

# Body Positivity

---

Alexandra Hauke

Der Begriff ›Body Positivity‹ zieht seit der Entwicklung sozialer → Medien wie Instagram und Snapchat in den 2010er Jahren rege Aufmerksamkeit auf sich. Die Body Positivity-Bewegung wird seither von Influencer\*innen, Models sowie Berühmtheiten aus Film und Fernsehen unterstützt, deren Botschaft es ist, auf kulturell perpetuierte und schwer erreichbare Schönheitsideale – vor allem für Frauen – aufmerksam zu machen und diese aufzubrechen. Durch die Diversifizierung öffentlich sichtbarer Körpertypen im Sinne von Größe, Form und Gewicht soll mehr Akzeptanz für nicht-normative → Körper sowie deren vermeintliche ›Makel‹ – z.B. Dehnungsstreifen, Cellulite oder Beinbehaarung – geschaffen werden. Durch neue Diskurse über diese ›ganz normalen‹ Attribute und Veränderungen menschlicher Körper und Haut sollen diese normalisiert werden und dadurch weniger Diskriminierung und Spott erfahren. Im Zentrum von Body Positivity steht also nicht nur eine verstärkte transmediale Repräsentation von Körperdiversität, sondern auch ein Aufruf zur Umschreibung gesellschaftlicher Erwartungshaltungen, die wiederum als Fundament weitgreifender problematischer Sozialstrukturen, zum Beispiel der Diätkultur, dienen (→ Diäten). Daraus ergibt sich das eigene Körperbild als wichtiges Standbein der Body Positivity, denn Selbstliebe ist für Vertreter\*innen der Bewegung ein zentraler Aspekt der Körperakzeptanz.

Diese Idee geht unter anderem zurück auf Autorin Connie Sobczak und Psychotherapeutin Elizabeth Scott, die 1996 *The Body Positive* gründeten, eine gemeinnützige Organisation, die Menschen beibringt, auf ihre Körper zu hören und von ihnen zu lernen. Das Projekt strebt an, schädlichen Auswirkungen von negativem Körperbild – darunter Ess- und Angststörungen, Depression, Selbstverletzung, Selbstmord, Drogenmissbrauch und häusliche Gewalt – ein Ende zu setzen (›Our Work‹). Dieses Ziel sollen Anhänger\*innen von *The Body Positive* durch fünf Kernkompetenzen erreichen, nämlich durch die Wiedergewinnung ihrer → Gesundheit, das Praktizieren von Selbstfürsorge,

das Kultivieren von Selbstliebe, das Proklamieren ihrer eigenen authentischen Schönheit und dem Beitreten oder Gründen einer Gemeinschaft («The 5 Competencies»). Sobczaks und Scotts Bemühungen finden viel Zuspruch und tragen rühmlich dazu bei, dass durch die Aufmerksamkeit auf Body Positivity Themen rund um Körperakzeptanz sowie Prozesse der Körperdiversifizierung normalisiert werden.

Body Positivity erfährt in den letzten Jahren aber auch umfassende Kritik. Hauptaugenmerke der Popularisierung der Bewegung im Mainstream ist ihre dadurch oft ausgeklammerte politische Geschichte, deren Wurzeln nicht zuletzt in den Bürgerrechtsbewegungen der USA der 1960er Jahre liegen und somit in Bestrebungen der Fat Acceptance- sowie der Fat Liberation-Bewegung. Die Entstehung von Body Positivity geht somit auf eine Reihe dicker Aktivist\*innen wie Judy Freespirit, Sara Aldebaran und Bill Fabrey zurück. Letzterer spielt eine besonders bedeutende Rolle, denn er rief 1969 die *National Association to Aid Fat Americans* (heute: *National Association to Advance Fat Acceptance*) sowie 1991 als Co-Gründer das *Council on Size and Weight Discrimination* ins Leben, welches bis heute für die Rechte von dicken Amerikaner\*innen im Medizin-, Berufs-, und Mediensektor kämpft. Neben weiteren gemeinnützigen Organisationen dieser Art, zum Beispiel *Fat Underground* (gegründet 1972), sind vor allem die Beiträge dicker, Schwarzer, → queerer Frauen wie Margaret K. Bass und Johnnie Tillmon zur Entstehungsgeschichte von Body Positivity hervorzuheben.

Der politische → Aktivismus dieser und anderer Individuen und Institutionen, die sich im späten 20. Jahrhundert in den USA des Kampfes gegen Körperdiskriminierung annahmen, lag dabei auf Gleichberechtigung durch das Anerkennen der sozio-politischen Benachteiligung von Dicksein sowie dem Zusammenspiel dieser und anderer vermeintlich minderwertiger → Identitätskategorien, z.B. Schwarzer Hautfarbe und/oder queerer Sexualität, welches eine weitere Potenzierung von Diskriminierung mit sich bringt (seit 1989 durch Kimberlé Crenshaw als → Intersektionalität bekannt). Kritiker\*innen der modernen Body Positivity zeigen auf, dass der Begriff – geschweige denn die Bewegung – mittlerweile wenig Spuren der diversen Entstehungsgeschichte der Fat Acceptance aufweist, da ein Großteil der heute bekannten body positive-Influencer\*innen weiß, heterosexuell und schlank bis kurvig ist, jedoch nicht dick oder fett (→ *Curvy*). Diese weitreichende Auslöschung von Diversität führt dazu, dass sich Body Positivity immer weniger mit der politischen Ebene von Menschenrechten und Gleichberechtigung als mit umstrittenen Definitionen von Gesundheit und Schönheit zu befassen scheint,

welche die Ausgrenzung von als sozial inakzeptabel angesehenen Körpertypen noch weiter bestärken.

Autorin und Aktivistin Aubrey Gordon macht darauf aufmerksam, dass nicht nur schlanke Menschen mit ihrem Körperbild und Selbstwertgefühl zu kämpfen haben. Dicken Menschen geht es genauso; allerdings erfahren sie überdurchschnittliche Diskriminierung am Arbeitsplatz, im Gesundheitswesen, in der Verkehrsbeförderung sowie der Behandlung von Essstörungen und vielen anderen Bereichen, die schlanken Menschen meist erspart bleibt (5). Gordon klammert dabei die signifikante Arbeit von *The Body Positive* nicht aus, macht aber klar, dass eine Einschränkung des Begriffs ›Body Positivity‹ auf weiße, kurvige Frauen oder dünne Frauen, die aufgrund unrealistischer gesellschaftlicher Erwartungen fälschlicherweise als fett bezeichnet werden, die Bewegung immer weiter von ihren inklusiveren Wurzeln entfernt und dadurch z.B. Fettphobie fördert. Sie schlägt ein Umdenken Richtung Körpergerechtigkeit (*body justice*) vor – einer Bewegung, die jedem Individuum körperliche Eigenverantwortung zugesteht und sozio-politische Komplexitäten sichtbarer und unsichtbarer Identitätskategorien unterstützt.

## Literatur

- Gordon, Aubrey. *What We Don't Talk About When We Talk About Fat*. Beacon Press, 2020.
- »Our Work«. *The Body Positive*, 2021. <https://thebodypositive.org/our-work/>. Zugriff: 3. Dezember 2021.
- »The Five Competencies«. *The Body Positive*, 2021. <https://thebodypositive.org/5-competencies/>. Zugriff: 3. Dezember 2021.

## Weiterführend

- Chastain, Ragen. *The Politics of Size: Perspectives from the Fat Acceptance Movement*. Praeger, 2014/2015.
- Johansson, Anna. »Fat, Black and Unapologetic: Body Positive Activism Beyond White, Neoliberal Rights Discourses«. *Pluralistic Struggles in Gender, Sexuality, and Coloniality*, hg. von Erika Alm et al., Palgrave Macmillan, 2021, S. 113-146, [https://doi.org/10.1007/978-3-030-47432-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-030-47432-4_5).
- Strings, Sabrina. *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia*. University Press, 2019.

