LESEPROBE

Bodyshaming in der LGBTQ+ Community

Zwischen Schönheitsidealen, Diskriminierung und Selbstakzeptanz

Falk Karrasch

Diese Leseprobe enthält die Einleitung und das erste Kapitel.

© 2025 Falk Karrasch. Alle Rechte vorbehalten.
Lektorat/Korrektorat: Marcel Landmann
Cover, Satz und Gestaltung: Falk Karrasch
ISBN 978-3-384-87748-2

Die Leseprobe darf unverändert und kostenlos weitergegeben werden. Namen und persönliche Merkmale der im Buch zu Wort kommenden Menschen wurden zum Schutz ihrer Privatsphäre verändert. Das Buch ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung.

VORAB

Einleitung

Körper sind sichtbar. Sie werden betrachtet, bewertet, verglichen, kommentiert und vermarktet. In sozialen Netzwerken, auf Dating-Apps, in Clubs, Fitnessstudios, im Freundeskreis und selbst innerhalb von Communitys begegnen uns ständig Vorstellungen davon, wie ein attraktiver Körper angeblich aussehen sollte. Diese Bilder wirken oft beiläufig. Doch sie prägen, wie wir andere Menschen wahrnehmen und wie wir schließlich beginnen, uns selbst zu betrachten.

Gerade innerhalb der LGBTQ+ Community spielt der Körper für viele Menschen eine besondere Rolle. Queere Räume können Orte der Freiheit, Sicherheit und Selbstentfaltung sein. Sie ermöglichen Begegnungen, Zugehörigkeit und das Gefühl, nicht länger erklären zu müssen, wer man ist. Gleichzeitig sind auch diese Räume nicht frei von gesellschaftlichen Schönheitsidealen. Schlank, muskulös, jung, männlich, feminin, makellos oder besonders selbstbewusst zu wirken, kann schnell zu einer unausgesprochenen Erwartung werden. Wer davon abweicht, kann Ablehnung, Ausgrenzung oder das Gefühl erleben, weniger begehrenswert zu sein.

Bodyshaming beginnt dabei nicht erst mit einer offenen Beleidigung. Es kann in scheinbar harmlosen Bemerkungen stecken, in Witzen, Blicken oder Kommentaren über Gewicht, Alter, Haut, Muskeln oder andere körperliche Merkmale. Es zeigt sich in Dating-Profilen, die Menschen auf einzelne Eigenschaften reduzieren, und in Situationen, in denen jemand das Gefühl bekommt, zuerst seinen Körper verändern zu müssen, bevor er Nähe, Sexualität, Anerkennung oder Zugehörigkeit verdient.

Was von außen kommt, kann irgendwann nach innen wandern. Aus einem Kommentar wird ein Gedanke, aus einem Gedanken ein Vergleich, und aus dem Vergleich entsteht möglicherweise eine innere Stimme, die immer kritischer wird. Plötzlich reicht es nicht mehr, dass andere Menschen den eigenen Körper bewerten man beginnt selbst damit. Bin ich attraktiv genug? Bin ich zu dick? Zu dünn? Zu alt? Zu wenig trainiert? Zu feminin? Zu maskulin? Passe ich hinein?

Solche Fragen können weit über das äußere Erscheinungsbild hinausreichen. Ein negatives Körperbild kann beeinflussen, wie Menschen Beziehungen führen, wie frei sie ihre Sexualität erleben, welche Kleidung sie tragen, ob sie sich fotografieren lassen oder ob sie bestimmte gesellschaftliche Räume überhaupt noch betreten möchten. Manche Menschen ziehen sich zurück. Andere versuchen, ihren Körper immer stärker zu kontrollieren und zu optimieren. Wieder andere suchen nach Möglichkeiten, Unsicherheit, Scham oder Angst für einige Stunden nicht mehr spüren zu müssen.

Damit berührt Bodyshaming auch die psychische Gesundheit. Scham, Angst, Selbstzweifel, Einsamkeit und ständiger Vergleich können erheblichen Druck erzeugen.

Für queere Menschen können zusätzliche Belastungen hinzukommen: Diskriminierung, Minderheitenstress, Ablehnung durch Familie oder Gesellschaft, Erfahrungen mit Homo-, Bi- oder Trans-

feindlichkeit oder das Gefühl, selbst innerhalb der eigenen Community bestimmten Erwartungen nicht zu entsprechen.

Damit diese Themen nicht ausschließlich abstrakt bleiben, begleiten uns durch dieses Buch vier Menschen, die immer wieder von ihren persönlichen Erfahrungen berichten. Ihre Geschichten zeigen, wie unterschiedlich Körperdruck, Selbstzweifel, Sexualität, Zugehörigkeit und der Wunsch nach Akzeptanz erlebt werden können.

Lena *ist 29 Jahre alt und nichtbinär*. Für Lena spielt nicht nur das klassische Schönheitsideal eine Rolle, sondern auch die Frage, wie ein nichtbinärer Mensch vermeintlich aussehen sollte. Lange hatte Lena das Gefühl, weder zu feminin noch zu maskulin wirken zu dürfen und den eigenen Körper ständig so präsentieren zu müssen, dass andere die eigene Identität richtig einordnen. Im Verlauf des Buches erzählt Lena von Selbstbeobachtung, Community-Druck, Dating, Selbstbestimmung und dem Versuch, den eigenen Körper immer weniger als Erklärung für andere Menschen zu betrachten.

David *ist 33 Jahre alt und schwul.* Sein Verhältnis zum eigenen Körper war lange eng mit Sexualität, Begehren und Leistungsdruck verbunden. Dating-Apps, Vergleiche mit anderen Männern und das Gefühl, körperlich nicht zu genügen, verstärkten seine Unsicherheit. Auch Chemsex wurde für ihn zeitweise zu einer Möglichkeit, Scham und Selbstbeobachtung während sexueller Begegnungen zu reduzieren. David berichtet im Verlauf des Buches darüber, wie schwierig es sein kann, zwischen Lust, Flucht und Kontrollverlust zu unterscheiden, und wie professionelle Unterstützung ihm geholfen hat, wieder mehr Selbstbestimmung zu entwickeln.

Anna *ist 35 Jahre alt und bisexuell.* Sie kennt das Gefühl, den eigenen Körper ständig aus der Perspektive anderer Menschen zu betrachten. Kommentare über Gewicht und Aussehen begleiteten sie bereits früh und beeinflussten später ihre Beziehungen und ihr Selbstbild. Besonders schwer fiel es ihr lange, Komplimente anzu-

nehmen und Nähe zuzulassen, ohne gleichzeitig darüber nachzudenken, wie ihr Körper gerade wirkt. Anna erzählt von Rückzug, Selbstkritik, Therapie, kreativen Ausdrucksformen und ihrem Weg zu einem freundlicheren Umgang mit sich selbst.

Markus *ist 47 Jahre alt und schwul.* In jungen Jahren waren für ihn vor allem Muskeln und Fitness mit Attraktivität verbunden, später rückte zunehmend das Alter in den Mittelpunkt. Markus erlebt, wie sich Schönheitsnormen verändern, während der Druck bestehen bleibt. Was mit Mitte zwanzig noch der Wunsch nach mehr Muskeln war, wurde später zur Angst, innerhalb einer stark auf Jugend ausgerichteten Szene unsichtbar zu werden. Seine Erfahrungen führen durch Themen wie Ageismus, Dating-Apps, Einsamkeit, queere Gemeinschaft und die Frage, wie ein erfülltes Leben aussehen kann, wenn man aufhört, Jugend mit persönlichem Wert gleichzusetzen.

Die Namen und einzelne persönliche Merkmale dieser vier Personen wurden zum Schutz ihrer Privatsphäre verändert beziehungsweise zu beispielhaften Erfahrungsberichten zusammengeführt. Ihre Geschichten stehen nicht stellvertretend für alle LGBTQ+ Menschen. Sie sollen vielmehr sichtbar machen, wie unterschiedlich Menschen gesellschaftliche Körpernormen erleben und wie individuelle Lebensgeschichten mit größeren gesellschaftlichen Strukturen verbunden sein können.

Lena, David, Anna und Markus werden deshalb immer wieder auftauchen. Manchmal wird ihre Erfahrung unmittelbar zum Thema eines Kapitels passen, manchmal werden ihre Perspektiven sehr unterschiedlich sein. Genau das ist beabsichtigt. Es gibt nicht die eine queere Erfahrung mit Bodyshaming. Ein schwuler Mann erlebt Körperdruck möglicherweise anders als eine nichtbinäre Person. Alter kann andere Formen von Ausgrenzung erzeugen als Gewicht. Sexualität kann für einen Menschen ein Ort von Frei-

heit sein und für einen anderen eng mit Selbstbeobachtung und Angst verbunden sein.

Neben Lena, David, Anna und Markus kommen im Verlauf des Buches immer wieder weitere Menschen zu Wort: mit eigenen Namen, eigenen Geschichten, eigenen Erfahrungen. Sie tauchen jeweils dort auf, wo ihre Perspektive ein Thema besonders greifbar macht, und verschwinden anschließend wieder aus dem Text. Das ist bewusst so gewählt: Bodyshaming in der LGBTQ+ Community ist kein Problem, das sich in vier Biografien erschöpft. Je mehr Stimmen zu Wort kommen, desto deutlicher wird, wie viele unterschiedliche Menschen davon betroffen sind und wie unterschiedlich sich diese Erfahrung anfühlen kann.

Die vier Geschichten sollen außerdem zeigen, dass Menschen sich verändern. Eine Person, die am Anfang dieses Buches stark unter ihrem Körperbild leidet, bleibt nicht zwangsläufig an diesem Punkt stehen. Fortschritte können entstehen, Rückschläge ebenfalls. Manche Überzeugungen lösen sich langsam, andere kehren in belastenden Situationen zurück. Selbstakzeptanz verläuft selten geradlinig.

Auch soziale Medien und Dating-Apps verstärken manche dieser Dynamiken. Nie zuvor waren so viele Körper gleichzeitig sichtbar. Fotos können innerhalb weniger Sekunden bewertet werden, Menschen werden geliked, ignoriert, gematcht oder aussortiert. Attraktivität scheint dadurch beinahe messbar zu werden.

Dabei wird leicht vergessen, wie stark Bilder ausgewählt, inszeniert und bearbeitet werden. Wir vergleichen unseren Alltag mit den besten Momenten anderer Menschen, unseren Körper im Badezimmerlicht mit professionell fotografierten Bildern und unsere Unsicherheiten mit der scheinbaren Selbstsicherheit eines Profils. Dieser Vergleich kann kaum fair sein. Trotzdem fühlt er sich real an.

Dieses Buch möchte deshalb nicht nur fragen, was Bodyshaming ist. Es möchte verstehen, warum Körper in unserer Gesellschaft überhaupt so stark bewertet werden und weshalb diese Bewertungen innerhalb queerer Lebenswelten eine besondere Bedeutung entwickeln können. Es geht um gesellschaftliche Schönheitsideale und darum, wie sie entstehen. Um die innere Stimme, die solche Ideale irgendwann weiterträgt. Um soziale Medien und Dating-Apps. Um queere Räume zwischen Freiheit und neuen Körpernormen. Um Sexualität, Beziehungen, Nähe und die Angst vor Ablehnung. Um Chemsex und Substanzkonsum dort, wo Konsum auch mit Scham, Einsamkeit, Leistungsdruck oder dem Wunsch nach Enthemmung verbunden sein kann. Und es geht um Wege aus diesem Kreislauf.

Dabei soll dieses Buch nicht moralisieren. Es möchte weder Menschen für ihren Körper noch für ihre Sexualität, ihre Unsicherheiten oder ihren Umgang mit schwierigen Erfahrungen verurteilen. Auch dort, wo problematischer Substanzkonsum oder psychische Belastungen thematisiert werden, geht es nicht darum, Menschen auf ein Verhalten zu reduzieren. Verhalten hat häufig eine Geschichte. Manchmal erfüllt es eine Funktion, manchmal hilft es kurzfristig dabei, Gefühle auszuhalten, für die bisher andere Strategien fehlen. Verstehen bedeutet nicht, Risiken zu ignorieren. Es bedeutet, genauer hinzusehen.

Dasselbe gilt für Schönheitsideale. Es ist nicht falsch, attraktiv sein zu wollen. Es ist nicht falsch, Sport zu treiben, sich zu stylen oder den eigenen Körper verändern zu wollen. Menschen dürfen Vorlieben haben, sie dürfen bestimmte Körper attraktiv finden und andere weniger. Problematisch wird es dort, wo Attraktivität mit menschlichem Wert verwechselt wird, wo aus einer persönlichen Vorliebe eine Hierarchie entsteht, wo Respekt davon abhängig gemacht wird, ob jemand einem bestimmten Ideal entspricht. Niemand muss jeden Körper schön finden. Aber jeder Körper gehört

einem Menschen, der Würde und Respekt verdient. Dieser Unterschied ist zentral.

Ein weiteres wichtiges Thema dieses Buches ist Selbstakzeptanz. Dabei soll Selbstakzeptanz nicht als permanente Selbstliebe verstanden werden. Niemand muss jeden Morgen in den Spiegel schauen und begeistert von seinem Körper sein. Für viele Menschen kann Körperneutralität ein realistischerer Weg sein. Der Gedanke dahinter ist einfach: Ich muss meinen Körper nicht jeden Tag schön finden, um ihn respektvoll behandeln zu können. Vielleicht muss ein Körper nicht ständig bewertet werden. Vielleicht darf er manchmal einfach existieren. Er trägt uns durch Beziehungen, Arbeit, Sexualität, Freude, Krankheit, Partynächte, Erschöpfung, Berührung und Veränderung. Er wird älter, er verändert sich, und er muss nicht perfekt sein, damit das Leben stattfinden darf.

Lena, David, Anna und Markus werden auf den folgenden Seiten zeigen, dass es keinen einzigen Weg gibt, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Manchmal hilft Therapie, manchmal eine Freundschaft, manchmal eine Community. Manchmal entsteht Veränderung durch Abstand zu sozialen Medien, durch neue Grenzen, durch Kreativität oder durch die Erkenntnis, dass eine fremde Bewertung keine Wahrheit über den eigenen Wert darstellt.

Dieses Buch möchte deshalb keine perfekte Lösung versprechen. Es möchte Zusammenhänge sichtbar machen. Denn wenn wir verstehen, wie Schönheitsideale entstehen, können wir beginnen, sie zu hinterfragen. Wenn wir erkennen, wie äußere Bewertungen zu inneren Überzeugungen werden, können wir lernen, diesen Überzeugungen nicht mehr automatisch zu folgen. Und wenn wir begreifen, dass Bodyshaming nicht nur ein individuelles Problem ist, können wir gesellschaftliche Verantwortung dort einfordern, wo persönliche Selbstakzeptanz allein nicht ausreicht.

Vielleicht erkennst du dich in Lena wieder. Vielleicht in David, Anna oder Markus. Vielleicht findest du dich in keiner dieser Geschichten vollständig wieder, aber in einzelnen Gedanken, Ängsten oder Erfahrungen. Auch das ist in Ordnung. Dieses Buch verlangt keine bestimmte Reaktion. Es lädt dazu ein, genauer hinzusehen: auf gesellschaftliche Bilder, auf queere Räume, auf die Sprache, mit der wir über andere Menschen sprechen, und vielleicht vor allem auf die Sprache, mit der wir über uns selbst sprechen. Denn Veränderung beginnt nicht immer mit dem Satz:

„Ich liebe meinen Körper."

Manchmal beginnt sie viel leiser:

„Vielleicht muss ich meinen Körper nicht länger bekämpfen."

KAPITEL 1

Bodyshaming

Wenn der Blick anderer verletzt

David steht vor dem Spiegel in seinem Badezimmer und zieht zum dritten Mal an diesem Abend sein T-Shirt über den Bauch. Eigentlich sitzt es völlig normal, nicht besonders eng, nicht besonders weit. Trotzdem dreht er sich zur Seite, richtet seine Schultern auf und zieht für einige Sekunden den Bauch ein. Dann hält er die Luft an, als könne er dadurch etwas verändern. Als er wieder ausatmet, ist natürlich alles genauso wie zuvor. Sein Körper hat sich nicht verändert. Was sich verändert, ist sein Blick auf ihn.

Auf dem Bett liegen bereits zwei andere Oberteile: ein schwarzes Hemd, das ihm plötzlich zu eng vorkam, und ein weißes Shirt, bei dem er das Gefühl hatte, seine Brust würde darin zu sehr auffallen. Jetzt trägt er Grau. Grau fällt weniger auf, denkt er. Dabei möchte er an diesem Abend nicht unsichtbar sein. Er will mit seinen Freunden ausgehen, tanzen, lachen und vielleicht jemanden kennenlernen. Er möchte gesehen werden, aber gleichzeitig fürchtet er genau diesen Moment. Sein Smartphone vibriert, seine Freunde warten bereits vor dem Haus. David schreibt, dass er gleichkomme, bleibt aber noch einen Moment vor dem Spiegel stehen.

Fast automatisch öffnet er eine Dating-App. Vielleicht sucht er Bestätigung, vielleicht hofft er, wenigstens einen Menschen zu sehen, dessen Körper seinem eigenen ähnelt. Stattdessen erscheinen auf seinem Bildschirm trainierte Oberkörper, definierte Bauchmuskeln, makellose Haut und sorgfältig ausgewählte Profilbilder. Zwischen den Fotos stehen kurze Beschreibungen wie „nur sportlich", „fit only" oder „masc only". David weiß, dass solche Profile nur einen kleinen Ausschnitt der Realität zeigen. Er weiß, dass Fotos inszeniert, bearbeitet und aus vielen Aufnahmen ausgewählt werden können. Trotzdem reicht dieses Wissen in diesem Moment nicht aus, um das Gefühl aufzuhalten, das sich in ihm ausbreitet.

Plötzlich sieht David nicht mehr einfach seinen Körper. Er sieht vermeintliche Fehler: seinen Bauch, seine Brust, seine Haut, seine Schultern. Jeder Bereich scheint zu einer Prüfung zu werden. In seinem Kopf taucht ein Gedanke auf, der ihm längst vertraut ist: Du bist nicht attraktiv genug.

Genau an solchen Momenten zeigt sich, wie Bodyshaming wirken kann. Viele Menschen denken bei diesem Begriff zunächst an offene Beleidigungen, an Sätze wie „Du bist zu dick", „Du bist viel zu dünn" oder „Mit deinem Körper würde ich so etwas nicht tragen". Doch Bodyshaming beginnt nicht erst bei einer offensichtlichen Beschimpfung. Es kann wesentlich subtiler sein: ein Blick kann genügen, ein Witz, eine beiläufige Bemerkung, ein ungefragter Kommentar über Gewicht, Haut, Alter oder Körperform. Manchmal ist es sogar ein vermeintliches Kompliment, das vermittelt, dass ein Körper offenbar ständig bewertet werden darf.

Als David wenig später das Haus verlässt, begegnet ihm im Treppenhaus ein Nachbar. Sie kennen sich nur flüchtig. Der Mann schaut ihn kurz an und sagt beinahe nebenbei: „Du hast aber auch ein bisschen zugelegt, oder?" Seine Stimme klingt nicht aggressiv.

Vielleicht will er David nicht verletzen, vielleicht hat er den Satz bereits vergessen, bevor David die Haustür erreicht.

David lächelt gezwungen und antwortet nur: „Kann sein." Doch für ihn ist das Gespräch damit nicht beendet. Im Aufzug sieht er sein Spiegelbild erneut. Plötzlich wirkt das Shirt enger als noch fünf Minuten zuvor, sein Bauch scheint größer. Der Satz des Nachbarn wiederholt sich in seinem Kopf: Du hast zugelegt. Drei Wörter, harmlos für den einen Menschen, können für einen anderen genau die Stelle treffen, an der bereits seit Jahren Unsicherheit sitzt.

David kennt dieses Gefühl seit seiner Jugend. Mit vierzehn wurde er im Sportunterricht wegen seines Bauchs ausgelacht. Einige Mitschüler machten einen Witz, andere lachten. David lachte mit, nicht weil er es lustig fand, sondern weil Mitlachen manchmal leichter ist, als zu zeigen, dass etwas wehgetan hat. Für seine Mitschüler war die Situation vermutlich wenige Minuten später beendet. David begann dagegen, sich beim Umziehen möglichst als Letzter auszuziehen. Im Schwimmbad ließ er sein Shirt länger an als die anderen, auf Fotos stellte er sich hinter Freunde. Der Kommentar hatte seinen Körper nicht verändert. Er hatte verändert, wie David seinen eigenen Körper betrachtete.

Bodyshaming bezeichnet die Abwertung, Beschämung oder negative Bewertung eines Menschen aufgrund seines Körpers oder seines äußeren Erscheinungsbildes. Dabei kann fast jedes körperliche Merkmal zum Gegenstand einer Bewertung werden. Gewicht ist nur ein Teil davon. Körpergröße, Haut, Haare, Narben, Körperbehaarung, Muskulatur, Alter, Behinderungen oder sichtbare körperliche Veränderungen können ebenso zum Ziel werden. Auch Vorstellungen darüber, wie männlich, weiblich, androgyn oder attraktiv ein Mensch aussehen sollte, können zu Körperdruck führen.

Lena kennt diese Form der Bewertung aus einer anderen Perspektive. Schon als Jugendliche wurde ihr Körper ständig kommentiert. Während andere Mädchen aus ihrem Umfeld als „zierlich" bezeichnet wurden, hörte Lena immer wieder, sie sei „kräftig gebaut". Lange dachte sie darüber kaum nach, erst mit der Pubertät begann sie zu verstehen, dass diese Worte nicht neutral gemeint waren. Besonders verletzt haben sie Kommentare aus ihrer eigenen Familie. Vor Familienfeiern fragte ihre Tante regelmäßig, ob Lena nicht ein wenig abgenommen habe oder ob sie „wieder etwas mehr geworden" sei.

Lena beschreibt ihre Erfahrung später so: „Irgendwann hatte ich bei jedem Treffen Angst davor, dass jemand etwas zu meinem Gewicht sagt. Noch bevor ich meine Familie begrüßt habe, dachte ich darüber nach, ob man sieht, dass ich zugenommen habe. Ich habe mich nicht gefragt, wie es mir geht oder ob ich mich auf die anderen freue. Ich habe nur darüber nachgedacht, wie mein Körper bewertet wird."

Genau darin liegt eine zentrale Wirkung von Bodyshaming. Der Körper wird nicht mehr einfach erlebt, er wird beobachtet. Menschen beginnen, sich selbst mit den vermeintlichen Augen anderer zu betrachten. Die Frage lautet dann nicht mehr: Wie fühle ich mich? Stattdessen lautet sie: Wie sehe ich aus? Was denken die anderen? Ist mein Bauch sichtbar? Wirkt mein Gesicht zu rund? Bin ich muskulös genug? Sehe ich alt aus? Entspreche ich dem Bild, das von mir erwartet wird?

Dieser Prozess wird als Selbstobjektivierung beschrieben. Der eigene Körper wird zunehmend wie ein Gegenstand betrachtet, der bewertet, kontrolliert und optimiert werden muss. Statt im eigenen Körper zu leben, beobachtet man ihn von außen. Das kann selbst in Situationen geschehen, die eigentlich Freude bereiten sollen. Beim Tanzen wird darüber nachgedacht, wie die Bewegungen ausse-

hen. Beim Essen entsteht die Frage, was andere über die Portion denken könnten. Beim Sex richtet sich die Aufmerksamkeit darauf, welche Körperstellen möglicherweise gesehen werden. Nähe, Lust und Spontaneität können dadurch von Kontrolle und Selbstbeobachtung überlagert werden.

Besonders problematisch ist, dass nicht nur negative Aussagen diese Entwicklung fördern können. Auch scheinbar positive Kommentare vermitteln manchmal, dass körperliche Veränderungen gesellschaftlich bewertet werden dürfen: „Du hast abgenommen, jetzt siehst du richtig gut aus." „Man sieht endlich, dass du trainierst." „Für dein Alter hast du noch eine tolle Figur." Solche Sätze können freundlich gemeint sein. Trotzdem enthalten sie eine Bedingung. Die Person sieht jetzt besser aus, weil sie dünner geworden ist. Sie wird attraktiver bewertet, weil ihr Körper trainierter erscheint. Alter wird gleichzeitig als etwas dargestellt, das Attraktivität normalerweise verringert.

Außerdem wissen Außenstehende häufig nicht, warum sich ein Körper verändert hat. Gewichtsverlust kann durch Sport entstehen, aber ebenso durch Krankheit, Stress, Trauer oder psychische Belastung. Gewichtszunahme kann viele Ursachen haben. Ein Körper erzählt seine Geschichte nicht automatisch nach außen. Deshalb ist es sinnvoll, darüber nachzudenken, ob jede sichtbare Veränderung tatsächlich kommentiert werden muss.

Anna kennt die andere Seite dieser Bewertung. Sie hat einen sehr schlanken Körper, und während Bodyshaming häufig mit Mehrgewicht verbunden wird, wurde ihr regelmäßig gesagt, sie müsse „endlich mal richtig essen". Fremde Menschen machten Bemerkungen darüber, dass man ihre Rippen sehen könne. Im Fitnessstudio fragte sie jemand, ob sie überhaupt trainiere oder nur zum Duschen komme. Einige Freunde bezeichneten sie scherzhaft als „Lauch".

Anna lachte lange darüber. Erst später verstand sie, wie sehr diese Kommentare ihr Verhalten beeinflusst hatten. „Ich habe irgendwann angefangen, extra große Portionen zu bestellen, wenn ich mit anderen essen war. Nicht weil ich Hunger hatte, sondern weil ich nicht wollte, dass wieder jemand sagt, ich würde zu wenig essen. Gleichzeitig habe ich im Sommer keine engen Shirts getragen, weil ich meine Arme zu dünn fand. Das Verrückte war, dass andere dachten, ich hätte kein Problem mit meinem Körper, weil ich schlank war. Für mich war mein Körper aber jahrelang ein Grund, mich zu schämen."

Annas Erfahrung zeigt, dass Bodyshaming nicht sinnvoll gegen verschiedene Körpergruppen ausgespielt werden kann. Es geht nicht darum, wer stärker betroffen sein darf oder welcher Körper leichter gesellschaftliche Anerkennung erhält. Unterschiedliche Körper können auf unterschiedliche Weise bewertet werden. Entscheidend ist das Prinzip dahinter: Ein Mensch wird auf ein körperliches Merkmal reduziert und erhält die Botschaft, dass etwas an seinem Körper korrigiert werden müsse.

Wie früh solche Vorstellungen entstehen können, wird häufig unterschätzt. Kinder beobachten sehr genau, wie Erwachsene über ihre eigenen und fremde Körper sprechen. Sie hören Sätze wie „Das muss ich morgen wieder abtrainieren", „Ich darf heute nichts mehr essen" oder „Die hat aber ganz schön zugenommen". Sie sehen, welche Menschen in Filmen, Serien, Werbung oder sozialen Netzwerken als begehrenswert dargestellt werden. Sie erleben, dass schlanke, junge, fitte und normschöne Menschen häufig sichtbarer sind und positive Rollen erhalten, während sie gleichzeitig beobachten, dass andere Körper für Witze benutzt, problematisiert oder überhaupt nicht gezeigt werden.

Nach und nach entsteht daraus ein System. Bestimmte Körper gelten als erstrebenswert, andere als verbesserungsbedürftig. Diese

Bewertungen erscheinen irgendwann so selbstverständlich, dass kaum noch danach gefragt wird, woher sie eigentlich kommen.

In queeren Lebenswelten kann dieser Mechanismus eine besondere Bedeutung bekommen. Viele queere Menschen erleben bereits früh das Gefühl, von gesellschaftlichen Erwartungen abzuweichen. Manche erfahren Ablehnung aufgrund ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität. Queere Räume können deshalb zu Orten werden, an denen zum ersten Mal echte Zugehörigkeit erlebt wird. Clubs, Bars, Community-Veranstaltungen und digitale Netzwerke können Schutz, Freiheit und Sichtbarkeit ermöglichen. Gerade deshalb trifft es manche Menschen besonders stark, wenn sie ausgerechnet dort erneut erleben, nicht den vermeintlich richtigen Körper zu besitzen.

Markus erzählt, dass er sich in seinen Zwanzigern in der schwulen Clubszene ausgesprochen wohlgefühlt habe. Mit dem Älterwerden änderte sich jedoch seine Wahrnehmung. Er bemerkte, dass Männer seines Alters in bestimmten Räumen weniger Aufmerksamkeit erhielten und Jugendlichkeit stark aufgewertet wurde. Auf Dating-Apps bekam er Nachrichten, in denen ihm ungefragt erklärt wurde, er sei „zu alt". Andere Männer schrieben ihm, er habe sich „für sein Alter gut gehalten".

„Dieser Satz sollte wahrscheinlich nett sein", erzählt Markus. „Aber bei mir kam an: Eigentlich solltest du mit 47 nicht mehr attraktiv sein. Es war, als müsste ich dankbar sein, dass mich überhaupt noch jemand interessant findet. Irgendwann habe ich angefangen, auf Fotos Filter zu benutzen und ältere Bilder hochzuladen. Ich wollte nicht jünger sein, aber ich hatte Angst, dass mein tatsächliches Alter mich unsichtbar macht."

Markus' Geschichte macht deutlich, dass Körpernormen nicht bei Gewicht oder Muskulatur enden. Auch Alter wird bewertet. Jugendlichkeit kann zu einer Art sozialer Währung werden. Falten,

graue Haare oder sichtbare Veränderungen des Körpers werden dann nicht einfach als Teil des Lebens gesehen, sondern als Verlust von Attraktivität interpretiert. Das kann dazu führen, dass Menschen nicht nur ihren Körper, sondern sogar das Älterwerden selbst als persönliches Versagen erleben.

Besonders in Dating-Kontexten ist eine wichtige Unterscheidung notwendig. Niemand ist verpflichtet, jeden Menschen attraktiv zu finden. Persönliche Vorlieben gehören zu Sexualität und Partnersuche, Menschen dürfen bestimmte Körpertypen anziehend finden und andere nicht. Das Problem beginnt dort, wo eine persönliche Präferenz als allgemeines Werturteil formuliert wird. Zwischen „Du bist nicht mein Typ" und „Mit deinem Körper würde ich niemals Sex haben" besteht ein erheblicher Unterschied. Die erste Aussage beschreibt eine persönliche Grenze. Die zweite macht den Körper des anderen Menschen zum Gegenstand einer Abwertung. Respekt bedeutet nicht, jeden Menschen begehren zu müssen. Respekt bedeutet, jemanden nicht zu erniedrigen, weil keine sexuelle oder romantische Anziehung besteht.

Lena, die bereits als Jugendliche lernte, wie genau andere ihren Körper betrachten, beschreibt noch eine weitere Ebene. Für sie war der eigene Körper lange mit der Frage verbunden, ob andere Menschen ihre Geschlechtsidentität respektieren würden. Kommentare über ihre Schultern, ihre Größe oder ihre Stimme lösten deshalb nicht nur gewöhnliche Unsicherheit aus. Sie berührten unmittelbar ihre Identität.

„Ich hatte lange das Gefühl, mein Körper müsse eine Prüfung bestehen", erzählt sie. „Wenn mich jemand als attraktiv wahrnahm, fühlte ich mich bestätigt. Wenn jemand etwas über meine Schultern oder meine Gesichtszüge sagte, war ich sofort wieder unsicher. Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich anderen Menschen viel zu

viel Macht darüber gegeben hatte, wie ich mich selbst sehe. Trotzdem ist es nicht einfach, diese Gedanken wieder loszuwerden."

Lenas Erfahrung zeigt, dass Bodyshaming mit weiteren Formen von Diskriminierung zusammentreffen kann. Geschlecht, sexuelle Orientierung, Alter, Behinderung, Hautfarbe, Körperform und gesellschaftlicher Status existieren nicht getrennt voneinander. Für manche Menschen verstärken sich mehrere Bewertungsmechanismen gleichzeitig. Ein Kommentar über einen Körper kann deshalb eine andere Bedeutung besitzen, als die Person, die ihn ausspricht, vermutet.

Wiederholte Körperabwertungen können weitreichende Auswirkungen haben. Manche Menschen vermeiden Fotos oder Schwimmbäder. Andere möchten beim Sex möglichst wenig Licht. Manche ziehen sich sozial zurück oder vermeiden Dating vollständig. Andere versuchen, ihren Körper ständig zu kontrollieren: Essen wird geplant, überwacht oder eingeschränkt, Training kann vom gesunden Ausgleich zum Zwang werden. Manche suchen permanent Bestätigung durch Likes, Matches, Komplimente oder sexuelle Begegnungen.

Das Schwierige daran ist, dass selbst erhaltene Bestätigung häufig nicht mehr ausreicht. Wenn sich die Überzeugung „Mein Körper ist nicht gut genug" tief verankert hat, wird positive Rückmeldung schnell relativiert. Ein Mensch sagt: „Ich finde dich attraktiv." Die innere Stimme antwortet: „Er meint das bestimmt nicht ernst." Ein Match erscheint, und der Gedanke lautet: „Wahrscheinlich nur Zufall." Jemand beginnt zu flirten, und sofort entsteht die Frage: „Warum ausgerechnet mit mir?" Die ursprüngliche Bewertung von außen hat sich dann längst nach innen verlagert.

David erlebt genau diesen Mechanismus an diesem Abend im Club. Obwohl niemand etwas Negatives zu ihm sagt, vergleicht er sich ständig. Neben ihm steht ein Mann mit breiteren Schultern.

Auf der Tanzfläche zieht jemand sein Shirt aus und zeigt einen definierten Oberkörper. Ein anderer Mann trägt ein enges Tanktop. Davids Aufmerksamkeit richtet sich automatisch auf genau diejenigen Menschen, die dem Ideal entsprechen, das er selbst glaubt, erreichen zu müssen. Dabei übersieht er fast alle anderen: die unterschiedlichen Körperformen, die Menschen, die ebenfalls unsicher sind, diejenigen, die vielleicht selbst lange vor dem Spiegel standen. Er sieht nur die Oberfläche anderer und vergleicht sie mit seinem gesamten Innenleben – ein Vergleich, den er kaum gewinnen kann.

Eine besonders hartnäckige Folge solcher Körperbewertungen ist das Leben unter Bedingungen. Viele Menschen kennen Gedanken wie: Wenn ich erst abgenommen habe, gehe ich wieder schwimmen. Wenn ich muskulöser bin, ziehe ich mein Shirt aus. Wenn meine Haut besser aussieht, mache ich neue Fotos. Wenn mein Körper endlich richtig aussieht, beginne ich zu daten. Wenn ich schöner bin, werde ich mich endlich wohlfühlen. Das eigene Leben wird damit auf später verschoben.

Doch der vermeintlich perfekte Zeitpunkt kommt häufig nicht. Sobald ein Ziel erreicht wurde, entsteht das nächste. Fünf Kilogramm werden zu zehn, drei Trainingstage werden zu fünf. Ein bestimmter Muskel wird definiert, dafür erscheint plötzlich eine andere Körperstelle als unzureichend. Der Körper wird zu einem Projekt ohne Abschluss.

Selbstbestimmung bedeutet selbstverständlich auch, den eigenen Körper verändern zu dürfen. Menschen dürfen Sport treiben, Gewicht verlieren oder zunehmen, ihre Haare verändern, Tattoos tragen, kosmetische Eingriffe vornehmen lassen oder einen bestimmten Kleidungsstil wählen. Entscheidend ist nicht, jede Veränderung abzulehnen. Entscheidend ist die Frage, aus welcher Haltung sie entsteht. Tue ich etwas, weil ich es möchte? Oder tue ich es, weil ich glaube, erst danach Respekt, Liebe oder Zugehö-

rigkeit verdient zu haben? Diese Unterscheidung ist nicht immer leicht, manchmal liegen beide Motive nebeneinander. Gerade deshalb lohnt es sich, die eigene Motivation ehrlich zu betrachten.

Später in der Nacht steht David noch immer auf der Tanzfläche. Seine Jacke trägt er inzwischen offen. Einer seiner Freunde stellt sich neben ihn und fragt, ob alles in Ordnung sei. Zunächst nickt David nur. Dann sagt er leise: „Ich fühle mich heute unwohl."

Sein Freund antwortet nicht: „Unsinn, du siehst doch gut aus." Er sagt auch nicht: „Du bist doch überhaupt nicht dick." Stattdessen sieht er David kurz an und sagt: „Dann bleib bei uns. Du musst hier niemandem irgendetwas beweisen." Es ist kein spektakulärer Satz. Vielleicht ist genau das seine Stärke.

David beginnt wieder zu tanzen. Die Unsicherheit ist nicht plötzlich verschwunden, er denkt noch immer an seinen Bauch, die alte kritische Stimme ist weiterhin vorhanden. Aber für einige Minuten wird sie leiser als die Musik. David bewegt sich, er lacht, er spürt den Bass und die Wärme des Raumes. Zum ersten Mal an diesem Abend beobachtet er seinen Körper nicht nur von außen. Er erlebt ihn. Seine Beine bewegen ihn durch die Nacht, seine Lunge atmet, seine Haut spürt Wärme, seine Arme berühren Menschen, die ihm wichtig sind. Sein Körper ist in diesem Moment kein Problem, das gelöst werden muss. Er ist ein Teil seines Lebens.

Vielleicht beginnt ein gesünderes Körperbild nicht damit, plötzlich jeden Zentimeter des eigenen Körpers lieben zu müssen. Auch die Forderung nach permanenter Selbstliebe kann Druck erzeugen. Für Menschen, die sich über Jahre abgewertet haben, kann es unrealistisch sein, eines Morgens aufzuwachen und alles an sich schön zu finden.

Ein erster Schritt kann wesentlich kleiner sein: den Körper nicht mehr ständig zu bekämpfen. Nicht sofort zu fragen: Ist mein Körper schön genug? Sondern: Warum glaube ich überhaupt, dass er schön

genug sein muss? Nicht: Was muss ich verändern? Sondern: Wer hat mir beigebracht, dass diese Körperstelle falsch sein soll? Nicht: Wie sehen mich andere? Sondern: Wie möchte ich selbst mit mir umgehen?

David, Lena, Anna und Markus erleben Körperbewertung auf unterschiedliche Weise. Ihre Geschichten unterscheiden sich, und dennoch verbindet sie etwas. Irgendwann haben andere Menschen ihnen vermittelt, dass ein Teil ihres Körpers nicht richtig sei. Irgendwann wurden diese fremden Stimmen so vertraut, dass sie sich wie die eigene anhörten.

Darin liegt vielleicht die tiefste Wirkung von Bodyshaming. Der verletzendste Blick ist langfristig nicht immer der Blick eines Fremden. Es ist der Moment, in dem wir beginnen, diesen Blick selbst zu übernehmen. Doch was gelernt wurde, kann auch hinterfragt werden.

Der eigene Körper ist kein öffentliches Bewertungsobjekt. Er muss keinen Algorithmus überzeugen. Er muss keine gesellschaftliche Prüfung bestehen. Er muss nicht in eine bestimmte Kategorie einer Dating-App passen. Er muss keine bestimmte Zahl auf einer Waage erreichen, damit sein Mensch Respekt verdient.

Gleichzeitig wäre es falsch, die Verantwortung allein bei den Betroffenen zu suchen. Menschen sollten nicht einfach lernen müssen, widerstandsfähiger gegen Abwertung zu werden, während die Strukturen dahinter unverändert bleiben. Auch unsere Sprache muss sich verändern. Unser Umgang miteinander, die Bilder, die wir verbreiten, die Witze, über die wir lachen, die Kommentare, die wir ungefragt über fremde Körper machen, die Art, wie wir in sozialen Medien, beim Dating, in Clubs, in Familien und selbst innerhalb queerer Communities miteinander umgehen.

Bodyshaming ist deshalb nicht nur ein individuelles Problem. Es ist Teil eines gesellschaftlichen Systems, in dem bestimmte Körper häufiger sichtbar, bewundert und belohnt werden als andere.

David beginnt irgendwann, seine eigene innere Stimme genauer zu beobachten. Wenn er vor dem Spiegel steht und denkt, sein Bauch sei falsch, fragt er sich inzwischen manchmal, woher dieser Gedanke eigentlich kommt. Ist es seine eigene Überzeugung? Oder hört er noch den Mitschüler aus der Umkleidekabine? Den Nachbarn im Treppenhaus? Eine Nachricht aus einer Dating-App? Ein Bild aus sozialen Medien? Diese Fragen beseitigen seine Unsicherheit nicht sofort, aber sie schaffen Abstand. Denn nicht jeder Gedanke, der in unserem Kopf auftaucht, ist automatisch eine Wahrheit über uns selbst. Manche Gedanken wurden uns beigebracht. Und genau deshalb können wir beginnen, sie neu zu betrachten.

Bodyshaming beginnt häufig mit dem Blick anderer. Seine größte Macht bekommt es jedoch dann, wenn dieser Blick zu unserem eigenen wird. Veränderung beginnt deshalb nicht mit einem perfekten Körper, sondern mit einer anderen Frage: Wer hat eigentlich entschieden, wie ein perfekter Körper aussehen soll?

Die Antwort darauf führt weit über David, Lena, Anna und Markus hinaus. Sie führt zu Werbung, Medien, sozialen Netzwerken, Kultur, wirtschaftlichen Interessen und jahrzehntelang gewachsenen Vorstellungen darüber, welche Körper als attraktiv gelten. Und genau darum geht es im nächsten Kapitel: um gesellschaftliche Schönheitsideale – und darum, wer bestimmt, was wir schön finden.

Gesellschaftliche Schönheitsideale

Entstehung und Wandel

Schönheit wirkt auf den ersten Blick wie etwas Persönliches. Ein Mensch gefällt uns, ein anderer weniger. Wir fühlen uns zu

bestimmten Gesichtern, Körperformen, Frisuren oder Kleidungsstilen hingezogen und glauben häufig, diese Vorlieben seien vollkommen individuell entstanden. Doch wenn wir genauer hinsehen, wird deutlich, dass unsere Vorstellung von Schönheit niemals ausschließlich privat ist. Sie entsteht in einem gesellschaftlichen Umfeld, das uns ständig vermittelt, welche Körper als attraktiv, gesund, erfolgreich, begehrenswert oder „normal" gelten. Schönheitsideale sind keine festen Wahrheiten, sondern kulturell, gesellschaftlich und wirtschaftlich geprägte Vorstellungen, die sich verändern können.

Wir lernen Schönheit lange bevor wir bewusst darüber nachdenken. Schon Kinder beobachten, welche Menschen in ihrer Umgebung Anerkennung erhalten. Sie hören Erwachsene über Gewicht sprechen, sehen Werbung, Filme und Serien und bemerken, welche Körper besonders häufig gezeigt werden. Sie lernen, dass bestimmte Merkmale gelobt werden, während andere Anlass für Witze, Kritik oder Sorge sind. Ein Kind muss nicht ausdrücklich gesagt bekommen, dass ein bestimmter Körper angeblich schöner sei – oft reichen die vielen kleinen Botschaften, die sich über Jahre wiederholen.

Wenn Eltern vor dem Spiegel über ihren Bauch sprechen, wenn Diäten zum normalen Gesprächsthema am Esstisch werden oder wenn Erwachsene nach dem Essen sagen, sie müssten die Kalorien später wieder „abtrainieren", entsteht eine bestimmte Vorstellung vom Körper. Er erscheint nicht einfach als Teil eines Menschen, sondern als etwas, das kontrolliert werden muss. Auch Bemerkungen über andere Menschen hinterlassen Spuren: „Die hat aber zugenommen." „Der lässt sich auch gehen." „Für ihr Alter sieht sie noch gut aus." Kinder und Jugendliche lernen dadurch, dass Körper nicht nur gesehen, sondern bewertet werden.

Nora ist 24 Jahre alt und bisexuell. Sie erinnert sich daran, dass Gewicht in ihrer Familie ständig ein Thema war. Ihre Mutter probierte regelmäßig neue Diäten aus, ihre Tante sprach vor Familienfeiern darüber, wie viele Kilogramm sie verlieren wolle, und selbst beim gemeinsamen Essen wurden Lebensmittel in „gut" und „schlecht" eingeteilt. Niemand sagte Nora direkt, dass sie zu dick sei. Trotzdem begann sie bereits mit zwölf Jahren, ihren Bauch einzuziehen, sobald jemand ein Foto machte.

„Ich glaube, ich habe sehr früh verstanden, dass dünn sein etwas Positives sein muss", erzählt sie. „Nicht weil jemand gesagt hat, dass ich hässlich bin. Es war einfach überall. Wenn jemand abgenommen hatte, wurde gratuliert. Wenn jemand zugenommen hatte, wurde darüber gesprochen. Irgendwann dachte ich automatisch, dass mein Körper ebenfalls beobachtet wird."

Noras Erfahrung zeigt, wie subtil Schönheitsideale vermittelt werden können. Es braucht keine offene Beschämung. Oft reicht ein gesellschaftliches Klima, in dem Körper ständig kommentiert und Veränderungen automatisch bewertet werden.

Medien verstärken diese Botschaften. Werbung, Filme, Fernsehen, soziale Netzwerke und Influencer präsentieren täglich Körper. Das Problem besteht nicht darin, dass attraktive Menschen sichtbar sind. Problematisch wird es, wenn immer wieder nur ein sehr begrenztes Spektrum von Körpern als begehrenswert dargestellt wird.

Über viele Jahre dominierten in zahlreichen Medien vor allem junge, schlanke, normschöne und nichtbehinderte Körper. Bei Männern kam besonders in Werbung, Fitnesskultur und Lifestyle-Medien ein stark muskulöses Ideal hinzu. Diese Bilder beeinflussen nicht nur unsere Vorstellung davon, wen wir attraktiv finden. Sie beeinflussen auch die Frage, wie wir glauben, selbst aussehen zu müssen.

Dabei sind mediale Bilder häufig sorgfältig produziert. Licht, Perspektive, Kleidung, Make-up, Pose und digitale Bearbeitung können einen Körper erheblich verändern. Was am Ende auf einem Bildschirm oder Plakat erscheint, ist nicht zwangsläufig eine neutrale Abbildung der Realität. Trotzdem vergleichen viele Menschen ihren alltäglichen Körper mit genau diesen inszenierten Bildern und dieser Vergleich ist von Anfang an unfair. Wir sehen unseren eigenen Körper morgens nach dem Aufstehen, nach dem Essen, krank, müde, entspannt, angespannt und aus allen möglichen Perspektiven. Andere Körper sehen wir dagegen häufig in einem sorgfältig ausgewählten Moment. Trotzdem behandelt unser Gehirn beide Bilder manchmal so, als wären sie direkt miteinander vergleichbar.

Leon, 27 Jahre alt und schwul, kennt diesen Mechanismus besonders aus dem Fitnessbereich. Mit Anfang zwanzig begann er regelmäßig zu trainieren. Zunächst ging es ihm darum, sich stärker zu fühlen und einen Ausgleich zum Studium zu haben. Doch über soziale Medien folgte er immer mehr Fitness-Influencern. Seine Startseite bestand irgendwann fast ausschließlich aus definierten Oberkörpern, Trainingsplänen und Ernährungstipps.

„Ich dachte irgendwann wirklich, so müsse ein männlicher Körper aussehen“, sagt Leon. „Ich war nie zufrieden. Wenn meine Arme größer wurden, fand ich meine Brust zu klein. Wenn meine Brust definierter war, störte mich mein Bauch. Ich habe Fortschritte gemacht, aber in meinem Kopf wurde ich nie besser.“

Diese Verschiebung ist typisch für Schönheitsideale. Das Ziel ist nicht immer erreichbar, weil es sich ständig verändert. Sobald ein Merkmal der vermeintlichen Norm näherkommt, rückt ein anderes in den Mittelpunkt. Der Körper wird zu einem dauerhaften Optimierungsprojekt.

Historisch betrachtet zeigt sich besonders deutlich, wie wenig selbstverständlich unsere Vorstellung von Schönheit ist. Körperideale haben sich immer wieder verändert. In bestimmten Zeiten und gesellschaftlichen Schichten konnten fülligere Körper als Zeichen von Wohlstand und Versorgung gelten, in anderen Epochen standen Schlankheit, Blässe, bestimmte Taillenformen oder ausgeprägte Muskulatur im Mittelpunkt. Auch Frisuren, Haut, Körperbehaarung, Kleidung oder sogar Körperhaltung wurden unterschiedlich bewertet. Was heute als attraktiv gilt, hätte in einer anderen Zeit vollkommen anders betrachtet werden können.

Das bedeutet nicht, dass es niemals persönliche Vorlieben gegeben hätte. Menschen fanden schon immer unterschiedliche Menschen attraktiv. Doch die gesellschaftliche Vorstellung davon, welche Merkmale besonders begehrenswert oder prestigeträchtig sind, verändert sich. Auch geografisch und kulturell existieren erhebliche Unterschiede. Körperformen, Hautfarben, Frisuren oder Geschlechterrollen werden nicht überall gleich bewertet. Selbst innerhalb einer Gesellschaft können verschiedene soziale Gruppen vollkommen unterschiedliche Schönheitsvorstellungen entwickeln. Ein Körper, der in einer bestimmten Subkultur als besonders attraktiv gilt, muss außerhalb dieser Szene nicht dieselbe Bedeutung besitzen.

Gerade diese Unterschiede zeigen, dass Schönheitsideale keine objektiven Naturgesetze sind. Trotzdem erleben wir sie häufig genauso. Wenn bestimmte Bilder über Jahre hinweg ständig wiederholt werden, beginnen sie selbstverständlich zu wirken. Wir vergessen, dass sie gesellschaftlich entstanden sind. Ein schlanker Körper erscheint dann nicht mehr nur als eine mögliche Körperform, sondern als angeblich natürlicher Ausdruck von Attraktivität, Gesundheit oder Disziplin. Ein muskulöser Körper wird möglicherweise automatisch mit Stärke, Männlichkeit und Erfolg verbunden. Diese

Verbindungen sind jedoch keineswegs neutral. Sie erzeugen Hierarchien.

Wer dem Ideal näherkommt, erhält häufig gesellschaftliche Vorteile. Attraktive Menschen können in bestimmten Situationen positiver wahrgenommen werden. Kleidung wird für bestimmte Körperformen entworfen und beworben. In sozialen Medien erhalten manche Körper deutlich mehr Sichtbarkeit, andere werden seltener gezeigt oder erscheinen hauptsächlich in problematisierenden Zusammenhängen.

Sophie, 36 Jahre alt und lesbisch, lebt mit einer sichtbaren körperlichen Behinderung. Sie beschreibt, dass sie lange das Gefühl hatte, in Darstellungen von Schönheit überhaupt nicht vorzukommen.

„Ich habe als Jugendliche Modezeitschriften angeschaut und später soziale Medien benutzt. Menschen wie mich habe ich dort praktisch nie gesehen", erzählt sie. „Wenn Behinderung gezeigt wurde, ging es meistens um Krankheit, Mitleid oder darum, wie inspirierend jemand angeblich sei. Aber einfach sexy, schön oder begehrenswert? Das kam fast nicht vor."

Diese Form der Unsichtbarkeit ist ebenfalls Teil gesellschaftlicher Schönheitsnormen. Menschen müssen nicht ausdrücklich beleidigt werden, um die Botschaft zu erhalten, dass ihr Körper außerhalb des Ideals liegt. Wenn bestimmte Körper fast nie als attraktiv, romantisch oder begehrenswert dargestellt werden, entsteht still eine Hierarchie der Sichtbarkeit.

Schönheitsideale hängen außerdem eng mit wirtschaftlichen Interessen zusammen. Eine enorme Zahl von Branchen lebt davon, dass Menschen ihr Aussehen verändern oder optimieren möchten. Mode, Kosmetik, Fitness, Diätprodukte, Schönheitsbehandlungen und Teile der Lifestyle-Industrie versprechen nicht lediglich ein Produkt. Häufig verkaufen sie gleichzeitig eine Vorstellung davon, wer wir durch dieses Produkt werden könnten: schöner, jünger, schlan-

ker, muskulöser, selbstbewusster, erfolgreicher. Die wirtschaftliche Logik ist einfach: Wer vollkommen zufrieden ist, braucht weniger Lösungen für angebliche Probleme.

Das bedeutet selbstverständlich nicht, dass jede Kosmetik, jedes Fitnessstudio oder jedes Kleidungsstück problematisch wäre. Menschen dürfen Freude an Mode, Sport, Make-up und Veränderung haben. Selbstgestaltung kann kreativ, lustvoll und selbstbestimmt sein. Kritisch wird es dort, wo Unsicherheit gezielt erzeugt oder verstärkt, wird, damit anschließend eine Lösung verkauft werden kann. Werbung funktioniert deshalb häufig mit einem unausgesprochenen Versprechen: Wenn du dieses Produkt kaufst, näherst du dich dem Ideal – und damit vielleicht auch Anerkennung, Liebe, Erfolg oder Zugehörigkeit. Das Problem liegt weniger im einzelnen Produkt als in der Verbindung von Körper und Wert.

Diese Verbindung ist in der digitalen Gegenwart noch sichtbarer geworden. In sozialen Netzwerken werden Körper nicht nur präsentiert, sie werden unmittelbar bewertet. Likes, Kommentare, Aufrufe und Followerzahlen wirken wie messbare Formen von Anerkennung. Attraktivität scheint plötzlich in Zahlen ausdrückbar: Ein Foto erhält 150 Likes, ein anderes 1.500. Ein Profil bekommt zahlreiche Matches, ein anderes kaum Reaktionen. Natürlich sagen solche Zahlen nichts Objektives über den Wert eines Menschen aus. Trotzdem können sie sich genauso anfühlen. Besonders wenn die eigene Selbstwahrnehmung bereits unsicher ist, entsteht leicht der Eindruck: Wenn mein Bild weniger Aufmerksamkeit erhält, stimmt etwas mit mir nicht.

Likes, Kommentare und Matches können so den Eindruck erzeugen, Attraktivität sei messbar und der eigene Körper müsse ständig aus der Perspektive anderer betrachtet werden – ein digitaler Bewertungsmechanismus, der gesellschaftliche Körpernormen zusätzlich verstärkt.

Aylin ist 31 Jahre alt, queer, und arbeitet im kreativen Bereich. Sie erzählt, dass soziale Medien ihre Wahrnehmung des eigenen Gesichts stärker beeinflusst haben als ihren Körper.

„Irgendwann habe ich fast jedes Selfie gefiltert", sagt sie. „Am Anfang nur ein bisschen Licht, dann Haut, Nase, Kiefer. Irgendwann habe ich ein unbearbeitetes Foto von mir gesehen und dachte wirklich: Sehe ich so aus? Das fand ich erschreckend."

Ihr Problem war nicht, dass sie vergessen hatte, wie sie aussah. Sie hatte sich an eine optimierte Version ihrer selbst gewöhnt. Digitale Filter können den eigenen Körper dadurch auf paradoxe Weise entfremden: Wir verändern ein Foto, bis es dem Ideal näherkommt, und beginnen anschließend, das echte Gesicht als Abweichung von der bearbeiteten Version wahrzunehmen. Die Grenze zwischen Realität und Inszenierung verschiebt sich.

Gleichzeitig sind soziale Medien nicht ausschließlich Orte von Druck und Vergleich. Sie können auch Gegenbilder ermöglichen. Noch nie konnten Menschen so unkompliziert eigene Körperbilder veröffentlichen, Communitys gründen und Normen infrage stellen. Körper, die in klassischen Medien lange kaum sichtbar waren, können heute selbst Öffentlichkeit schaffen: Mehrgewichtige Menschen zeigen Mode, Menschen mit Behinderungen sprechen über Sexualität, trans und nichtbinäre Personen zeigen unterschiedliche Formen von Körperlichkeit, ältere Menschen widersprechen der Vorstellung, Attraktivität ende mit einem bestimmten Lebensalter. Solche Darstellungen können bestehende Normen aufbrechen.

Doch auch hier entsteht eine neue Herausforderung. Selbst Bewegungen, die ursprünglich Körpervielfalt fördern wollen, können mit der Zeit neue Erwartungen erzeugen. Beispielsweise kann die Forderung, den eigenen Körper unbedingt lieben zu müssen, für manche Menschen zusätzlichen Druck schaffen. Nicht jeder Mensch liebt seinen Körper jeden Tag, und das muss auch nicht das

Ziel sein. Ein respektvoller Umgang mit dem eigenen Körper kann bereits bedeuten, ihn nicht ständig zu bewerten.

Gerade innerhalb queerer Communities besitzt die Frage nach Schönheit eine besondere Komplexität. Viele queere Menschen haben erlebt, was es bedeutet, außerhalb gesellschaftlicher Normen zu stehen. Queere Räume entstanden deshalb auch aus dem Wunsch nach Freiheit, Selbstbestimmung und Zugehörigkeit. Doch diese Räume sind nicht automatisch frei von gesellschaftlichen Körperidealen.

Bestimmte Szenen entwickeln eigene Codes. Manche Eigenschaften werden besonders stark aufgewertet. Bei schwulen Männern können beispielsweise Jugendlichkeit, Muskulatur und bestimmte Formen von Männlichkeit eine wichtige Rolle spielen, in anderen queeren Szenen entstehen wiederum andere ästhetische Vorstellungen. Solche Codes können zunächst verbindend wirken. Kleidung, Stil und Körperausdruck können Identität und Zugehörigkeit sichtbar machen. Problematisch wird es, wenn aus einer gemeinsamen Ästhetik eine Zugangsvoraussetzung wird. Dann entsteht erneut eine Hierarchie: Wer passt hinein? Wer wird begehrt? Wer wird gesehen? Wer wird übergangen?

Genau dieser Widerspruch ist zentral. Eine Community kann gleichzeitig Schutzraum und Bewertungsraum sein. Menschen können dort Freiheit erleben und trotzdem neuen Anpassungsdruck erfahren. Jugendlichkeit, Muskulatur und bestimmte Ausdrucksformen können so neue Körpernormen innerhalb der eigenen Szene schaffen.

Eine weitere Schwierigkeit besteht darin, dass Schönheitsideale selten nur einen einzelnen Aspekt des Körpers betreffen. Alter, Hautfarbe, Geschlechtsidentität, Behinderung, soziale Herkunft und Körperform können miteinander verbunden sein. Wer mehreren gesellschaftlich abgewerteten Gruppen angehört, erlebt daher

möglicherweise verschiedene Formen von Unsichtbarkeit oder Bewertung gleichzeitig.

Das erklärt auch, warum der Satz „Schönheit liegt im Auge des Betrachters" nur einen Teil der Wahrheit beschreibt. Ja, individuelle Vorlieben existieren. Aber der Blick des Betrachters entsteht nicht im luftleeren Raum. Er wurde geprägt – durch Familie, Medien, Kultur, Geschichte, Werbung, Algorithmen, Freundeskreise, Communitys und durch tausende kleine Erfahrungen.

Das bedeutet nicht, dass wir unsere persönlichen Vorlieben kontrollieren oder moralisch bewerten müssen. Es bedeutet lediglich, dass es sinnvoll sein kann, sich gelegentlich zu fragen, woher bestimmte Vorstellungen stammen. Warum empfinde ich einen bestimmten Körper automatisch als attraktiver? Warum verbinde ich Muskulatur mit Disziplin? Warum wirkt Jugendlichkeit für mich begehrenswerter? Warum empfinde ich bestimmte Körperbehaarung als attraktiv und andere nicht? Warum irritiert mich ein Körper, den ich in Medien kaum sehe? Solche Fragen sollen niemandem vorschreiben, wen er attraktiv finden darf. Sie können aber helfen, die Grenze zwischen persönlicher Präferenz und gesellschaftlich erlernter Bewertung bewusster wahrzunehmen.

Für die eigene Körperwahrnehmung kann diese Erkenntnis entlastend sein. Wenn Schönheitsideale gesellschaftlich entstanden sind, dann ist das Scheitern an ihnen kein persönliches Versagen. Ein Körper ist nicht falsch, weil er einem bestimmten Trend nicht entspricht. Er ist nicht weniger wert, weil er in einer Werbung nicht vorkommt. Er verliert nicht automatisch Attraktivität, weil er älter wird. Er muss nicht ständig optimiert werden, um legitim zu sein.

Nora versucht inzwischen, in ihrer Familie anders über Körper zu sprechen. Wenn jemand ihr Gewicht kommentiert, sagt sie freundlich, aber deutlich, dass sie darüber nicht sprechen möchte. Leon hat einen großen Teil der Fitness-Accounts aussortiert, die ihm das

Gefühl gegeben haben, nie genug zu sein. Sophie folgt gezielt Menschen mit unterschiedlichen Körpern und Behinderungen, weil sie nicht länger ausschließlich Bilder sehen möchte, in denen sie selbst nicht vorkommt. Aylin veröffentlicht inzwischen häufiger Fotos ohne Filter, nicht weil sie sich darauf immer perfekt findet, sondern weil sie sich selbst daran erinnern möchte, dass ein Gesicht kein digitales Projekt sein muss.

Keine dieser Veränderungen beseitigt gesellschaftlichen Druck vollständig. Aber sie verändert den Umgang damit. Vielleicht liegt genau darin ein wichtiger Schritt: Schönheitsideale nicht als unumstößliche Wahrheit zu betrachten, sondern als etwas Gemachtes. Etwas, das entstanden ist, das sich verändert hat – und deshalb auch etwas, das sich erneut verändern kann.

Eine Gesellschaft, in der vielfältigere Körper sichtbar sind, wird nicht automatisch frei von Unsicherheit. Menschen werden sich weiterhin vergleichen, sie werden weiterhin Vorlieben haben und sich manchmal unwohl fühlen. Doch der Unterschied könnte darin liegen, wie eng wir Attraktivität mit menschlichem Wert verbinden. Ein Körper darf schön gefunden werden, ein anderer darf weniger dem persönlichen Geschmack entsprechen. Aber daraus darf niemals folgen, dass ein Mensch mehr oder weniger Respekt verdient.

Die entscheidende Frage ist deshalb nicht, ob wir Schönheitsideale vollständig abschaffen können. Wahrscheinlich wird es immer Vorstellungen davon geben, was Menschen zu einer bestimmten Zeit besonders attraktiv finden. Entscheidend ist vielmehr, welche Macht wir diesen Vorstellungen geben. Bestimmen sie, wer sichtbar sein darf? Bestimmen sie, wer sich begehrenswert fühlen darf? Bestimmen sie, wer dazugehört? Oder können wir Schönheit als etwas Vielfältiges verstehen, ohne jeden Körper auf einer gemeinsamen Rangliste einzuordnen?

Wenn wir beginnen, gesellschaftliche Schönheitsideale als erlernte und veränderbare Konstruktionen zu erkennen, verändert sich auch der Blick auf uns selbst. Doch äußere Bilder bleiben nicht draußen. Sie wandern mit der Zeit in unsere Gedanken. Aus gesellschaftlichen Erwartungen wird eine innere Stimme, aus den Blicken anderer entsteht Selbstbeobachtung. Und irgendwann braucht es niemanden mehr, der sagt, dass unser Körper nicht genügt – weil wir begonnen haben, es uns selbst zu sagen.

ENDE DER LESEPROBE

Wie geht es weiter?

Im weiteren Verlauf geht es um gesellschaftliche Schönheitsideale und die innere Stimme, um Dating-Apps und soziale Medien, um Chemsex und Substanzkonsum, um Heilung, Selbstmitgefühl und gesellschaftliche Verantwortung.

Lena, David, Anna und Markus begleiten dich dabei, gemeinsam mit vielen weiteren Stimmen aus der Community.

Bodyshaming in der LGBTQ+ Community

Zwischen Schönheitsidealen, Diskriminierung und Selbstakzeptanz

ISBN 978-3-384-87748-2
Erhältlich im Buchhandel und online

www.falkkarrasch.net
Presse & Kooperationen: karrasch.falk@gmail.com