

Moxi, Penny, Maria Fischer

# BODYSHAMING

Definitionen, Tipps und Gegenstrategien

EVERY  
BODY  
IS A  
BEACH  
BODY!



▶ digitalcourage

# KURZ&MÜNDIG

ART D'AMEUBLEMENT

BAND 24

**A**ussehen spielt in unserer Gesellschaft eine große Rolle – online und offline. Doch wer ist eigentlich “schön” – und was passiert, wenn man nicht den gängigen Schönheitsidealen entspricht? In dieser kurz&mündig-Ausgabe beschäftigen wir uns mit den Schönheitsnormen unserer Zeit und wie diese sich in den sozialen Medien widerspiegeln. Entdecke mit uns, was Bodyshaming bedeutet, wie es sich auf Betroffene auswirkt und wie wir gemeinsam dagegen vorgehen können! Außerdem geben wir Tipps, um dich selbst und andere zu akzeptieren. Du findest hier auch Beratungsstellen, an die du dich wenden kannst und nützliche Webseiten.

In dieser Ausgabe werden Sie geduzt; denn sie ist entstanden im Rahmen des Projekts DigitalAngels – Mach dich stark im Netz des FrauenComputerZentrumBerlin e.V. [FCZB]. in dem sich junge Menschen zum Thema Digitale Selbstverteidigung fit gemacht haben.

## IMPRESSUM

1. Auflage 01-24, Art d'Ameublement, cc-by 4.0, ISBN 978-3934636-62-0

Autorinnen: Moxi, Penny, Maria Fischer

Redaktion: Katrin Schwahlen, [✉katrinschwahlen.de](mailto:katrinschwahlen.de)

Layout: Isabel Wienold, [✉iwi-design.de](mailto:iwi-design.de)

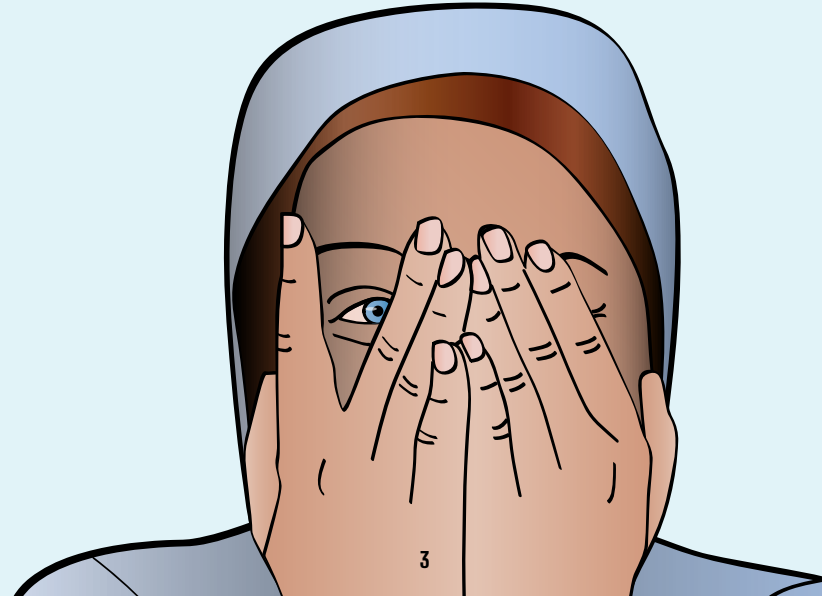
Bildlizenzen: S. 14: Free Foto at Pixabay, S. 19: all-free-download.com

Alle weiteren Bilder: iwi-design.de, Isabel Wienold cc-by 4.0

## CONTENT WARNING

Wir behandeln sensible Themen, die auch unter die Haut gehen können, zum Beispiel Stereotypisierung, Hate-speech, Diskriminierung, Objektifizierung und die Abwertung von Körpern. Das kann Unbehagen auslösen, besonders wenn es an eigene Erfahrungen oder Unsicherheiten erinnert. Aber wir glauben, dass es wichtig ist, die Dinge zu benennen, um sie zu ändern. Durch Schweigen und Scham existiert Bodyshaming weiter!

Wenn dich Themen in diesem Heft berühren, sprich mit deinem Umfeld darüber. Du bist nicht allein.



# WAS IST EIGENTLICH BODYSHAMING?

**Definition:** Menschen werden aufgrund ihres Aussehens beleidigt, diskriminiert oder gedemütigt.

Die meisten Menschen haben schon einmal abwertende Kommentare zu ihrem Äußeren erlebt. Bodyshaming wird oft auch verinnerlicht – das heißt, man betreibt Bodyshaming gegen den eigenen Körper.

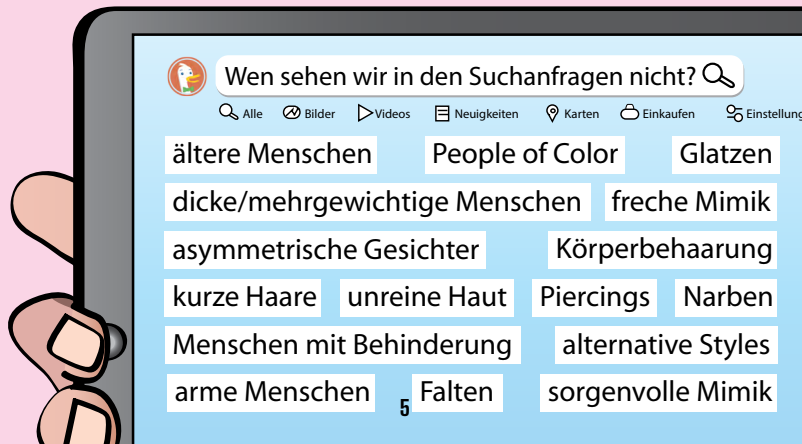
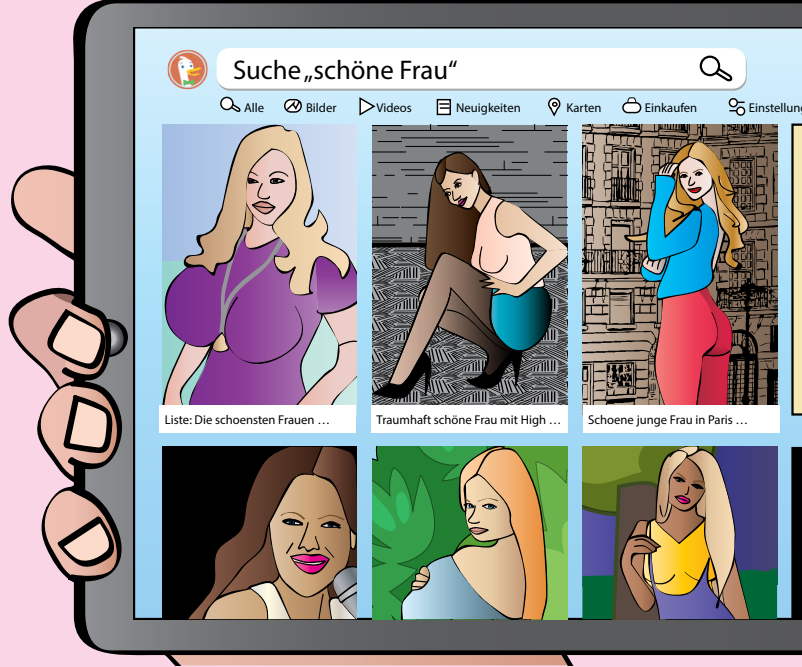
## Wer erlebt es?

Laut des britischen Meinungsforschungsinstituts YouGov [2020] haben schon 25 Prozent der Deutschen Erfahrung mit Bodyshaming gemacht: „Besonders häufig werden Frauen aufgrund ihres Körpers beleidigt [29 vs. 20 Prozent Männer]\*.“

Besonders junge Menschen erleben Bodyshaming: Vier von zehn der unter 35-Jährigen geben an, Bodyshaming-Opfer geworden zu sein.“

\*Nicht binäre Menschen wurden in der Studie nicht befragt.

Was für soziale  
und digitale Medien nutzt du?  
Wie sehen die Menschen dort aus?  
Folgst du Menschen in den sozialen  
Medien, die nicht so aussehen  
wie du?



# SCHÖNHEITSIDEALE, GENDER UND SEXUALITÄT

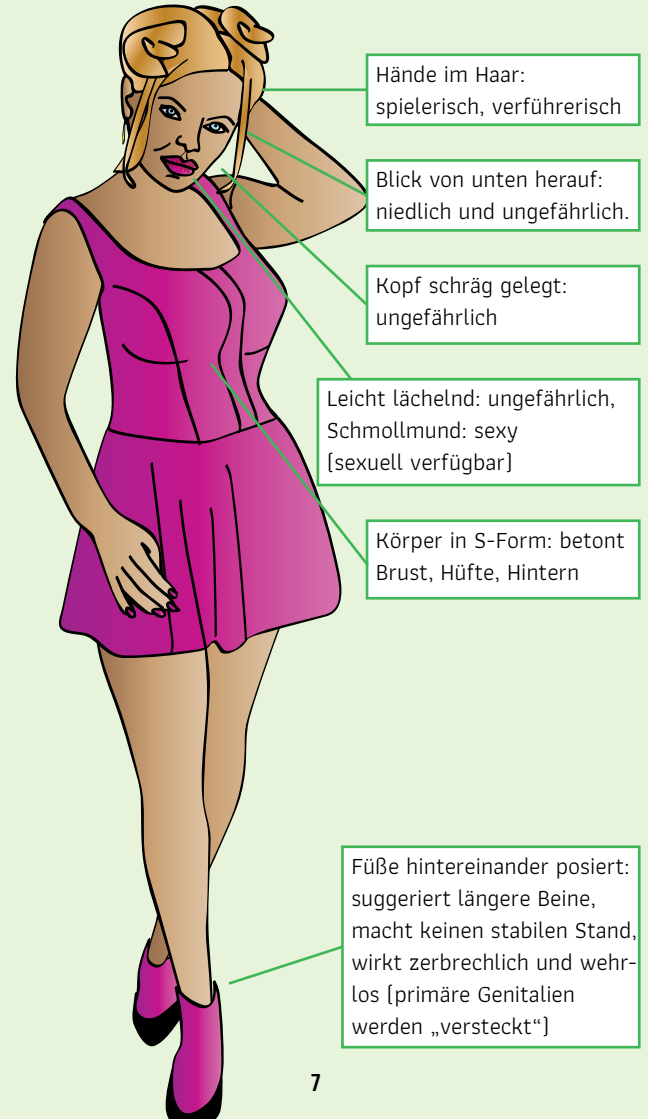
Den Druck, nicht „schön genug“ zu sein, erleben die meisten Menschen, egal ob Mann, Frau oder Menschen, die sich nicht diesen Kategorien zugehörig fühlen. Meistens haben Schönheitsideale viel mit Gender [soziales Geschlecht] und Sexualität zu tun.

**Was, wenn ich mich einfach gern sehr weiblich zeige?**

Das ist natürlich total okay! Vielen Menschen ist ihr Geschlecht sehr wichtig, das gilt sowohl bei cis\* als auch bei trans Menschen. Es kann Spaß machen, sich so zu zeigen – kein Mensch sollte deshalb Body- oder Slutshaming\*\* erfahren. Aber dass die Geschlechterbilder so starr sind, kann uns unter Druck setzen. Deshalb ist es wichtig, dass wir sie uns bewusst machen.

\*cis: Eine Person identifiziert sich mit dem von außen zugeschriebenen Geschlecht.

\*\*Slutshaming: Menschen, besonders Mädchen und Frauen, werden angegriffen, weil sie nicht dem Verhalten und Erscheinungsbild entsprechen, das die Gesellschaft in Bezug auf Sexualität von ihnen erwartet.



# MÄNNLICHE KÖRPERIDEALE

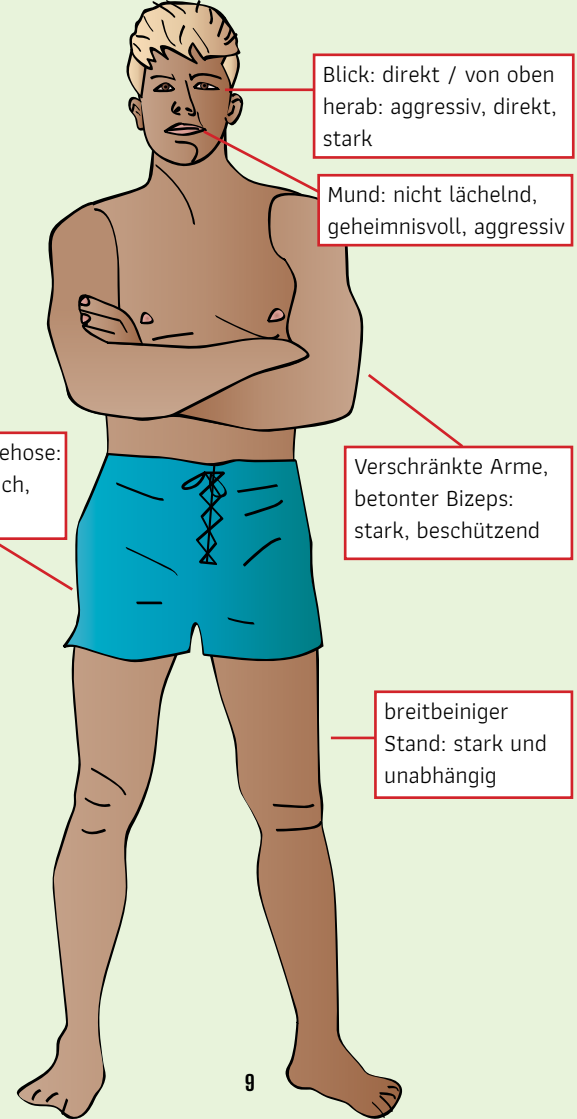
Auch Schönheitsnormen für Männer sind mit Erwartungen an ihr Geschlecht geknüpft.

Laut einer US-amerikanischen Studie wünscht sich ein Viertel der befragten Männer größere Muskeln und einen betonteren Körper [Science Direct 2022]. Mittlerweile unterziehen sich auch immer mehr Männer Schönheitsoperationen und lassen sich zum Beispiel große Muskeln implantieren, um stärker und aktiver zu wirken [APA PscyNet 2022].

Was, wenn ich mich einfach gern sehr männlich zeige?

Na klar, mach das! Wie toll ist es, wenn alle sich so zeigen können, wie sie wollen! Aber was, wenn das dann anders aussieht als das Ideal? Männer ohne Muskeln oder mit Bauch, Männer, die gern Nagellack oder bunte Kleidung tragen, brauchen oft ein dickes Fell.

Lasst uns eine Welt schaffen, in der alle so aussehen können wie sie wollen – so können wir Druck rausnehmen und viel mehr Spass haben.



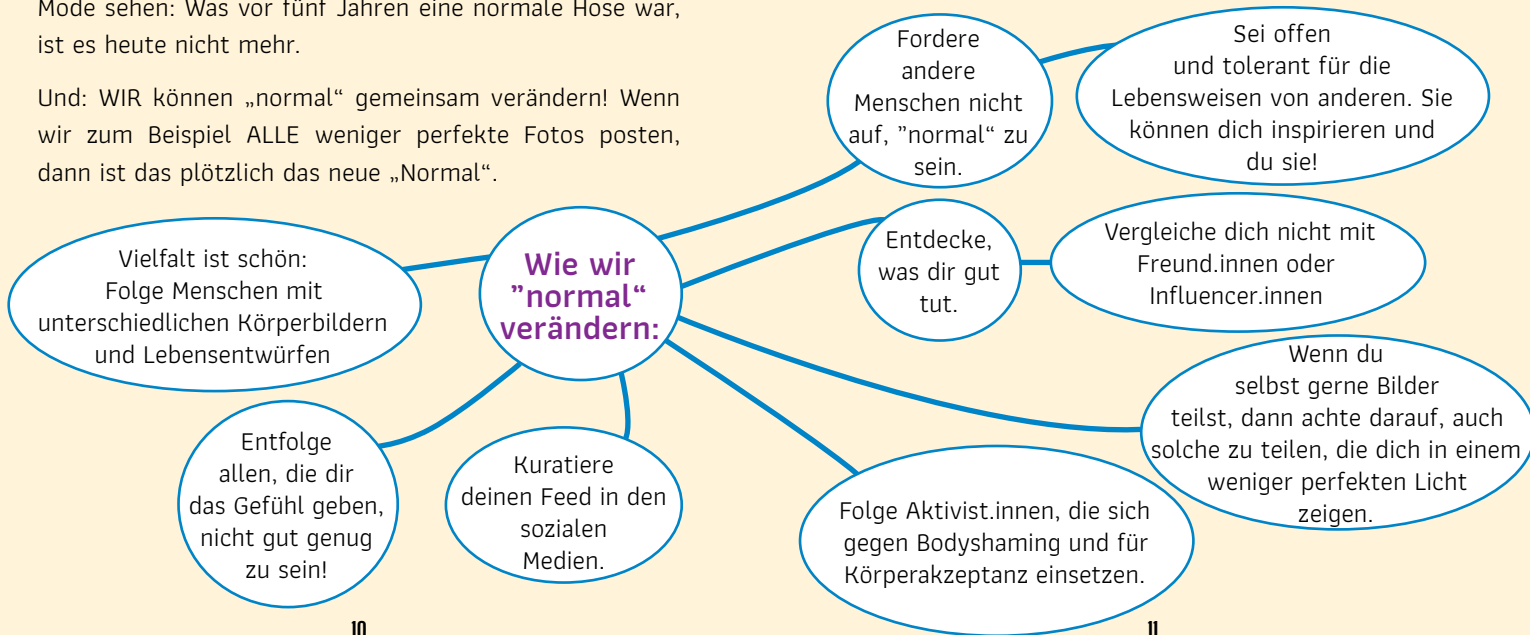
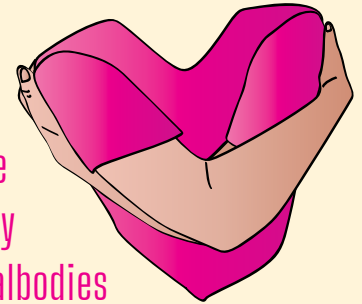
# WAS IST EIGENTLICH „NORMAL“?

Mit dem „perfekten“ Körper ist häufig auch der „perfekte“ Lifestyle verbunden [Yoga am Morgen, gesundes Essen, blablabla]. Uns wird täglich gezeigt, wie wir zu leben oder zu sein haben. [K]ein gutes Beispiel dafür sind die Hashtags #cleangirl oder #thatgirl. Klar, sie zeigen einen „gesunden“ Lifestyle, aber das erzeugt viel Druck: Wenn du dich nicht so verhältst, bist du angeblich nicht „normal“.

Aber: „Normal“ kann sich verändern! Das können wir in der Mode sehen: Was vor fünf Jahren eine normale Hose war, ist es heute nicht mehr.

Und: WIR können „normal“ gemeinsam verändern! Wenn wir zum Beispiel ALLE weniger perfekte Fotos posten, dann ist das plötzlich das neue „Normal“.

#instavsreality  
#respectmysize  
#bodyacceptance  
#respectyourbody  
#normalizenormalbodies  
#fürmehrrealitätaufinstagram





## FATSHAMING

Schlank zu sein ist wahrscheinlich das wichtigste Körperideal der westlichen Gesellschaft. Doch damit wird das Körpergewicht extrem oft zum Ziel und Inhalt von Bodyshaming. Mit „dick sein“ wird viel Negatives verbunden: unattraktiv, faul, inaktiv und ungesund sein. Diese Vorurteile wirken sich auf das Leben von mehrgewichtigen Menschen aus. Sie haben es zum Beispiel oft schwerer, bestimmte Jobs zu bekommen. Außerdem treffen Beleidigungen zur eigenen Körperform sehr hart. Drei bis vier Mal am Tag machen mehrgewichtige Menschen negative Erfahrungen wegen ihres Körpergewichts! Viele Menschen haben deshalb große Angst, als dick zu gelten.

### Sprache: „dick“ oder „mehrgewichtig“ anstatt „übergewichtig“

Wie wir über Körperumfang sprechen, ist wichtig! Der Begriff „Übergewicht“ ist wertend. Er setzt voraus, dass es für Körperformen ein definiertes Maß gibt: das „Normalgewicht“. Oft wird auch argumentiert, dick zu sein sei per se ungesund. Doch das stimmt nicht. Sicher ist aber: Fatshaming macht krank!



## TIPPS GEGEN FATSHAMING

- ➔ „Mach doch eine Diät!“ Dieser Tipp ist nicht zielführend; denn sogar moderate Diäten erhöhen das Risiko, eine Essstörung zu entwickeln, signifikant.
- ➔ Wichtig: Menschen, die ihren eigenen Körper verachten, werden öfter krank. Auch Studien im Auftrag von Krankenkassen [IKK 2020] bestätigen, dass Demütigung und Diskriminierung oft schädlicher sind als das Dicksein an sich.
- ➔ Kommentiere nicht das Gewicht von anderen. Weder online noch offline.
- ➔ Reflektiere: Woran denkst du, wenn du an „dick“ denkst?
- ➔ Dicke oder mehrgewichtige Menschen werden für weniger kompetent gehalten, weniger auf der Straße angelächelt und weniger in Gespräche eingebunden. Schließt auch du von Körper auf Mensch? Frage dich selbst bewusst, wie du mit den dicken Menschen in deinem Leben umgehst – und auch mit dir selbst.
- ➔ Positioniere dich aktiv gegen Fatshaming, auch in den sozialen Medien!





# BODYSHAMING ALS TEIL VON MOBBING

Bei Bodyshaming geht es nicht nur um das Körpergewicht. Manche Menschen werden wegen ihrer Körpergröße gehänselt, andere wegen ihrer Nase oder Lippen. Wenn das über einen längeren Zeitraum passiert, dann wird Bodyshaming zu einem Teil von Mobbing. Wenn das online passiert, sprechen wir von Cybermobbing.

## Tipps gegen Online-Mobbing

1. Bleib erstmal ruhig: Du bist gut so, wie du bist. An dir ist nichts verkehrt.
2. Du bist nicht alleine! Such dir Rat bei Freund.innen oder anderen Menschen.
3. Dokumentiere die Angriffe (Mache einen rechts-sicheren Screenshot mit Profilname, URL vom Profil, Datum, Uhrzeit, gesamtem Chatverlauf).
4. Blockiere, melde und lösche die Kommentare bei den Plattformen.
5. Teile dich anderen mit („Es verletzt mich, dass ...“, „Es geht mir schlecht, weil ...:“)
6. Bei [juuuport.de](https://www.juuuport.de), [fragzebra.de](https://www.fragzebra.de) und [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de) gibt es Hilfe zu diesen Themen für Jugendliche.

# IST SKINNYSHAMING AUCH BODYSHAMING?

Skinnyshaming ist eine Art des Bodyshamings und damit absolut zu verurteilen. Wichtig ist: Skinnyshaming ist nicht das „Gegenteil“ von Fatshaming. Aber Skinnyshaming ist auch schlimm; denn nicht jeder Mensch ist freiwillig dünn. Bei einigen stehen eine Krankheit oder psychische Probleme hinter dem Dünnssein.

**Merke dir:** Du willst einer anderen Person ein Kompliment machen? Super, aber: Gut gemeint ist nicht automatisch gut gemacht! Mach am besten keine ungefragten Kommentare über das Aussehen, egal ob dick oder dünn.

**Tipp:** Wir sind daran gewöhnt, uns ständig auf das Aussehen von Menschen zu fokussieren. Mach wichtigen Menschen in deinem Leben lieber Komplimente, die nichts mit dem Aussehen zu tun haben!

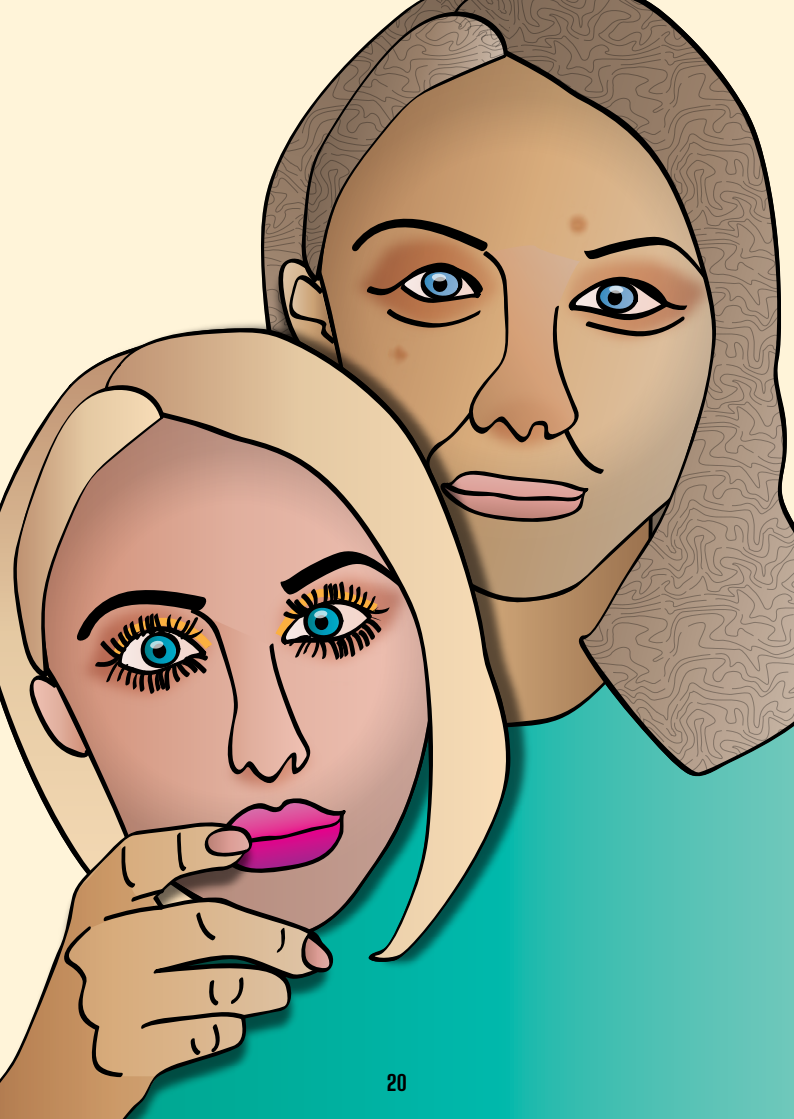
# BODYSHAMING-TRENDS IM NETZ

Im Netz machen viele Trends (oft Challenges genannt) die Runde, die witzig oder sexy aussehen sollen. Aber sie sorgen dafür, dass wir uns mit unrealistischen Körperbildern vergleichen. Diese Challenges sagen viel über das verrückte Schönheitsbild unserer Zeit aus! Wir nennen die Challenges „Bodyshaming-Trends“, um darauf hinzuweisen, dass sie Teil von Bodyshaming sind und von vielen als diskriminierend empfunden werden:

## Beispiele aus Instagram, Tiktok und Co.:

- 👁️ **Thighgap-Challenge:** die Lücke zwischen den Oberschenkeln. Bei vielen Menschen anatomisch gar nicht möglich!
- 👁️ **Paper-Challenge:** ein Blatt Papier vor die Taille halten, um zu zeigen, wie schmal diese ist.
- 👁️ **Waist-Challenge:** eine Person mit großem T-Shirt strafft dieses hinter dem Rücken, so dass man plötzlich die schmale Taille sehen kann.
- 👁️ **Fish-in-collarbhone-Challenge:** Ein bizarrer Trend, der in sozialen Medien von China nach Westen schwappte. Junge Frauen und Mädchen legen unter anderem Fische in ihr Schlüsselbein, um zu zeigen, wie sehr dieses heraussticht.





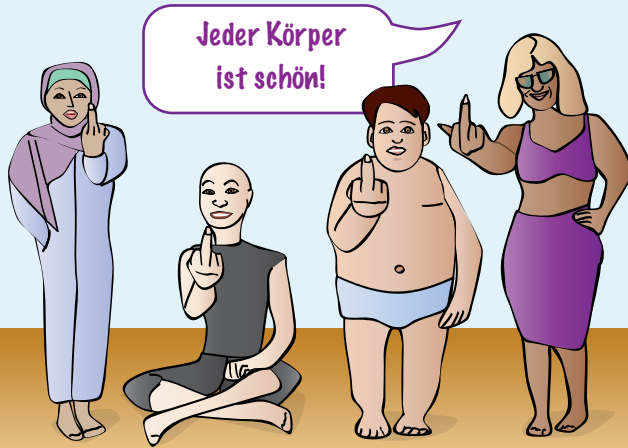
## FILTER, FILTER, FILTER

Gesichts- und Körperfilter sind mittlerweile in den sozialen Medien gängig, um eigene Unperfektheiten zu retuschieren. Das Gesicht wird pickelfrei gemacht, Lippen und Augen werden vergrößert, Körperformen angepasst ...

### Good to know:

- 👁️ Fast alle bekannten Schönheitsinfluencer:innen benutzen Filter. Das heißt, sie bearbeiten ihre eigenen Fotos STUNDENLANG. Ihre Fotos sind nämlich ohne Filter genauso unperfekt wie unsere.
- 👁️ In einigen Ländern [bspw. Frankreich, Norwegen] ist es mittlerweile gesetzlich vorgeschrieben, Filter bei Benutzung zu markieren, damit wir beim Konsumieren dieser Bilder mitbekommen, dass etwas retuschiert wurde. Vielleicht wäre das auch in Deutschland eine gute Idee!
- 👁️ Es gibt Aktivist:innen, die sich in den sozialen Medien über Filtertrends lustig machen, z.B. @celestebarber. Solchen Leuten zu folgen, kann gute Laune machen.

## GEGENBEWEGUNGEN: BODY POSITIVITY



Zum Glück nervt Bodyshaming viele. So dass in den vergangenen Jahren einige Gegenbewegungen entstanden sind.

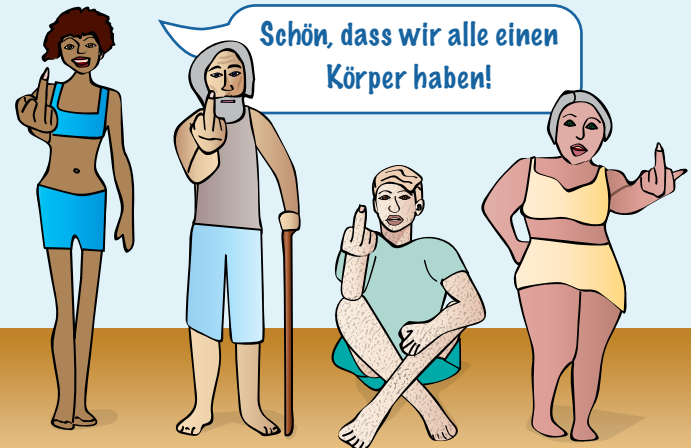
**Body Positivity** Motto: **Jeder Körper ist schön**

Unter den Hashtags #bodypositivity und #bopo findest du viele Leute, die fordern, den eigenen Körper gut zu finden, so wie er ist.

### Zur Geschichte der Body-Positivity-Bewegung:

Die Body-Positivity-Bewegung hat ihre Wurzeln in der Fat-Acceptance-Bewegung der 1960er-Jahre in den USA. Damals wurden viele dicke Menschen stigmatisiert – unter ihnen viele

## UND BODY NEUTRALITY



## Body Neutrality

Motto: **Hört auf, Körper zu bewerten.**

Mit dem Hashtag #bodyneutrality wird dafür geworben, dass wir unsere Körper weder besonders schlecht noch besonders toll finden müssen. Körper sind nicht dazu da, um gut auszusehen, sondern zum Beispiel, um uns am Leben zu halten und uns mit Nährstoffen zu versorgen.

nicht heterosexuelle, queere\* dicke Menschen und Schwarze dicke Menschen. Wir sollten die Menschen, die diese Bewegungen geschaffen haben, heute nicht vergessen.

\*queer: aktuell Sammelbegriff für nicht heterosexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten, die nicht-binär oder nicht-cisgender sind.

# ÜBUNGEN FÜR DICH



**Tausche dich mit Freund.innen aus:** Wie oft erlebt ihr Bodyshaming? Wie wehrt ihr euch dagegen?



**Nenne drei Dinge an deinem Körper,** für die du dankbar bist. Nicht, weil sie besonders „aussehen“, sondern etwas Bestimmtes für dich tun können. Mach ihnen dafür ein Kompliment. [Bsp. "Ich mag meine Augen, denn damit kann ich dich sehen."]



**Schreibe auf,** wovon du dich verabschieden möchtest. Bedanke dich bei dem, was du weggibst. [Bsp. Ich verabschiede mich von meiner Sorge um meinen dicken Bauch. Ich bin dankbar für die Sorge um meinen Bauch, da sie mir zeigt, dass mein soziales Umfeld mich nicht gut fühlen lässt und ich es ändern sollte.]



**Schreibe einen Brief** an deinen Körper – oder an ein Körperteil, zu dem du in der Vergangenheit hart warst.



**Sprich zu deinem Körper** wie zu einer Freundin. Sei liebevoll.



**Scrolle durch deine sozialen Medien** und achte darauf, welche Fotos ein ungutes Gefühl in dir auslösen. Entfolge diesen Profilen.





**Achte darauf, wann und wie lange** du online gehst. Lenkst du dich vielleicht auf Instagram ab, wenn es dir schlecht geht? Achte darauf, ob dir dein Verhalten guttut oder eher nicht. Du kannst in den Apps oder in den Einstellungen Zeitlimits für einzelne Apps einstellen [Digital Well-being].





**Menschen sagen etwas zu dir,** was dich verletzt. Nutze selbstbewusste Kommunikation. Sage zu der Person, was du beobachtetest, was das mit dir macht und was du möchtest. – Wiederhole, was du gesagt hast, langsam, nachdrücklich und deutlich.

# BODYSHAMING: WAS KANNST DU MACHEN, wenn ...


 eine Freundin nur noch stark bearbeitete Bilder von sich teilt?

 Bestärke sie in ihrem Selbstvertrauen durch Komplimente, die auf ihre Fähigkeiten und nicht auf ihr Aussehen abzielen.


 deine jüngere Cousine Fatshaming zu spüren bekommt, nachdem sie ein Tanzvideo geteilt hat?

 Sprich mit ihr darüber und zeig ihr damit: Sie ist nicht allein! Scham macht uns still und unsichtbar. Hilf ihr, Kommentare zu blockieren und zu melden.


 deine Mutter dir Diättipps erteilt?

 Verwende Ich-Sätze, die ausdrücken, was du fühlst und brauchst: „Ich möchte deine Tipps nicht. Sie machen, dass ich mich in meinem Körper schlecht fühle. Ich bin gut so, wie ich bin.“

 du selbst Bodyshaming begangen hast?

 So eine Aussage hat oft mehr mit dir selbst und deinen Unsicherheiten zu tun als mit der Person, an die sie sich richtet. Entschuldige dich, ohne viel Aufsehen darum zu machen. Zeig‘ dich verletzlich! Zum Beispiel so: „Ja, du hast Recht, das war Bodyshaming. Ich habe nicht nachgedacht. Ich möchte dich nicht verletzen.“ Sei aber nicht ärgerlich oder enttäuscht, wenn diese Person dir noch nicht verzeihen möchte.

Bei Cybermobbing und anderen Problemen im Netz kannst du dir Beratung holen – wir empfehlen Juuport: Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche!

 [juuport.de/ratgeber/schoenheitsideale](https://juuport.de/ratgeber/schoenheitsideale)

# BIKINIWERBUNG ONLINE NERVT?

## WEG DAMIT!

Bodyshaming gegenüber deinem eigenen Körper passiert oft, wenn du dich mit anderen vergleichst und dabei gefühlt „schlecht(er)“ abschneidest.



## Tipps, um dich online weniger mit nervigen Schönheitsidealen auseinanderzusetzen

- ➔ Blockiere Werbung mithilfe von Ad-Blockern wie uBlock origin [[🔗ublockorigin.com/](https://ublockorigin.com/)]
- ➔ Folge alternativen Hashtags und Profilen, zum Beispiel von Aktivist:innen, die sich gegen Bodyshaming einsetzen. Mehr # gibt's auf Seite 11.
- ➔ Verwirre deinen Algorithmus! Werde online anonym:
  - Lösche deine Cookies im Browser
  - Blockiere Tracking in Browser und Smartphone („Do-not-track“)
  - Nutze Browser, die weniger Daten speichern: z.B. den TOR-Browser [[🔗torproject.org/de/download/](https://torproject.org/de/download/)] oder Firefox mit Add-ons wie facebook container, privacy badger und Decentraleyes [[🔗addons.mozilla.org/de/firefox/](https://addons.mozilla.org/de/firefox/)]
- ➔ Gib online insgesamt wenig persönliche Informationen über dich preis [Alter, Geschlecht etc. sind unwichtig]

**Mehr Informationen** zu digitaler Selbstverteidigung findest du auch bei digitalcourage:

[🔗digitalcourage.de/digitale-selbstverteidigung](https://digitalcourage.de/digitale-selbstverteidigung)



## ÜBER DIE AUTORINNEN



**Moxi Ochsenbauer** [keine Pronomen] – hat sich während des MA-Studiums der Anthropologie auf queeren Feminismus und sexuelle Bildung spezialisiert und arbeitet als Bildungsreferent.in dafür, Räume für Themen wie Scham, Sexualität und Geschlecht zu schaffen. **Kontakt:** Moxiochsenbauer@gmail.com



**Penny** – macht Projekte zur netzpolitischen Bildung. Mit dem @all-Kollektiv unterrichtet sie Jugendliche und Erwachsene zu Digitalisierung und Datenschutz. Mit dem Kollektiv Skills for Utopia organisiert sie Workshops für Aktivist:innen, zum Beispiel zu Überwachung und digitaler Autonomie. Nebenbei ist sie freiberufliche Referentin für das FCZB e.V. **Kontakt:** kontakt@at-all.org



**Maria Fischer** – Als Digital Coach, [Medien-]Pädagogin [M.A.] und Innovationsberaterin für digitale Transformation gibt sie Workshops und Fortbildungen zu digitaler Selbstverteidigung für Mädchen\* und Frauen\* – sowohl als Mitarbeiterin für das FCZB e.V. als auch freiberuflich.

**Kontakt:** fempowerment@systemli.org



Die kurz&mündig-Reihe wird herausgegeben von:

► **digitalcourage** e.V. engagiert sich seit 1987 für Grundrechte, Datenschutz und eine lebenswerte Welt im digitalen Zeitalter. Seit 2000 verleihen wir die BigBrotherAwards. Digitalcourage ist gemeinnützig, finanziert sich durch Spenden und lebt von viel freiwilliger Arbeit.

► Mehr zu unserer Arbeit finden Sie auf

🔗 [digitalcourage.de](https://digitalcourage.de) und 🔗 [bigbrotherawards.de](https://bigbrotherawards.de)

In der kurz&mündig-Reihe sind bisher erschienen:

- |   |  |
|---|--|
| 01 Digitale Mündigkeit                        | 13 Apps selbst prüfen und bewerten           |
| 02 Datenschutzrechte in Schulen durchsetzen   | 14 Überwachung in China                      |
| 03 Faire Websites                             | 15 Solidarität im Netz                       |
| 04 Leitlinien für digitale Bildung in Schulen | 16 Fediverse. So geht Social Media           |
| 05 Uploadfilter                               | 17 Einfach. Linux.                           |
| 06 Stalking, Hass, Kontrolle                  | 18 Smart Toys und Kinder-Tracking-Apps       |
| 07 Homeoffice                                 | 19 Datenschutzbeschwerden richtig einreichen |
| 08 Digitale Bildungsangebote selbst erstellen | 20 Datenschutz in Kirchengemeinden           |
| 09 Digitale Angiffe im Büro                   | 21 Videoüberwachung an Schulen               |
| 10 Digitale Sicherheit für Frauenhäuser       | 22 Digitale Selbstverteidigung für Mädchen*  |
| 11 Versammlungsfreiheit                       | 23 Workshops clever planen                   |
| 12 Nichts zu verbergen?                       | 24 Bodyshaming                               |

tschüss bodyshaming,  
hallo selbstliebe!

strategien gegen  
perfektionismus,  
fatshaming und co.

Digitalcourage e.V.

Marktstraße 18 | 33602 Bielefeld

mail@digitalcourage.de

digitalcourage.de

T: +49 521 1639 1639



9 783934 636620 >

5,00 Euro  
5,00 CHF

ISBN 978-3934636-62-0

 digitalcourage

k&m 24 Bodyshaming