Erfahrungen:

- Welche Bilder, Vorstellungen, Erzählungen haben die Menschen deiner Umgebung (Eltern, Lehrkräfte, Freund*innen) über dicke Menschen vermittelt?
 - In welcher Weise haben diese Botschaften dein Denken über dich selbst beeinflusst?
 - Welche Eindrücke, Gedanken, Gefühle hattest du dann als Erwachsene*r gegenüber dicken Menschen? Wie haben diese Gedanken sich über die Jahre verändert oder sind sie gleichgeblieben?
-

Body Positivity – Subjektiv wahrgenommene körperliche Makel annehmen können

- Grundannahme: Jeder Körper ist gut und es besteht ein Unterschied zwischen dem physischen Aussehen und dem Selbstwert eines Menschen.
- Körperliche Makel bzw. Abweichungen von der jeweils kulturell bedingten Norm sollen nicht verachtet, sondern grundsätzlich als positiv konnotiert werden.
- Die Annahme der Wertschätzung von Verschiedenheiten im Fokus
- Gegenbewegung zu von Mode- und Arbeitswelt, Werbung, Film, Fitnessbranche und Social Media diktierten Schönheits- und Gesundheitsidealen

„Würden die Menschen sich auf einmal mit ihren Körpern wohl fühlen, dann hieße das für diese Branchen Einnahmeverluste oder sogar Bankrott.“ (Rothblum 2017, 18)



Body Neutrality – Körperlichkeit als Neutrum

- Kontrast zur sozialen Bewegung Body Positivity, da nicht jede Person ihre Körperlichkeit positiv konnotieren kann.
- Ziel: Vermeidbare Überhöhung von Körperlichkeit zu reduzieren. Nicht jeglicher Makel muss umjubelt werden, sodass kein diktiert oder gesellschaftlicher Zwang vorherrscht, seinen Körper gut bzw. positiv finden zu müssen.
- Körperlichkeit ist ein Element von vielen, welche den Menschen ausmachen. Verhalten, Kognition, Sozialität und Humor etc. sind weitere Elemente.
- Bewegung und Sport erfolgt nur zum Selbstzweck, nicht aber aus Fitnessgründen.
- Menschen müssen ihre Körper(hülle) nicht lieben, sondern „lediglich akzeptieren, dass wir in ihr stecken und wertschätzen, was sie für uns leistet und wozu sie uns befähigt. Wir dürfen unseren Körper unschön oder schön finden, er definiert uns aber nicht. Erst unser Charakter zeichnet uns wirklich aus.“ (Zwerenz 2018, o. S.)
- Body Neutrality kann auch als Zwischenstufe für Body Positivity angesehen werden: Neutrale Empfindungen zur eigenen Körperlichkeit können einen Weg zur positiven Wahrnehmung der eigenen körperlichen Individualität ebnen.

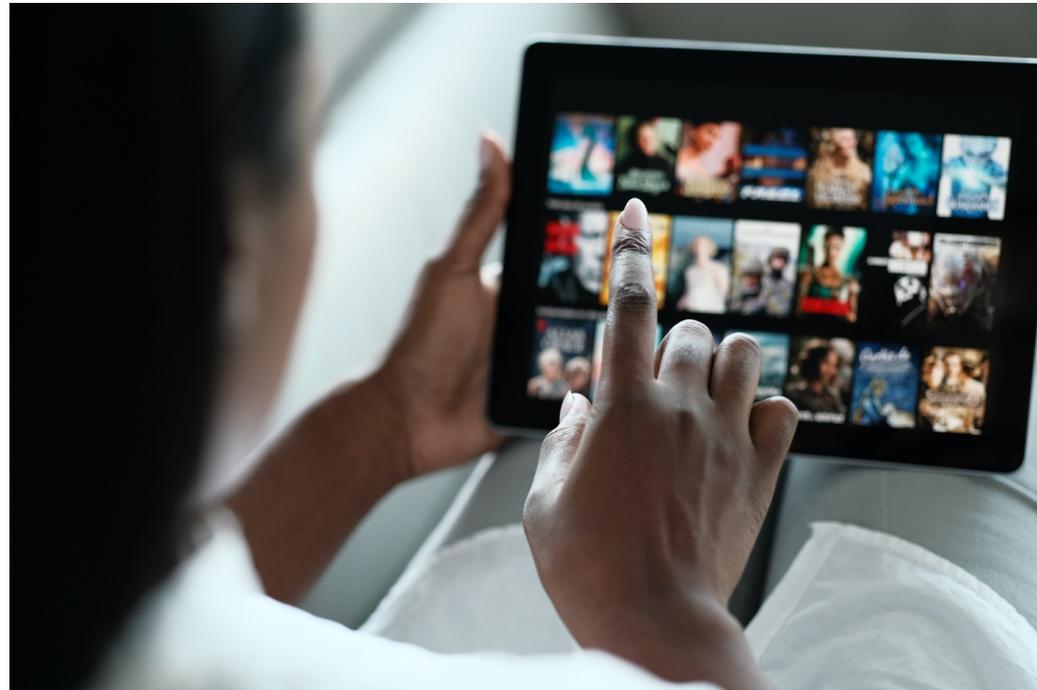


Bodydiversity – Körperliche Vielfalt als Normalität / Ressource

- Thematisierung von Stigmatisierungen und Diskriminierungen, die auf körperliche Merkmale zurückzuführen sind.
- Ziel: mögliche Diskriminierungspotentiale im Hinblick auf Körperlichkeit aufzeigen und für die Akzeptanz körperlicher Diversität zu sensibilisieren sowie Ambiguitätstoleranz (Watzlawik et al. 2017, 164), zu fördern.

Beobachtungsaufgabe: Menschen in Medien

Welche Menschen kommen in den Medien vor? Welche kommen wenig oder gar nicht vor oder werden eher negativ dargestellt?



Wie kann ich mein Körperbild verbessern?

Fokus verändern:

- Fokus auf Stärken und Fähigkeiten – *Was kann mein Körper?*
 - Fokus auf körperliche Erfahrungen – *Was fühlt mein Körper?*
 - Fokus auf verschiedene Körper – *Wer hat einen ähnlichen Körper wie ich? Was gibt es noch für Körper?*
 - Fokus auf positives Gefühl – *Wer gibt mir ein gutes Gefühl?*
-

Thesen und Handlungsoptionen gegen lookistische Diskriminierung

- Wir sollten ein Bewusstsein über die eigenen Vorurteile und Zuschreibungen über Menschen mit einem bestimmten äußeren Erscheinungsbild entwickeln.
- Wir sollten Vorbilder sein, indem wir uns selbst und andere Menschen nicht aufgrund ihres Aussehens abwerten.
- Wir sollten Menschen darauf hinweisen, wenn sie andere abwerten.
- Wir sollten Komplimente bezüglich des Äußeren generell vermeiden, dafür Charaktereigenschaften bzw. „Leistungen“ wertschätzen.
- Wir sollten uns kritisch mit (sozialen) Medien beschäftigen.
- Wir sollten (äußerliche) Vielfalt in Arbeitsmaterialien widerspiegeln.
- Wir sollten Empowerment und Power Sharing ermöglichen.

Quellen

- Alptraum, L. (2017): A short history of „body positivity“. In: www.fusion.tv/story/582813/a-short-history-of-body-positivity, 8.5.2020.
- Apraku, J., Bönkost, J., Lücke, M., Marzinka, B. (2018): Handreichung für das übergreifende Thema Bildung zur Akzeptanz von Vielfalt (Diversität). Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM), Ludwigsfelde-Struveshof.
- Birk, F. F., Mirbek, S. (2020): Bodyshaming, Bodypositivity, Bodyneutrality und Bodydiversity
Körperlichkeit als zentrale (Anti-)Diskriminierungsthematik. *körper – tanz – bewegung* 9, 142–150.
- Birk, F. F., Mirbek, S. (2021): Bodyshaming – der diskriminierte Körper. Diskriminierungssensible Arbeit als ein Thema der Psychomotorik. *Praxis der Psychomotorik* 3, 172–175.
- Rothblum, E. D. (2017): Fat Studies. In: Rose, L., Schorb, F. (Hrsg.): *Fat Studies in Deutschland. Hohes Körpergewicht zwischen Diskriminierung und Anerkennung*. Beltz Juventa, Weinheim, 16–30.

Quellen

Poitzmann, N. / Schumann, I. (2021): Schönheitsideale und Körperkult, in: DGUV Lernen und Gesundheit, <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/projekte/schoenheitsideale-und-koerperkult>

Walgenbach, K. (2017): Heterogenität, Intersektionalität, Diversität in der Erziehungswissenschaft. Verlag Barbara Buderich, Opladen.

Watzlawik, M., Salden, S., Hertlein, J. (2017): Was, wenn nicht immer alles so eindeutig ist, wie wir denken? Erfahrungen LSBT*-Jugendlicher in der Schule und das Konzept der Ambiguitätstoleranz. Diskurs Kindheits- und Jugendforschung 2, 161–175, <https://doi.org/10.3224/diskurs.v12i2.03>.

Zwerenz, M. (2018): Body Neutrality: Muss ich mich und meinen Körper wirklich abfeiern? In: www.ze.tt/body-neutrality-muss-ich-mich-undmeinen-koerper-wirklich-abfeiern, 23.2.2020

Anregungen, Austausch, Kontakt

Nikola Poitzmann

Tel: 0177/6743837

E-Mail: nikola.poitzmann@web.de

Trainerin im Bereich Demokratiepädagogik,
Diversity/Antidiskriminierung,
Gewaltfreie Kommunikation, Soziales Lernen,
Sexualpädagogik und sexualisierte Gewalt

