

Bodyshaming, Bodypositivity, Bodyneutrality und Bodydiversity

Körperlichkeit als zentrale (Anti-)Diskriminierungsthematik

Frank Francesco Birk und Sandra Mirbek

Bodyshaming gewinnt insbesondere durch Social Media und soziale Bewegungen an Relevanz. Trotz dieser großen Bedeutung von Körperlichkeit ist die Thematik im Diskriminierungsdiskurs kaum angekommen. Dieser Beitrag möchte theoretische Grundlagen zu Körperlichkeit als (Anti-) Diskriminierungsthematik darstellen und die Bedeutung von Körperlichkeit als Diversitätskategorie sowie deren übergreifende bzw. verbindende Funktion herausarbeiten. Bodyshaming-Gegenbewegungen wie Bodypositivity und -neutrality werden ebenfalls diskutiert und alternative Sichtweisen aufgezeigt.

Bodyshaming, Bodypositivity, Bodyneutrality and Bodydiversity. Physicality as a Central (Anti) Discrimination Issue

Bodyshaming is gaining relevance as an important phenomenon, especially through social media and social movements. Despite this great importance of physicality, the topic has hardly reached the discourse on discrimination. This article aims to present the theoretical basics of physicality as a central (anti)discrimination issue and to establish the importance of physicality as a category of diversity and its overarching or contextual function. Bodyshaming counter-movements such as body positivity and neutrality are also discussed and alternative points of view are shown.

Schlüsselbegriffe

Bodyshaming, Bodypositivity, Bodyneutrality, Bodydiversität, Antidiskriminierung, Diskriminierung, Diversität

Key words

bodyshaming, bodypositivity, bodyneutrality, body diversity, anti-discrimination, discrimination, diversity

Stigmatisierung und Diskriminierung wegen Abweichungen in der Körperlichkeit gibt es schon seit Anbeginn der Menschheit. Menschen, die von gängigen Schönheitsidealen bzw. gesellschaftlichen Leistungsgedanken und -ansprüchen abweichen, werden abgewertet bzw. segregiert. Aus diesem Grund werden körperliche Schwächen bzw. nicht sichtbare Beeinträchtigungen verschwiegen

oder bagatellisiert. Hierdurch entstehen nicht nur Barrieren für Menschen mit Körperbehinderung bzw. chronischen Erkrankungen, sondern auch für SeniorInnen, Kinder und Jugendliche mit Auffälligkeiten im Bewegungsverhalten oder Menschen mit zunehmenden psychischen Belastungen durch die Arbeitswelt. Somit kann Bodyshaming im Grunde jedem Menschen widerfahren, der von gängigen

Normvorstellungen sowie Schönheitsidealen des jeweiligen Kulturkreises abweicht.

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). Im Nachfolgenden wird Bodyshaming definiert, und die sozialen Bewegungen Bodypositivity, Bodyneutrality und Bodydiversity werden erläutert. Anschließend wird auf diese eingegangen und vorgestellt, welche Maßnahmen und Interventionen in Hinblick auf Bodydiversity in der körperlichen Anti-Diskriminierungsarbeit eingesetzt werden können.

Bodyshaming – Die diskriminierte Körperlichkeit

Unter Bodyshaming (engl. *body*: Körper; *to shame*: jemanden beleidigen, beschämen) sind unterschiedliche Diskriminierungsformen rund um die Körperlichkeit zu verstehen. Über die Körperlichkeit können auch Ethnizität, Religion, Geschlecht, Behinderung, Gesundheit, Alter und sozioökonomischer Status symbolisiert werden. Somit kann die Körperlichkeit „bestimmen, welche gesellschaftliche Position wir einnehmen“ (Apraku et al. 2018, 7), und zu Diskriminierungen führen. Diskriminierung aufgrund der Körperlichkeit kann z. B. Menschen mit Abweichungen des Körpergewichts, Menschen mit Behinderung bzw. chronischen / schweren Erkrankungen, Menschen mit Gewalterfahrung, Menschen mit somatoformen oder psychischen Störungen (z. B. Essstörungen), Menschen mit uneindeutigen primären und sekundären Geschlechtsmerkmalen oder Abweichungen von der gesellschaftlichen Geschlechtsnorm sowie Men-

schen mit Migrationshintergrund betreffen. In Tabelle 1 werden die verschiedenen Diversitätskategorien mit den jeweiligen Diskriminierungsformen sowie die Bedeutung dieser für Bodyshaming abgebildet.

Zur Kompensation von körperlichen Makeln bzw. zur Selbstoptimierung nutzen Menschen beispielsweise im Hinblick auf ihr Aussehen oder ihre körperliche Leistungsfähigkeit u. a. Hilfsmittel wie Self-Tracking (z. B. Schrittzähler, Fitness-Apps und -uhren), Schönheitsoperationen / Kosmetik (z. B. Faltenbehandlung, Haartransplantation, OP zur Brustvergrößerung) oder Medikamente / Substanzmittel (z. B. Doping) (Birk / Mirbek 2020, 173 f). Neben der Kompensation bestehender Beeinträchtigungen (z. B. Cochlea-Implantate bei Störungen des Hörsinnes, Exoskelette bei Körperbehinderungen) werden vermehrt Eingriffe in die Sinnessysteme, besonders die taktile, die propriozeptive, die vestibuläre sowie die visuelle Wahrnehmung, vorgenommen, um Körperfunktionen zu überwachen bzw. die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern, wofür beispielsweise Chips, Exoskelette (zur sportlichen Leistungssteigerung), Datenbrillen oder Kontaktlinsen zur Messung des Blutzuckers eingesetzt werden (Birk / Mirbek 2020; Meier et al. 2018).

Bodypositivity – Subjektiv wahrgenommene körperliche Makel annehmen können

Bodypositivity (engl. *body*: Körper; *positivity*: Positivität) ist eine Anti-Bodyshaming-Bewegung und hat ihren Ursprung in den späten 1960er Jahren. Während es zu Beginn vor allem darum ging, gegen Diskriminierungen anzugehen, die aufgrund eines Übergewichts / Adipositas entstehen, wehrt sich Bodypositivity inzwischen gegen alle Arten von Diskriminierungen aufgrund körperlicher Merkmale wie Herkunft, Hautfarbe, Geschlechtsidentität

Tab. 1: Diversitätskategorien und Diskriminierungsformen mit Bezug zu Bodyshaming

Diversitätskategorien	Diskriminierungsformen	Bodyshaming
Alter	Adultismus & Ageism	Diskriminierung wegen der kindlichen Körpergröße, z. B. zu hohe Lichtschalter, Treppenstufen, Regale – selbst in Kitas – schaffen unnötige Abhängigkeiten. Diskriminierung aufgrund des Alters, z. B. weniger körperlich leistungsfähig, Veränderung des Erscheinungsbildes und schlechtere Chancen auf dem Arbeitsmarkt
Behinderung	Ableismus / Disableismus	Diskriminierung bezüglich abweichender Körperlichkeit / Behinderung (z. B. Körpergröße, Schädigungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Albinismus, chronische Erkrankung)
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)
Gesundheit	Healthism & Klassismus	Diskriminierung bezogen auf Menschen, die aktuelle bzw. bestimmte Gesundheits-, Ernährungs- und Fitness-Trends nicht forcieren bzw. beispielsweise aus monetären oder gesundheitlichen Gründen davon ausgeschlossen sind
Körperlichkeit / Aussehen	Lookismus, Sizeism & Klassismus	Diskriminierung aufgrund des Aussehens (z. B. Körperrumfang, 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)
Migration, Ethnie und Religion / Weltanschauung	Ethnizismus, Nationalismus & (Anti-)Religionismus ¹	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

¹ Religionismus bezeichnet Diskriminierungen, die aufgrund von religiösem Fundamentalismus oder Extremismus entstehen; Antireligionismus benennt Diskriminierungen, welche sich gegen religiöse Ansichten insgesamt bzw. einzelne Religionen oder Konfessionen richten.

oder sexuelle Orientierung (Alptraum 2017). Grundannahme hierfür ist, dass jeder Körper gut ist und ein Unterschied zwischen dem physischen Aussehen und dem Selbstwert eines Menschen besteht. Diese soziale Bewegung geht davon aus, dass körperliche Makel bzw. Abweichungen von der jeweils kulturell bedingten Norm wie beispielsweise Cellulite, Narben, Falten, Warzen oder Sommersprossen nicht verachtet, sondern grundsätzlich als positiv konnotiert werden sollen. Dies betrifft sowohl die Eigenwahrnehmung der betroffenen Person als auch den Umgang der Umwelt mit dieser. Die Annahme der Wertschätzung von Verschiedenheiten steht hierbei im Fokus und stellt somit eine Gegenbewegung zu von Mode- und Arbeitswelt, Werbung, Film, Fitnessbranche und Social Media diktierten Schönheits- und Gesundheitsidealen dar, sodass auch Menschen mit Abweichungen Selbstbewusstsein aufbauen können und ihre Körperlichkeit so annehmen können wie sie ist. „Würden die Menschen sich auf einmal mit ihren Körpern wohl fühlen, dann hieße das für diese Branchen Einnahmeverluste oder sogar Bankrott.“ (Rothblum 2017, 18)

Bodyneutrality – Körperlichkeit als Neutrum

Das Phänomen Bodyneutrality (engl. *body*: Körper; *neutrality*: Neutralität) entstand im Kontrast zur sozialen Bewegung Bodypositivity und hat zum Ziel, die 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. Demnach ist Körperlichkeit ein Element von vielen, welche den Menschen ausmachen. Verhalten, Kognition, Sozialität und Humor sind weitere Elemente. Dies führt dazu, dass im Sinne von Bodyneutralität Bewegung und Sport nur zum Selbst-

zweck betrieben werden sollen, aber nicht aus Fitnessgründen. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass Menschen ihre Körper(-hülle) nicht lieben müssen, sondern „lediglich akzeptieren, dass wir in ihr stecken und wertschätzen, was sie für uns leistet und wozu sie uns befähigt. Wir dürfen unseren Körper ungeschön oder schön finden, er definiert uns aber nicht. Erst unser Charakter zeichnet uns wirklich aus.“ (Zwerenz 2018, o. S.) Diese soziale Bewegung entstand, da nicht jede Person ihre Körperlichkeit positiv konnotieren kann. Unsere Gesellschaft fokussiert einen Körperkult, an dem sich viele beteiligen. Durch Werbung und andere Medien entstehen Barrieren, die Einfluss auf das individuelle Selbstwertgefühl nehmen. Obgleich viele Personen wissen, dass beispielsweise Werbung und Social Media eine surreale Wirklichkeit erzeugen, ist es eine Herausforderung, sich nicht an dem dort gezeigten Körperkult zu beteiligen, da Körperlichkeit weitläufig als ein zentraler Faktor für Erfolg im Job sowie im Privaten angesehen wird und somit auch einen höheren sozioökonomischen Status und mehr Sozialkontakte ermöglicht. Bodyneutrality kann auch als Zwischenstufe für Bodypositivity angesehen werden, da neutrale Empfindungen zur eigenen Körperlichkeit einen Weg zur positiven Wahrnehmung seiner körperlichen Individualität ebnet können.

Bodydiversity – Körperliche Vielfalt als Normalität / Ressource

Bodydiversity Studies (engl. *body*: Körper; *diversity*: Vielfalt / Diversität) ist eine interdisziplinäre Forschungsrichtung, welche u. a. die Disziplinen Medizin, Pädagogik, Politik, Soziologie, Psychologie und Motologie einbezieht und sich kritisch mit gesellschaftlichen Einstellungen gegenüber dem Körper bzw. Abweichungen von der (Körper-)Norm beschäftigt. Der Schwerpunkt bei Bodydiversity Studies

liegt nicht darauf, dass Veränderungen der Körperlichkeit erreicht werden sollen, sondern in der Thematisierung von Stigmatisierungen und Diskriminierungen, welche auf körperliche Merkmale zurückzuführen sind. Ziel ist es, mögliche Diskriminierungspotentiale im Hinblick auf Körperlichkeit aufzeigen und für die Akzeptanz körperlicher Diversität zu sensibilisieren sowie Ambiguitätstoleranz, also die Fähigkeit, „Vieldeutigkeit und Unsicherheit zur Kenntnis nehmen und ertragen [zu] können“ (Watzlawik et al. 2017, 164), zu fördern. Bodydiversity findet „ihren Ausdruck in den unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen: dick, dünn, klein, groß, behindert, nicht behindert, chronisch krank usw. Aus diesen individuellen Voraussetzungen ergeben sich individuelle körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten“ (Bildungsserver Berlin-Brandenburg 2020, o. S.), welche akzeptiert und angenommen werden sollen. Diese körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind in ihrer Individualität wertzuschätzen und nicht in einem Bewertungsraster wie positiv, negativ oder neutral zu messen, obgleich das Messen von äußeren Kategorien zum Alltag gehört. Unser Bild vom Körper ist damit nicht „ausschließlich ein Zeichen autonomer Selbstermächtigung“ (Schorb 2017, 46), wenngleich es aber auch nicht ausschließlich durch „fremdbestimmte Unterwerfung unter Macht- und Profitinteressen einer patriarchalkapitalistischen sozialen Ordnung“ (Schorb 2017, 46) entsteht. Bodydiversity geht über diese Perspektive hinaus und akzeptiert ebenfalls Normabweichungen in Kategorien wie „Herkunft, religiöse Ausrichtung und sexuelle Orientierung. Statt perfekter Proportionen zählen künftig Ecken und Kanten – als Ausdruck von Identität und Erfahrungen“ (QVC global 2018, o. S.). Somit wird körperliche Vielfalt nicht gefeiert oder als neutrales Merkmal angesehen, sondern es wird die Natürlichkeit und die Einzigartigkeit des Körpers ins Zentrum gerückt und als ein Ausdruck der Identität angesehen sowie wert-

geschätzt. „Jeder Körper ist wie er ist, weder gut noch schlecht, weder besser noch schlechter als ein anderer. Ein Körper spezifiziert den Menschen und ermöglicht einzigartige Erfahrungen.“ (Bildungsserver Berlin-Brandenburg 2020, o. S.) Die Körperlichkeit findet in der Bewegung ihren Ausdruck. Auch diese ist individuell zu betrachten und zeigt sich am Gang sowie in der Körpersprache (Mimik, Gestik und Körperhaltung). Durch die Körpersprache lassen sich bewusste und unbewusste Signale äußern. Diese Signale sind beispielsweise Gefühle wie Spannung, Angst und Langeweile. Neben Äußerlichkeit ist auch das Thema Zulassen von körperlicher Nähe und Distanz im Hinblick auf Bodydiversity von Bedeutung. Zusammenfassend kann Bodydiversity eine Hilfe bieten, die Diversität der verschiedenen „Körperbilder und Wirklichkeiten der anderen anzuerkennen. So wird der Weg zu Respekt und Mitgefühl frei, es öffnen sich Zonen gelungenen Lebens auch jenseits der permanenten Konkurrenz.“ (Schilling 2018, 3)

Maßnahmen und Interventionen in Hinblick auf Bodydiversity

Die Anti-Diskriminierungsarbeit mit dem Fokus auf Bodydiversity ist eine innovative Thematik in den Diskursen der Pädagogik / Erziehungswissenschaften, (Körper-)Soziologie, Sozialen Arbeit, (Körper-)Psychotherapie und Motologie. Aus diesem Grund existieren noch nicht viele Good-Practice-Beispiele. In diesem Kapitel werden Maßnahmen der Anti-Diskriminierungsarbeit bezogen auf Körperlichkeit auf den Ebenen Individuum, Gruppe und Institution dargestellt. Diese beinhalten sowohl Maßnahmen zur Reduzierung von Diskriminierung als auch Maßnahmen, die Betroffenen helfen können, mit erlebter Diskriminierung umzugehen bzw. diese zu verarbeiten. Die inhaltlichen Themen doppelten sich zum Teil, da Interventionsformen wie (Körper-)Psychotherapie,

Motologie und Biografiearbeit in Gruppen sowie im Einzelsetting angeboten werden können. Wie bei anderen Stigmatisierungs- und Diskriminierungsformen ist sowohl der Austausch zwischen Betroffenen als auch die professionelle Beratung wichtig, da in diesen beiden Settings auf unterschiedlichen Ebenen Hilfen angeboten werden können.

Die dargestellten Maßnahmen sollen den Menschen bewusst machen, dass jede Person und jede Körperlichkeit individuell und somit nicht vergleichbar ist. Körperlichkeit ist nicht in Kategorien wie gut, besser, schlecht oder schlechter bewertbar. Erfahrungen von Angst und Diskriminierung bezüglich der Körperlichkeit sind manifest und werden durch die Gesellschaft und die unterschiedlichen Medien verstärkt. Für die Anti-Diskriminierungsarbeit spielen jene Körper- und Bewegungserfahrungen eine bedeutsame Rolle, die dabei unterstützen, Entwicklungsprozesse im Hinblick auf die Identitätsentwicklung zu initiieren, zu begleiten sowie zu korrigieren.

Besonders eignen sich für die praktische körperorientierte Therapie mit Kindern und Jugendliche beispielsweise das Spielen von Kör-

permemory, das Erstellen von Gipsabdrücken (z. B. von Gesicht, Hand, Fuß usw.) oder das Gestalten eines Nana-Projekts (nach Niki de Saint Phalle). Ebenso geeignet sind der Besuch von Ausstellungen oder das Betrachten von Kunstwerken und Fotos sowie das Gestalten von Nanas (z. B. Skinny-Nana, Large-Nana) bzw. die Arbeit mit Bildbearbeitungssoftware, um sowohl eine Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit als auch mit der vorhandenen Diversität im Hinblick auf Körperlichkeit zu erlangen. Als Einstieg können Bilderbücher, die Bodydiversität darstellen (z. B. „Alle haben einen Po“; „Wie siehst du denn aus? Warum es normal nicht gibt“; „Überall Popos“; „Tintenklecks, das Krikelkrakel-Mädchen“) bzw. der Film „Embrace“ betrachtet und besprochen werden.

Selbsterfahrung ist für die KlientInnen ebenso bedeutsam wie für die KörpertherapeutInnen in der Ausbildung. Hierbei können die Teilnehmenden z. B. über einen Alterssimulationsanzug Gebrechlichkeit erleben, mit Simulationsbrillen Sehbeeinträchtigungen erfahren oder mit Ofenhandschuhen feinmotorische Tätigkeiten ausüben (z. B. Schleife binden) und

Tab. 2: Maßnahmen und Interventionen gegen körperbezogene Diskriminierung

Individuum	Gruppe	Institution
<ul style="list-style-type: none"> • Diversität und Ungleichbehandlung thematisieren • (Online-)Beratung • Coaching • Motologisch-psychomotorische Interventionen • (Körper-) Psychotherapie • Biographiearbeit mit Fokus auf dem Körper • Kreative Mittel für die Verarbeitung nutzen (z. B. Musizieren, Gedichte schreiben) • Selbstbewusst auftreten (z. B. Gegenfragen stellen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Angehörige einbinden • Beratung (z. B. Peers, Eltern, Familien) • Netzwerke bewusst machen, Selbsthilfegruppen • Motologisch-psychomotorische Interventionen • (Körper-) Psychotherapie • Biographiearbeit mit Fokus auf dem Körper 	<ul style="list-style-type: none"> • Beschwerdestellen einbeziehen • Rat beim Rechtsbeistand einholen • Interessensvertretungen bilden • Kollegialer Austausch • Pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und TherapeutInnen beraten, informieren und weiterbilden • Informationsveranstaltungen und -materialien • (Online-)Beratung (Organisation) • Supervision • Coaching

somit Einschränkungen in der Körperlichkeit wahrnehmen. Insbesondere in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen lassen sich Körperschema- bzw. Körperbild-Übungen (z. B. Nachlegen des Körperumrisses mit Alltagsmaterialien, das Gestalten des Körpers aus Ton sowie Massagen und Eutonie) gut durchführen, um ein besseres Körpergefühl zu erlangen und eine Auseinandersetzung mit Selbst- und Fremdbild zu ermöglichen (Birk/Mirbek 2020). Des Weiteren ermöglicht die körpertherapeutische Arbeit ein Experimentieren mit verschiedenen (Geschlechts-)Rollen und Körperhaltungen, sodass Perspektivwechsel sowie eine Erweiterung des Handlungsrepertoires erreicht werden können. „Diese Interventionen sollten jedoch immer durch Reflexionen begleitet werden, sodass das individuelle Selbstbild durch entsprechende Anregungen (...) und ein wertschätzendes Feedback auch mit einem Fremdbild abgeglichen werden kann.“ (Birk/Mirbek 2020, 174)

Dabei sind für Mädchen und Frauen besondere Angebote zur Arbeit mit dem Körperbild bzw. dem Umgang mit (negativen) Gefühlen gegenüber dem eigenen Körper notwendig, da diese besonders oft von Ängsten, Abwehrmechanismen, (unrealistischen) Idealen und Diskriminierungen hinsichtlich ihres weiblichen Körpers sowie von Angriffen auf ihre körperliche Unversehrtheit sowie sexuelle Selbstbestimmung betroffen sind (Lintzen/Middendorf-Greife 2001). Ebenso sind beispielsweise auch für Kinder/Jugendliche mit Abweichungen von der Geschlechternorm wie z. B. bei Intersexualität spezielle Angebote sinnvoll. Hierfür eignen sich besonders bewegungsorientierte Konzepte wie Motologie/ Psychomotorik, (Körper-)Psychotherapie oder körperorientierte Biografiearbeit. Durch diese Verfahren lassen sich Themen wie beispielsweise erlernte Hilflosigkeit, verordnete Schwäche oder Nachgeben statt sich Durchzusetzen über Bewegung vermitteln. Ferner bieten diese Verfahren die Chance, die Themen direkt über die Körperlichkeit zu

bearbeiten und neue Spielräume zu erschließen sowie sich in Situationen zu erproben und darüber ein positives Selbstkonzept aufzubauen (Birk/Mirbek 2020). Hierbei ist wichtig, dass nicht jeder Mensch jede Form von Körperlichkeit erreichen kann, da Genetik, Anatomie, Lebensweisen, finanzielle Ressourcen und gesellschaftliche Bedingungen die eigene Körperlichkeit begrenzen und somit nicht jedes Ideal zulassen. Die Unmittelbarkeit der Körperlichkeit des Menschen macht eine Abgrenzung bzw. neutrale Sichtweise auf Körperlichkeit herausfordernd, da die Körperlichkeit nicht von dem Menschen trennbar ist. Die versuchte Gleichheit in Makellosigkeit ist ein Verlust an Individualität. Ein Ausweg aus dem Dilemma lässt sich durch eine Balance zwischen dem Kontinuum Individualität und gesellschaftliche Ansprüche finden. Dazu braucht es passende Aufklärungs-, Beratungs- und Unterstützungsangebote, um die entsprechenden Zielgruppen für die Auswirkungen von körperlichen Diskriminierungen bzw. deren Verschränkungen mit anderen Differenzkategorien zu sensibilisieren und wirkungsvolle Maßnahmen gegen die verschiedenen Formen von körperlichen Diskriminierungen zu entwickeln. Ein ausschließliches Umkreisen um die eigene Körperlichkeit ist nicht sinnvoll und kann im schlimmsten Fall zu somatoformen oder psychischen Störungen (z. B. Anorexia nervosa, Depressionen, Schlafstörungen) führen. Dennoch ist die Arbeit mit den betroffenen Personen nicht ausreichend, da die Schönheitsideale und vor allem der Druck auf die Mädchen und Frauen, diesen zu entsprechen, gesellschaftlich konstruiert sind und somit auch nur gesamtgesellschaftlich aufgelöst werden können (Rothblum 2017, 18).

Schlussbetrachtung

Körperlichkeit ist insbesondere durch die sozialen Medien ein Megatrend im 21. Jahrhun-

dert. Durch das Internet, Programme wie Photoshop oder Social Media entstehen Möglichkeiten der Manipulation, die surreale Welten schaffen, welche dem Menschen täglich nicht nur außerhalb des Wohnraums begegnen, sondern durch Smartphone, Laptops und Tablets überall und jederzeit verfügbar sind. Die Körperlichkeit ist ein Persönlichkeitsmerkmal von vielen und wird durch diese Fokussierung auf Äußerlichkeiten überhöht. Diskriminierung bezogen auf Körperlichkeit ist keine neue Form der Stigmatisierung und Diskriminierung. Menschen erfahren diese u. a. wegen der Hautfarbe, wegen einer körperlichen Behinderung oder wegen des Geschlechts bzw. Abweichungen von der Geschlechternorm. Körperlichkeit ist dabei direkt in der Diskriminierungspraxis inbegriffen und stellt somit nicht nur eine eigene Diversitätskategorie dar, sondern ist zudem ein Querschnittsthema mit einer übergreifenden bzw. verbindenden Funktion. Der Einbezug der Körperlichkeit in der Anti-Diskriminierungsarbeit ist jedoch noch nicht weit verbreitet. Vereinzelt gibt es Gegenbewegungen wie Bodypositivity und -neutrality, die in diesem Beitrag vorgestellt werden. Kritisch anzumerken ist, dass eine ausschließliche Positivierung der Körperlichkeit nicht zielführend ist. Auch eine Neutralisierung kann nicht intendiert sein, da der Körper bedeutsam für die Entwicklung ist. Gerade da der Körper entwicklungspsychologisch sehr bedeutsam ist und in vielen Lebensphasen eine zentrale Thematik der aktuellen Lebensaufgabe darstellt, führt eine negative Sicht des Einzelnen bzw. negative Zuschreibungen von Anderen zu gravierenden Entwicklungshemmnissen, welche u. a. den Aufbau eines positiven Körper- und Selbstbildes oder einer stabilen Identität sowie die Entwicklung von Selbstbewusstsein einschränken können und beispielsweise mit einer hohen Unzufriedenheit, somatoformen oder psychischen Störungen wie Depressionen, Anorexia nervosa oder selbstverletzendem Verhalten, ebenso wie mit geringem Ansehen,

einer höheren Morbidität oder Mortalität einhergehen können. Daher sollte dieses Thema stärker explizit in den Fokus gerückt werden, um die negativen sozioökonomischen, psychosozialen und gesundheitlichen Folgen bestmöglich verhindern zu können. Dies betrifft nicht nur die Arbeit mit den Personen, welche Stigmatisierung und Diskriminierung erfahren, sondern auch die gesamtgesellschaftliche Aufklärungs- und Präventionsarbeit, damit der gesellschaftlichen Konstruktion von destruktiven Körperbildern und Schönheitsidealen, welche u. a. zu Bodyshaming führen, entgegengewirkt und Bodydiversität gefördert werden kann. Bodydiversität nimmt einen kritischen Blick auf gesellschaftliche Perspektiven sowie normative Vorstellungen von Körperlichkeit und deren Differenz ein. Menschen sollen ihren Ausdruck durch ihre Individualität wiederfinden und diese frei ausleben können, ohne dass sie stigmatisiert, diskriminiert oder ausgegrenzt werden. Körperlichkeit hat ihre Grenzen und kann durch Verjüngungen und Leistungssteigerungen nicht beliebig optimiert werden. Hierbei können auf den Ebenen Individuum, Gruppe und Institution vielfältige Angebote geschaffen werden, um Bodyshaming im Sinne einer antidiskriminierenden Arbeit zu thematisieren und dadurch Bodydiversität zu begünstigen. Insbesondere Professionen wie die Motologie sowie die (Körper-)Psychotherapie nehmen eine besondere Stellung ein, da diese Disziplinen Körperlichkeit seit Anbeginn der Genese thematisieren und (norm-)kritisch behandeln. Auf der methodischen Ebene nehmen Verfahren wie körperorientierte Biografiearbeit, kreative Medien (z. B. Rollenspiel, Spiel, Tanz), Bewegungsangebote (z. B. Entspannungs- oder Körperübungen) sowie (Online-)Beratung (z. B. Peer, Familie, Organisation) und Coaching eine bedeutsame Rolle ein. Hierbei ist intendiert, dass durch Bewegung Themen wie Körperschema, Körperbild und Körperwahrnehmung bearbeitet werden, sodass eine verstärkte Wertschätzung und

Annahme der (eigenen) Körperlichkeit mit der ihr innewohnenden Individualität erfolgt. Dadurch kann ein positives Selbstbild entstehen bzw. gestärkt werden, welches den Menschen zu mehr Resilienz in der Lebensspanne verhilft.

Literatur

- 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 – der diskriminierte Körper. Diskriminierungssensible Arbeit als ein Thema der Psychomotorik. Praxis der Psychomotorik 3, 172–175
- Bildungsserver Berlin-Brandenburg (2020): Körperliche Vielfalt. In: www.bildungsserver.berlin-brandenburg.de/themen/bildung-zur-akzeptanz-von-vielfalt-diversity/koerperliche-vielfalt, 6.4.2020
- Lintzen, B., Middendorf-Greife H. (2001): Die Frau in ihrem Körper – körperorientierte Selbsterfahrung für Mädchen während der Pubertät. Ein Forschungsprojekt der Laborschule Bielefeld. Schneider Verlag Hohengehren, Stuttgart
- Meier, P.-M., Düllings, J., Henkel, A., Nolte, G. (2018): Digitale Transformation der Gesundheitswirtschaft: Chancen und Herausforderungen in disruptiven Zeiten. Kohlhammer Verlag, Stuttgart
- QVC global (2018): QVC Zukunftsstudie „Living 2038“: Nach Body Positivity kommt Body Diversity. In: www.unternehmen.qvc.de/newsroom/pressrelease/qvc-zukunftsstudie-living-2038-nach-body-positivity-kommt-body-diversity, 2.4.2020
- 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
- Schilling, T. (2018): Editorial. Fluter – Magazin der Bundeszentrale für politische Bildung 66, 3
- Schorb, F. (2017): Dick ist kein Schimpfwort! Kollektive Strategien gegen Gewichtsdiskriminierung. In: Rose, L., Schorb, F. (Hrsg.): Fat Studies in Deutschland. Hohes Körpergewicht zwischen Diskriminierung und Anerkennung. Beltz Juventa, Weinheim, 31–52
- 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-und-meinen-koerper-wirklich-abfeiern, 23.2.2020



Dr. Frank Francesco Birk

Motologe M.A., Kindheitspädagoge B.A., Motopäde und Kulturpädagoge. Dozent an unterschiedlichen Hochschulen sowie Pädagoge / Studiencoach.



Sandra Mirbek, M.A.

Motologin M.A., Heilpädagogin B.A. und Kunsttherapeutin. Doktorandin an der Goethe-Universität Frankfurt am Main,

Dozentin an unterschiedlichen Hochschulen sowie pädagogische Fachkraft / Referentin in der Erwachsenenbildung.



Dr. Frank Francesco Birk
bib International College
Hauptstraße 2 | D-51465 Bergisch Gladbach
frankbirk2003@yahoo.de