

frauenZEIT



- Vorwort
- Spiritualität
- Interviews
- Buch- und Filmtipps
- Soziale Medien
- Blick der Expertin
- Inspirierendes

Körperliebe

2 Vorwort

Wir sind genau richtig!



Martina Winder-Schweiger ist Frauenreferentin der Katholischen Kirche Vorarlberg.

Haben Sie das Radlerhosen-Gate auch mitbekommen? Vor Kurzem meinte die österreichische Designerin Lena Hoschek, der aktuelle Radlerhosen-Modetrend sei nur etwas für „knackige Girls“. Außerdem ist sie der Ansicht: „(...) wie viel Haut man herzeigen kann, liegt halt letztlich an der Haut.“

Die Empörung im Web und den sozialen Medien war groß. Woher nimmt sie sich das Recht, anderen zu sagen, was sie tragen dürfen und was nicht, welcher Körper und welche Haut richtig oder falsch sind?!

Doch ganz ehrlich, kennen Sie diese Stimme in Ihrem Kopf nicht auch, die schon mal gesagt hat: „Nein, das kann ich nicht tragen, dafür bin ich zu ... klein, groß, dick, dünn, blass...?“ Noch eine Maßregelung von außen braucht es wirklich nicht. Vielmehr sollten wir hinterfragen, warum etwas nicht gefällt. Liegt es vielleicht gar nicht an der „nicht knackigen“ Figur unter der Radlerhose? Liegt es viel mehr an unseren Sehgewohnheiten oder unserer eigenen Unsicherheit? Schließlich wird in der täglichen Flut an Bildern der ewig gleiche Frauentypus reproduziert. In Zeitungen und Magazinen, der Werbung, den sozialen Medien und in Filmen blickt uns die schlanke, große, weiße, junge, vitale Frau mit wallendem Haar entgegen. Diesem Bild entspricht in der realen Welt aber kaum jemand!

Genau darüber, nämlich über den Einfluss der sozialen Medien auf unser Selbstbild, haben wir mit Sozialpädagogin Katharina Buhri vom Verein Amazone gesprochen (S. 6). Wie wir zu einem gesunden Körperbewusstsein kommen können, erfahren Sie von der Beraterin der Suchtfachstelle der Caritas, Susanne Fritz (S. 7).

Bei alledem tut es gut, einmal inne zu halten und uns von Theologin und Philosophin Juliana Troy daran erinnern zu lassen, dass wir alle von Gott geliebt werden (S. 3). Ganz egal, wer wir sind und wie wir aussehen!

Die Vielfalt an Körpern und Körperbildern zeigen zwei Models, die nicht den gängigen Schönheitsidealen entsprechen. Ein Handicap-Model und ein 60-jähriges Plus-Size-Model erzählen von ihren Erfahrungen (S. 4 und 5).

Sie möchten mehr über das Thema erfahren? Kein Problem! Neben einer Film- und Podcast-Empfehlung für mehr Bewusstsein, Akzeptanz und Selbstliebe finden Sie auf Seite 6 zwei Buchtipps von Bibliothekarin Roswitha Tschamon.

Nun wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer und dass Sie sich immer wohlfühlen in Ihrem einzigartigen Körper!

Ihre Martina Winder-Schweiger

Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt
 Redaktion: Martina Winder-Schweiger, Elisabeth Willi
 Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-201
 E martina.winder@kath-kirche-vorarlberg.at
 www.kath-kirche-vorarlberg.at

Fotos: S. 1 Gemma Chua Tran/unsplash.com / S. 2 Patricia Keckeis / S. 3 privat; Haris Mulaosmanovic/photocase.de / S. 4 Martina Schurian / S. 5 Andrea Hufnagel; Rowohlt; Piper Verlag / S. 6 Verein Amazone; Milada Vigerova/unsplash.com / S. 7 Lisa Mathis; Caju Gomes/unsplash.com / S. 8 Artem Beliaikin/unsplash.com

3 Spiritualität

Staunenswert und wunderbar: ein Hymnus auf den Menschen



Juliana L. Troy ist Krankenhausesel-sorgerin, Theologin, Philosophin und Mutter.

Der Mensch ist von Gott geliebt, so wie er ist. Da gibt es kein Bodyshaming und keine körperliche Geringschätzung, sondern Annahme und Heiligung unser selbst.

JULIANA L. TROY

Die Bedeutung des „Leibes“, wie der Körper im christlichen Sprachgebrauch bezeichnet wird, ist theologiegeschichtlich viel diskutiert. Spätestens die Frage, wie der Glaube an die Auferstehung zu deuten ist, ob der Körper und die Seele einst das Heil Gottes schauen werden, war über Jahrhunderte hinweg ein Streitpunkt. Es macht andererseits aber deutlich, dass die Leiblichkeit des Menschen aus schöpfungstheologischen und endzeitlichen Überlegungen nicht wegzudenken ist.

Mit unserer Leiblichkeit sind wir täglich konfrontiert. Seit unserer Kindheit lernen wir den Körper kennen. Wir lernen zu greifen, zu sitzen, zu stehen und zu gehen. Als Jugendliche beginnen wir unsere Sexualität - die eigene, sowie die des anderen Geschlechts - zu erforschen und erkennen, dass die liebevolle körperliche Vereinigung uns zu ekstatischen Höhepunkten treibt und aus der Liebe neues Leben wachsen kann. Aber auch die Verletzlichkeit und Gebrechlichkeit des Körpers bleiben uns nicht erspart. Spätestens das Alter bringt körperliche Einschränkungen bis hin zum kompletten Versagen aller Vitalfunktionen. In diesen gesamten Lebenszyklus sind wir eingebettet. Ständig begleitet von Bildern und Vorstellungen, wie wir sein, wie wir aussehen und wozu wir fähig sein sollten. TV, digitale Medien und die Modebranche drängen uns Ideale auf, an denen wir uns bewusst oder unbewusst orientieren oder mit denen wir zu kämpfen haben. Eine Tendenz, die für eine positive Körperwahrnehmung alles andere als förderlich ist. Gerade der Druck auf Jugendliche und junge Erwachsene, deren Lebensphase vom Aussehen, der Körperlichkeit und Sexualität stark beeinflusst ist, wächst. So aussehen zu wollen wie die Models aus der Werbung hat einen enormen Einfluss auf die Einstellung zu sich selbst und zu anderen. Wer nicht dem Ideal entspricht wird ausgelacht, ausgegrenzt, gemobbt. Das Bodyshaming als Form gesellschaftlicher Ausgrenzung unter Kindern und Jugendlichen nimmt dramatisch zu. Körperbilder begleiten uns, Körperbilder prägen uns. Auch Erwachsene



Jede und jeder ist einzigartig und wunderbar.

haben mit gesellschaftlichen Vorurteilen zu kämpfen. Wer Übergewichtig ist, gilt mitunter als faul und verfressen, Untergewichtige werden vorab als physisch und psychisch wenig belastbar eingestuft.

Als Geschöpf Gottes zieht sich ein zentrales Bild des Menschen durch die biblischen Texte. Der Mensch ist Abbild Gottes. Gott hat ihn nach seinem Ebenbild erschaffen (Gen 1,27). Der Prophet Ijob, dessen Leben von Krankheit, Leid und Ausgrenzung durchzogen ist, preist Gott mit folgenden Worten: „Mit Haut und Fleisch hast du mich umkleidet, mit Knochen und Sehnen mich durchflochten. Leben und Huld hast du mir verliehen (Ijob 10,11-12).“ Der Psalmist singt: „Du selbst hast mein Innerstes geschaffen, hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter. Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin (Ps 139,13-14).“ Staunenswert und wunderbar, nach Gottes Abbild, einmalig und einzigartig, so besingt der Psalm 139 die Existenz des Menschen. Von Gott geliebt, so wie wir sind. Kein Bodyshaming, keine körperliche Geringschätzung, sondern Annahme und Heiligung unser selbst.

Es ist eine positive Sichtweise auf die Leiblichkeit des Menschen, mit all seinen Facetten, Körperformen und -phasen. Eine huldvolle Existenz Erfahrung, die uns das Gefühl gibt, es ist gut so, wie wir sind. Denn die wahre Schönheit liegt nicht in einem makellos schönen und vitalen Körper. Wahre Schönheit zeigt sich in den Gesichtern und Haltungen jener, denen bewusst ist, dass sie einzigartig, wunderbar und staunenswert sind, genau so wie sie sind. «

4 | 5 Interviews

Mehr Vielfalt in der Modewelt



Bernadette de Roja wurde als 12-Jährige in einen Radunfall verwickelt. Aus dem Wachkoma aufgewacht, konnte sie nicht atmen, sprechen oder sich bewegen. Ihren Traum vom Modeln hat die Studentin und Special Olympics-Teilnehmerin aus der Steiermark trotzdem nie aufgegeben - und sie hat ihn verwirklicht.

Die Zeiten, in denen es ausschließlich große, schlanke Models gab, sind vorbei. Heute sind in der Modewelt auch Handicap-, Plus-Size- und Senior-Models vertreten. Zwei davon berichten über ihren Weg und ihre Erfahrungen.

DIE INTERVIEWS FÜHRTEN MARTINA WINDER-SCHWEIGER UND ELISABETH WILLI

Aufgeben ist keine Option

Wie sind Sie trotz Ihres Handicaps zum Modeln gekommen?

Das Modeln ist mein Traum und meine Leidenschaft seit meinem dritten Lebensjahr. Nach meinem Unfall war das eines meiner drei Ziele: zu modeln! Ich war auf Social Media aktiv, bin bei Modelseiten auf Facebook beigetreten und habe mit Fotografen zu chatten begonnen. Anfangs habe ich mich ganz aktiv darum gekümmert, Fotoshootings zu bekommen. Mit der Zeit lief es dann wie von selbst.

Welches waren die größten Hindernisse auf Ihrem Weg als Model und wie konnten Sie diese überwinden?

Die vielen Steine, die im Weg lagen, wurden von mir und meinem nahen Umfeld mit Mut und Engagement aus dem Weg geräumt. Bei manchen Hindernissen haben mich meine Eltern unterstützt. Sie halfen mir beispielsweise bei der Fahrt zu den Locations und Sets, beim raschen Umkleiden und beim Transport von meinen Hilfsmitteln: dem Rollstuhl und Rollator.

Sie sind eine Mutmacherin für andere. Wie haben Sie Mut gefasst und welche Tipps können Sie anderen Menschen geben?

Trotz Handicap wollte ich meine alten Ziele erreichen. Das war nicht immer einfach! Aus anfänglicher Wut, weil das eine oder andere nicht gleich klappte, wurde Mut und mit vielen Wiederholungen wurde alles routinierter und dadurch auch leichter. Fleißiges Training und Therapie sowie Gottvertrauen dürfen auch nicht fehlen.

Wie definieren Sie Schönheit?

Was für die eine schön ist, empfindet eine andere vielleicht als hässlich. Schönheit liegt im Auge des Betrachters und ist individuell. Ich denke, wenn wir mit uns zufrieden und glücklich sind, finden wir uns schön und strahlen dann auch Schönheit aus.



Susanne Gundlach kennt die Modewelt seit vielen Jahren: Sie war Moderedakteurin und arbeitet jetzt als Plus-Size-Model, Senior-Model, Designerin und Plus-Size-Bloggerin. Sie ist 60 Jahre alt und lebt in Hamburg. www.susieknows.eu

Stil hat nichts mit Größe zu tun

Sie engagieren sich für ein positives, realistisches Frauenbild in den Medien. Warum?

Ich habe als Moderedakteurin 25 Jahre lang Mode für „normalgewichtige“ Frauen gezeigt. Ich war aber selbst nie eine. Bei der größten europäischen Frauenzeitschrift, bei der ich gearbeitet habe, wurde nur zweimal pro Jahr Mode für kurvigere Frauen vorgestellt. Dabei trägt die deutsche Frau durchschnittlich Größe 42 plus. Dass diese Frauen so unterrepräsentiert sind, fand ich verachtend. Als ich 2013 bei der Frauenzeitschrift ausgeschieden bin, sagte ich mir: Ich Sorge jetzt selbst dafür, dass vermehrt Plus-Size-Mode gezeigt wird und habe einen Blog gestartet, bei dem ich Frauen mit großen Größen beraten habe.

Wie wurden Sie dann selbst zum Model?

Ich bemerkte, dass der Blog viel besser angenommen wird, wenn ich die Mode selbst vorführe. Deshalb modelte ich immer häufiger und arbeitete schließlich auch als Model für große Modefirmen wie Otto und Ulla Popken. Durch diese Arbeit und den Job als Mode-Bloggerin konnte ich zeigen: Stil hat nichts mit Größe zu tun. Es gab glücklicherweise auch ein Umdenken in der Modewelt: Früher gingen die Designergrößen bis maximal 42 - das hat sich in den vergangenen Jahren gewandelt und es werden jetzt auch größere Größen produziert.

Weshalb haben die Modefirmen umgedacht?

Den Plus-Size-Frauen wurde endlich eine Stimme gegeben und sie wurden immer lauter, sodass sie nicht mehr überhört und übersehen werden konnten. Es gibt mittlerweile auch Plus-Size-Supermodels wie Ashley Graham in den USA. Sie haben bewiesen, dass kurvige Frauen sexy sind.

War der Weg in der Plus-Size-Modewelt schwierig?

Ja, sehr. Bei mir kommt hinzu, dass ich gerade 60 geworden bin. 60 Jahre und Plus-Size-Model - das ist eigentlich nicht vorgesehen in der Modewelt. Zum Glück gilt Diversity jetzt aber auch für das Alter und Menschen mit großen Größen. Leben und leben lassen. Das ist eine gute Bewegung, und es ist höchste Zeit dafür!

Buch- und Filmtipps



Melodie Michelberger: **Body Politics**. Rowohlt Taschenbuch, 2021, € 18,50

Durch ihre jahrelange Erfahrung als Redakteurin für Gala und Brigitte sowie als PR-Expertin für verschiedene Modelabels kann uns Melodie Michelberger einiges über Frauenideale in den Medien erzählen. Besonders

Mädchen und Frauen zwischen 15 und 25 sind in diesen Gedankenmustern gefangen und eifern diesen Idealen immer häufiger auf gefährliche Weise nach. Michelbergers eigene Lebensgeschichte ist durch ihr Übergewicht schon in frühen Jahren geprägt von Essstörungen und Selbsthass, sie empfand ihren Körper als Problem. In ihrem Buch fordert sie dazu auf die „Sehgewohnheiten zu ändern“ und auch mit etwas Feminismus gegen die gängigen Körperideale zu rebellieren.



Kristina Vogel zusammen mit Matthias Teiting: **Immer noch ich. Nur anders. Mein Leben für den Radsport**. Piper Verlag, 2021, € 20,60

Kristina Vogel ist 2018 die erfolgreichste Bahnradsportlerin der Welt, als ihre Sportkarriere durch einen schweren Trainingsunfall und die

Diagnose Querschnittslähmung beendet wird. In ihrem Buch erzählt sie mutig und voller Optimismus von ihrem Kampf zurück ins Leben. Sie lässt uns ohne zu klagen und zu jammern teilhaben an ihrem Weg und beeindruckt mit ihrer Offenheit. Der Einblick in ihre emotionalen Achterbahnfahrten und das Aufzeigen der vielen kleinen Fortschritte, die sie so beharrlich und geduldig erarbeitet, sollen all jenen Mut machen, die mit körperlichen Handicaps zu kämpfen haben.

DIE BUCHREZENSIONEN STAMMEN VON ROSWITHA TSCHAMON, BIBLIOTHEK NENZING

Filmtipp: „Embrace: Du bist schön - Schluss mit Bodyshaming.“ Dokumentarfilm von Taryn Brumfitt, Australien 2016. Der Film setzt sich mit dem Schönheitsideal der Frau in der westlichen Welt auseinander.

6 Medien beeinflussen Körperbilder

Ich sehe was, was du nicht siehst



Die Pandemie hat vieles verändert, manches davon zum Schlechten. Vor allem Dinge, die ohnehin nicht bombig liefen. Dazu gehört die Sache mit den sozialen Netzwerken und dem Selbstwertgefühl.

CHARLOTTE SCHRIMPF

Eine Sache muss Katharina Buhri gleich zu Beginn klären: Den Irrtum, dass es nur junge Menschen seien, die von der uns umgebenden Flut an Bildern beeinflusst würden: „Das betrifft jede und jeden von uns - auch Erwachsene, erklärt die Expertin für Körperbildung und Social Media, die sich als Sozialpädagogin beim Verein Amazone für Geschlechtergerechtigkeit einsetzt.

Die Macht der Bilder. Und Flut ist ein ganz guter Begriff: Waren es vor 15, 20 Jahren „nur“ Magazine, Litfaßsäulen, Fernsehen und Kino, die uns mit (Bewegt-)Bildern konfrontierten, tragen die meisten von uns inzwischen einen kleinen Foto-Lieferanten mit sich herum. Mehr als 500 Millionen Menschen nutzen beispielsweise die App Instagram auf ihren Smartphones täglich ein- oder mehrmals, laden dabei mehr als 100 Millionen Bilder hoch und vergeben 4,2 Milliarden Likes. 71 Prozent der User/innen sind unter 35 Jahre alt. Unter österreichischen Jugendlichen sind die Raten sogar höher: 84 Prozent der vom Institut für Jugendkulturforschung befragten Buben und Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren gaben an, Instagram zu nutzen - um 8 Prozent mehr als im Vorjahr.



Der Blick in den Spiegel ist für viele mit der Erkenntnis verbunden, dass Ideal und Wirklichkeit Welten trennen.

Viel. Allein anhand dieser Zahlen kann man den Eindruck gewinnen, dass das eine anstrengende Sache ist. So viele Bilder! So viel „Schönes“! So viel, das so anders ist als in der Welt um einen her!

Ideal versus Wirklichkeit. Vor allem die Diskrepanz sei problematisch: Dort das (westliche) Ideal der großen, dünnen, weißen, blonden Frau - hier das eigene Spiegelbild mit Muttermalen, Fältchen, ganz anderen Proportionen. „Viele sind sich gar nicht bewusst, dass die meisten Werbebilder stark bearbeitet sind: Da wird die Haut geglättet und gebräunt, werden Beine verlängert, Oberweiten vergrößert und Bäuche verkleinert“, erklärt sie. Zwar gebe es auch Accounts, die offenlegten, wie schnell und einfach diese Retuschen vonstatten gingen, jedoch sei das Wissen um solche Methoden noch deutlich zu gering verbreitet. Zumal die normative Kraft dieser Ideale auch auf die Inszenierungen von „normalen“ Menschen in sozialen Netzwerken wirke. „Wir alle zeigen uns da von unserer besten Seite.“ Anleitungen, wie das geht, gebe es schließlich auch. Beim Verein Amazone versuche man darum, in Workshops wie #followme oder body rEVOLution! gegenzusteuern und Jugendliche zu kritischem Hinterfragen zu animieren, um „Fakes“ aller Art zu entlarven.

Body Positivity. Das gehe so weit, dass auch vermeintlich „ausgewogene“ Werbung mit Menschen verschiedener Hauttönungen, Körperformen und Alter als das erkannt werde, was sie ist: Werbung. „Da beruft man sich auf die so genannte Body-Positivity-Bewegung, die aus guten Gründen entstanden ist, aber inzwischen oft von Marketingzwecken vereinnahmt wird“, so Buhri. Trotzdem sei es wichtig, dass Bilder, die Körper jenseits der Norm zeigten, vorkämen, findet sie.

Was wollen wir wirklich? Am Ende laufe es darauf hinaus, dass wir uns als Gesellschaft recht grundsätzlich überlegen müssen, was wir wertvoll finden: Den Menschen in aller Individualität, mit seinen Eigen- und Besonderheiten, Macken und Talenten - oder das eine, ewiggleiche Ideal, wie „man“ und „frau“ zu sein hat. Vielleicht ist jetzt, in der Pandemie, wo ohnehin vieles anders ist, als wir es kennen, ein guter Moment, damit anzufangen. «

7 Der Blick der Expertin

Was ich an mir mag - mag ich was an mir?



Susanne Fritz ist
Stellenleiterin der
Suchtfachstelle
Unterland der
Caritas Voralberg.

Zu viel Bauch, eine zu große Nase und diese blöde Cellulite - na, wer kennt 's? Meist sind wir selbst unsere größten Kritiker/innen, aber warum ist das mit dem „guten Körperbild“ so eine große Sache?

SIMONE RINNER

Spätestens so um das sechste Lebensjahr, also in der Vorschulzeit geht es los: Wir beginnen ein Gefühl für unseren Körper zu entwickeln und können uns selbst beschreiben. „Wenn ich von meinem Umfeld immer die Bestätigung bekomme, dass ich gut bin, wie ich bin, werde ich das verinnerlichen“, erklärt Susanne Fritz, wie wichtig Eltern, Familie aber auch Freunde sind. Divergieren die innere und äußere Wahrnehmung, geraten wir in einen Zwiespalt, der zu Essstörungen und / oder Depressionen führen kann. Und als Sahnehäubchen verstärkt die Reiz- und Bilderflut der (sozialen) Medien das Ganze auch noch. Ein Teufelskreis.

Fett, faul und nicht leistungsfähig. „Wir leben in einem sehr auf das Äußere bezogenen Zeitalter, in dem der Körper im Vordergrund steht“, bestätigt Fritz. Und in dem suggeriert wird: „Wenn du schlank bist, sportlich, gut gekleidet, bist du auch geistig auf der Höhe.“ Schnell werde verinnerlicht, dass ein rundlicher Mensch faul und nicht so leistungsfähig sei. Kaum verwunderlich, dass die meisten Essstörungen in der (frühen) Pubertät und nur selten im Erwachsenenalter entwickelt werden. Corona war für diesen Trend ebenfalls nicht förderlich, schließlich verstärkte die Pandemie bei den Jugendlichen das Gefühl, dass ihnen vieles entgleite - soziale Kontakte wurden auf ein Minimum beschränkt, Schule fand online statt, berufliche Perspektiven veränderten sich. „Plötzlich habe ich scheinbar nur mehr die Möglichkeit Kontrolle über mich und mein Leben über Essen zu steuern,“ spricht die Suchtberaterin aus ihrem Alltag.

Ein gutes Körperbild? Üben, üben, üben! Aber wie komme ich denn jetzt zu einem guten Körperbild? „Selbstannahme“ laute die vermeintlich einfache Antwort, so Fritz. Man soll versuchen aus diesem Perfektionismuswahn auszusteigen, der von Selbstvergleich, permanenter Beurteilung und eigener Abwertung begleitet wird. Und: „Versuchen Sie eine gute emotionelle Belastbarkeit aufzubauen um damit eine gesunde



Verbindung zu den eigenen Gefühlen und Gedanken zu bekommen“, so die Expertin.

Und ganz konkret? Übungen für jeden Tag! Ein positives Körperbild zu stärken sei Training und komme nicht von heute auf morgen. Eine gute Übung kann deshalb sein, sich vor den Spiegel zu stellen und mindestens drei Dinge zu nennen, die mir an mir gefallen. Am besten wäre natürlich eine schriftliche „Top Ten“, lacht Fritz. Und sonst? „Sich mit positiven und motivierenden Menschen umgeben, und nicht nur mit denen, die mich permanent runterziehen und kritisieren. Sich kleiden, wie man sich wohl und selbst schön fühlt. Beim Medienkonsum kritisch(er) werden. Sich selbst und anderen mindestens einmal in der Woche etwas Gutes tun. Und das Umfeld bitten, etwas Nettes zu mir zu sagen.“ Los geht 's. «

Podcastempfehlung

Fette Gedanken. Der Selbstliebe-Podcast mit Charlotte Kuhrt. Selbstliebe-Coach und Plus-Size-Model Charlotte Kuhrt spricht über ihren Weg zur Selbstliebe. In jeder Episode befasst sich Kuhrt mit einem anderen Bereich und gibt ihre Grundpfeiler für Körperliebe weiter. Der Podcast lädt zum gemeinsamen Wachsen, Verändern und Lieben ein.

8 Inspirierendes

Ich bin
zu jung
zu alt

Ich bin schon wieder
zu früh
zu spät

Ich bin dafür
zu dünn
zu dick

Ich hab davon
zu viel
zu wenig

Mein Leben ist
zu ...

Wann bin ich eigentlich mal
genau richtig

Wenn nicht jetzt
wann dann

von Ulrike Hoheisel
aus dem Gedichtband „Ich gebe dir mein Wort“

