

# Schaut her, ich bin nicht perfekt!

Cellulite, Flecken, Narben: Vor allem Frauen zeigen in den sozialen Medien vermeintliche Makel

MIRAY CALISKAN

Charlotte Kuhr weiß, was Druck auf den Körper bedeutet. Nimm ab! Werde straffer! Nimm noch ein bisschen mehr ab! Der Kunde will es so. Die heute 29-Jährige hat die Modebranche schon früh kennengelernt. Als Freie Art-Direktorin buchte sie für eine Modemarke Models für Fotoshootings und war Teil der Produktion – bis sie eines Tages am Set gefragt wurde, ob sie selbst als Plus Size Model in Nebentätigkeit vor die Kamera treten wolle. Sie sagte zu.

„Es läuft so ab: Der gängige Kunde bucht ein Katalogshooting und Models für Sample Size, also eine bestimmte Stichprobengröße. Ich habe damals Größe 48 getragen, wurde aber für eine 46 oder 44 gebucht“, erklärt die Berlinerin. „Du musst abnehmen, hieß es immer wieder.“

Eigentlich sollte man meinen, Plus Size Models würden gerade wegen ihrer Kleidergröße gebucht. Um anderen Frauen zu vermitteln: Liebe deinen Körper, und wir lieben dich, wie du bist. „Leider weit gefehlt“, sagt Kuhr. Inzwischen habe sich zwar in der Modebranche einiges geändert und sie sei auf einem guten Weg. „Aber damals musste ich auch als Plus Size Model in bestimmte Umfänge und Zahlen reinpassen – weshalb ich mich entschieden habe, das nicht mehr mitzumachen.“ Stattdessen beschloss sie, darüber zu reden, wie mit dem Körper umgegangen wird. Und tut es seit vier Jahren in den sozialen Medien.

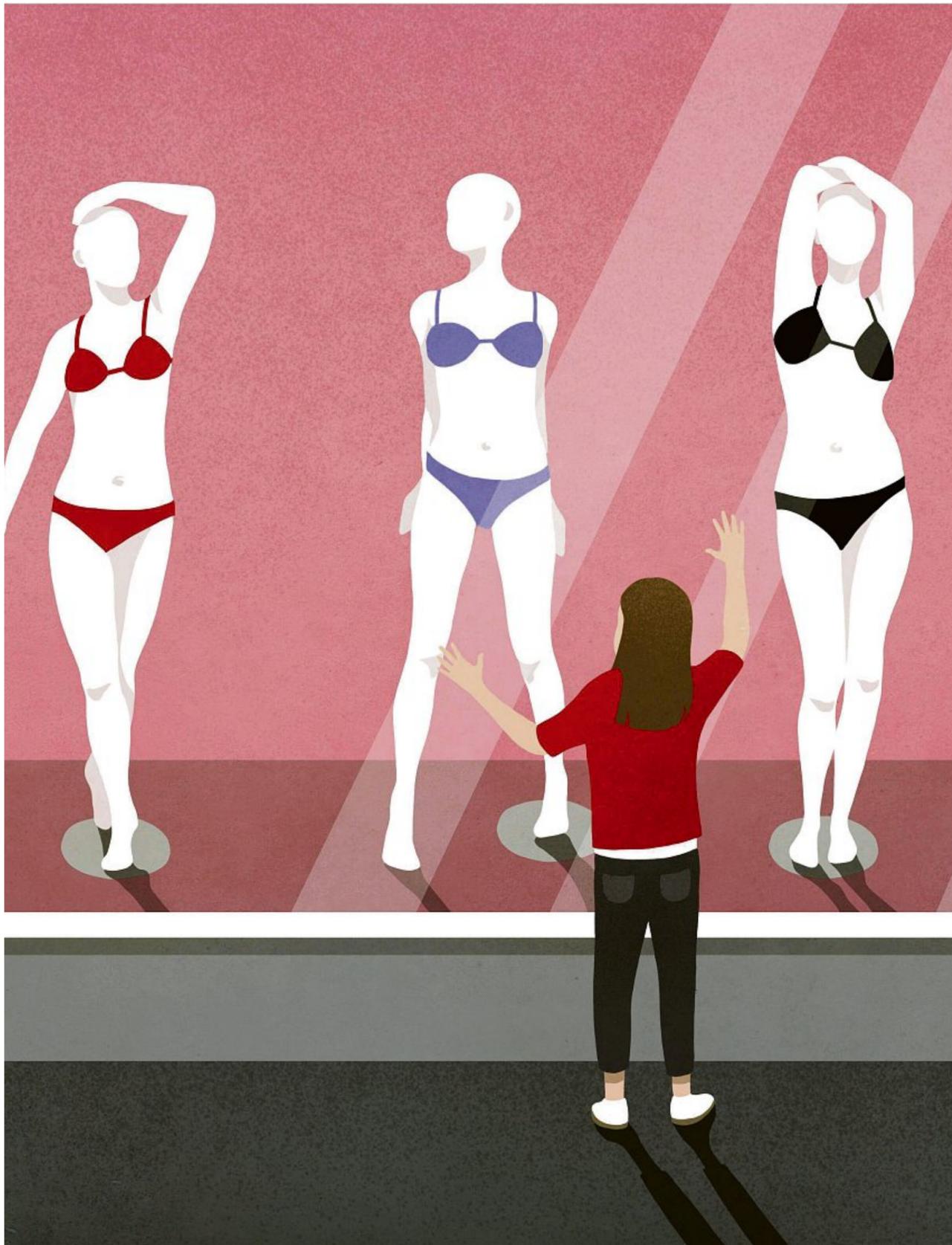
## Angst vor Ausgrenzung

Kuhr ist Teil der Body-Positivity-Bewegung und setzt sich für die Akzeptanz des Körpers ein. Bei der sozialen Bewegung, die ihren Ursprung in den USA hat und vor einigen Jahren Deutschland erreichte, werden gesellschaftliche Schönheitsideale abgelehnt – und auch boykottiert.

Helle, makellose Haut und ein schlanker Körper gelten heute in der westlichen Welt als Norm. Frauen sollen dazu möglichst große Brüste, einen durchtrainierten Po, eine Stupsnase und volle Lippen haben, Männer dagegen ein markantes Gesicht, volle Haare und einen athletischen, muskulösen Körper. Diese Körperbilder werden vor allem medial vermittelt, und sie stimmen meist nicht mit der eigenen Selbstwahrnehmung überein. Weshalb viele Menschen bemüht sind, ihren Körper zu ändern. Mit Diäten und exzessivem Sport, gar chirurgischen Eingriffen versuchen sie, inszenierten Schönheitsidealen gerecht zu werden: aus Sorge vor Ausgrenzung und Diskriminierung.

Die Body-Positivity-Bewegung setzt an dieser Stelle an, indem sie sagt: Akzeptiere dich und deinen Körper, erkenne ihn an, respektiere ihn. So teilen immer mehr Menschen – vor allem Frauen – auf Instagram, Facebook und Co. Bilder ihrer vermeintlichen Makel. Cellulite, Dehnungsstreifen, Falten, Flecken oder Narben werden gezielt nicht als hässlich, sondern als Merkmale angesehen, die zum Körper gehören, schön sein können und damit auch zu einem positiven Körperbild beitragen.

„Nicht jeder setzt sich intensiv mit dem Körper auseinander und strebt nach Verbesserung. Aber wenn man es tut, dann geht es meist in eine Richtung: Jugendlichkeit“, erklärt Isabella Heuser-Collier, Direktorin der Klinik und Hochschulambulanz für Psychiatrie und Psychotherapie am Campus Benjamin Franklin der Charité. „Das Streben nach Jugend ist tief im Menschen verankert. Frauen lassen sich ihre Falten wegspritzen, Männer Haare ver-



Helle, makellose Haut und ein schlanker Körper gelten heute in der westlichen Welt als Schönheitsideale.

IMAGO IMAGES/MALTE MUELLER

pflanzen. Warum? Weil Jungsein gleichgesetzt wird mit Gesundheit.“ Alt oder älter zu sein, stelle in der Gesellschaft für Frauen ein Unfruchtbarkeits-Stigma dar. Männer dagegen könnten das Älterwerden durch wirtschaftliche Potenz wettmachen.

„Die Schönheit der Jugend haben bereits die alten Griechen besungen. Heute sind diese Ideale in Hochglanzmagazinen, im Fernsehen oder in sozialen Medien abgebildet“, so Heuser-Collier. „Tag für Tag beschäftigen sich viele Menschen damit und wollen eben aussehen wie diejenigen, die diesen Idealen entsprechen.“ Die Schönen und Makellosen stellten – sowohl im echten als auch im virtuellen Leben – eine Gruppe dar. „Wer sich mit diesem spezifischen Thema auseinandersetzt, will dazugehören, will ein Mitglied dieser Gruppe sein und versucht sich dabei so gruppenkonform wie möglich zu verhalten.“

Die Body-Positivity-Bewegung sei, psychologisch betrachtet, eine nachvollziehbare Gegenbewegung, sagt Heuser-Collier. „Menschen, die sich der Gruppe der ‚Schönen

## SCHÖNHETSIDEALE BEI JUGENDLICHEN UND SOZIALE MEDIEN

**Gestörtes Körperbild** Vor allem jüngere Menschen sind anfällig für inszenierte Schönheitsideale: „Ein gestörtes Körperbild wird nicht angeboren, sondern in der frühkindlichen oder adoleszenten Entwicklung erworben“, sagt Psychotherapeutin Isabella Heuser-Collier. Mögliche Gründe: Sie werden ständig von ihren Eltern kritisiert oder nicht unterstützt und möchten deshalb umso mehr einer Gruppe angehören. Das eigene Selbstgefühl zu stärken, gelinge dann nur mit Hilfe von Experten.

und Makellosen‘ nicht zugehörig fühlen, haben eine eigene Gruppe gebildet. Die Motive sind allerdings ähnlich. Auch in dieser Gruppe geht es um den Körper.“ Stattdessen müsse es vielmehr darum gehen, die Bedeutung, die man dem eigenen Aussehen beimisst, zu reduzieren, so Heuser-Collier: „Man sollte seinen Selbstwert nicht an seinem Äußeren festmachen.“

**Soziale Medien** Vorteil: Menschen finden Gleichgesinnte. Nachteil: Konformitätsdruck. Statt Verboten sollten Eltern ihren Kindern den Umgang mit sozialen Medien beibringen, sagt Isabella Heuser-Collier.

**Beratungsangebote** Die Berliner Charité bietet für Kinder und Jugendliche Sprechstunden zum Behandlungsschwerpunkt „Essstörungen“ an, unter 030/450 566 229. Beratung für Erwachsene gibt es unter 030/450 553 278 und 030/450 553 602.

Was wir schön finden und was nicht – damit beschäftigt sich der Mensch seit jeher. „Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die sich mit der Wahrnehmung von Ästhetik auseinandergesetzt haben und noch immer auseinandersetzen“, sagt Steffen Handstein, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie am Klinikum Görlitz und Präsident der

Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen. „In den 1980er und 90er Jahren haben Forscherinnen und Forscher beispielsweise viel mit computertechnischen Verfahren experimentiert.“

Damals wurden unterschiedliche Gesichter aus unterschiedlichen Breitenkreisen übereinandergelegt, damit Unregelmäßigkeiten sowie individuelle Merkmale wie Alterserscheinungen mathematisch herausgerechnet – und am Ende ein Durchschnittsgesicht gefunden. „Und dieses finden die meisten Menschen tatsächlich ästhetisch“, erzählt Handstein. Kulturgeschichte betrachtet gibt es aber auch eine Schönheit hinter der Asymmetrie. Handstein sagt: „Im barocken Zeitalter bewusst mit einem Makel, zum Beispiel einem Leberfleck, versehen. Ein in diesem Sinne ästhetisches Gesicht wäre also bereinigt von ausgeprägten individuellen Merkmalen und versehen mit einer gewissen Asymmetrie.“

Die Selbstoptimierungskultur, geprägt durch die sozialen Medien, ist in der plastisch-ästheti-

schen Chirurgie natürlich ein Thema. Der Chirurg sagt: „Es scheint in den letzten Jahren zuzunehmen, aber regional unterschiedlich zu sein.“ Das Bedürfnis, sich seiner körperlichen Stigmata zu entledigen, habe den Menschen aber schon immer umgetrieben. „Das ist keine Erscheinung des 20. oder 21. Jahrhunderts, sondern reicht viel weiter zurück. Die Indische Nasenplastik, wo die Nase mit Haut aus der Stirn wiederhergestellt wurde, gab es schon 400 v. Chr.“, betont Handstein.

Die Body-Positivity-Bewegung, die Isabella Heuser-Collier kritisch betrachtet, findet Handstein „respektabel“. „Es gibt sehr viele Frauen, aber auch Männer, die ihre körperlichen Makel als Ausdruck oder gar als Ausweis bestimmter Lebensphasen sehen. Sie betrachten die Merkmale und erkennen darin ihr Leben und die Phasen, die sie durchlaufen, vielleicht auch abgeschlossen haben. Dehnungsstreifen am Bauch muss man so nicht als Stigma verstehen, sondern als Erinnerung etwa an die schöne Zeit einer Schwangerschaft.“

Einer Gruppe angehören zu wollen, war dem Menschen schon immer wichtig, sagt Heuser-Collier: „Evolutionsbiologisch wissen wir: In einer Gruppe überlebt es sich länger.“ Gleichzeitig hat der Mensch auch narzisstische Bedürfnisse, er will äußerlich gefallen, geliebt und bewundert werden. „Wir wissen – das belegen Studien –, dass schöne Menschen es im Leben leichter haben. Sie werden in der Arbeitswelt bevorzugt, schneller befördert, sympathischer gefunden. Natürlich kann man das beklagen, denn wir wollen um unser selbst willen wertgeschätzt und nicht danach beurteilt werden, wie wir aussehen“, so die Psychologin. Wie lässt sich das auflösen? „Wir sollten uns umso mehr auf die ethische Erziehung von Kindern konzentrieren. Menschen, die nicht der gesellschaftlichen Norm entsprechen, die anders aussehen, dürfen nicht gemobbt, stigmatisiert, diskriminiert werden. Dagegen müssen wir vorgehen.“

Darum geht es auch Charlotte Kuhr, die weiterhin als Art-Direktorin tätig ist und Modemarken dabei hilft, Kollektionen aufzubauen und zu vermarkten. Man müsse „mehrgewichtigen Menschen“ zuhören, sagt sie. Zu schnell laute der Vorwurf: Ihr esst das Falsche, bewegt euch nicht, deshalb seid ihr fett und selbst schuld. Sie sagt: „Ich ernähre mich gesund und bewege mich regelmäßig. Aber das versteht viele nicht.“

## Sehgewohnheiten ändern

Durch die Body-Positivity-Bewegung hätten viele Menschen eine Stimme gefunden, sagt Kuhr. Auch sie selbst fühlt sich dadurch akzeptierter und hat Mut gefasst, Ängste auszusprechen. Sich selbst zu akzeptieren, heiße mitnichten, sich rundum und ständig wohlfühlen zu müssen. „Ich habe in den vergangenen Jahren meinen Körper kennengelernt, Freundschaften gehen lassen, die mir nicht gutgetan haben, habe begriffen, was mich wirklich glücklich macht, und auch meine eigenen Sehgewohnheiten geändert.“

Heute sei sie von Menschen umgeben, die nicht abwertend über sich oder andere sprechen. „In unserem Alter verliert man sich ganz leicht in den Funktionen von Instagram, TikTok und so weiter, die Pickel und Augenringe mit einem Klick verschwinden lassen und die Körpergröße mit einem Fingerwisch um drei Nummern verringern.“ Diese perfektionierte Welt werde schnell zur Realität. „Sowohl auf deinem Gesicht als auch auf dem Gesicht fremder Menschen. Wir gewöhnen uns an diese inszenierten Spiegelbilder.“