



## Gesundheitstipp: Bodyshaming



„Schaut mal, der da drüben sieht aber komisch aus!“

Eine kleine Aussage, welche die Adressatin bzw. den Adressaten stark beeinflussen kann.

Wurden Sie schon einmal aufgrund Ihres Aussehens beleidigt, diskriminiert oder gedemütigt? Wenn ja, wurden Sie wie rund ein Viertel der Deutschen Opfer von Bodyshaming. Dabei werden Personen

hauptsächlich aufgrund Ihrer Äußerlichkeiten gemobbt. Meistens anhand von Hasskommentaren in den sozialen Medien, aber auch durch abwertende Blicke oder Aussagen. Der Grund dafür ist meistens recht simpel: Die betroffene Person entspricht nicht den in der Gesellschaft vorgegebenen Schönheitsidealen und Normvorstellungen. Vor allem die sozialen Medien bestärken das häufig überzogene Körperbewusstsein.

Mögliche Folgen von Bodyshaming sind die Schwächung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens, die Entwicklung einer Essstörung, die Angst vor sozialen Bindungen und/oder ein vermindertes Glücksempfinden, da man sich in seiner eigenen Haut unwohl fühlt.

Um diesen negativen Folgen die Stirn zu bieten, sind zwei Gegenbewegungen entstanden: Body Positivity und Body Neutrality. Body Positivity stellt das Akzeptieren des eigenen Körpers und die Selbstliebe in den Vordergrund. Body Neutrality hingegen appelliert an die ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen, um somit der Bedeutung des Körpers weniger Gewicht zu geben.

Wenn Sie von Bodyshaming betroffen sind, geben wir Ihnen heute nützliche Tipps, wie Sie dagegen vorgehen können.

Zuerst ist es wichtig hinzunehmen, dass nicht jeder Mensch den gleichen Körper hat. Gerade diese Individualität macht einen jeden Menschen im Vergleich zu seinem Mitmenschen zu etwas Besonderem. Schreiben Sie einfach einmal auf, was Ihnen an Ihrem Körper gefällt. Diese Gedankenstütze können Sie sich immer wieder durchlesen, um sich daran zu erinnern, dass man ein außergewöhnlicher Mensch in einem außergewöhnlichen Körper ist. Dabei müssen nicht nur Aspekte des Aussehens auf Ihrer Liste stehen, denn gute charakterliche Eigenschaften werten ebenso die positive Strahlkraft eines Menschen auf.

In einer Gemeinschaft ist man stärker. Reden Sie mit Ihren engsten Vertrauten oder Ihrer Familie über das Problem. Die moralische Unterstützung hilft meistens schon,



um zu erkennen, dass Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen können. Im Gegenzug stärken Sie Betroffene, indem Sie die Mobber auf Ihr Verhalten ansprechen oder zum Beispiel in den sozialen Medien unter den Hasskommentaren einen positiven Kommentar absenden. So spüren die Betroffenen, dass Sie mit Ihrem Problem nicht alleine sind.

Wenn diese Tipps nicht helfen und der Leidensdruck zu groß wird, gibt es die Möglichkeit, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, da durch Bodyshaming Angstzustände oder die Herausbildung von Depressionen begünstigt werden können. Hierbei ist der Hausarzt bzw. die Hausärztin oder ein/e Psychotherapeut\*in der erste Kontakt.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLGG) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

#### Quellen:

Berger-Dinkel, M. (08.01.2020). *Body Shaming: Ein Viertel der Deutschen ist schon aufgrund des eigenen Körpers beleidigt worden*. Zugriff am 26.05.2023 unter <https://yougov.de/topics/health/articles-reports/2020/01/08/body-shaming-ein-viertel-der-deutschen-ist-schon-a>

Hamberger, B. (09.11.2021). *Body Shaming-so schützt du dich*. Zugriff am 25.05.2023 unter <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/body-shaming-2074152>

Mobil Krankenkasse. (2022). *Hilfe bei Bodyshaming: Stark gegen Mobbing wegen Äußerlichkeiten*. Zugriff am 25.05.2023 unter <https://mobil-krankenkasse.de/wissen-gesundheit/magazin/01-2022/bodyshaming.html>

Warnke, I. (06.03.2023). *Bodyshaming-Body Positivity*. Zugriff am 25.05.2023 unter <https://www.pal-verlag.de/lebenshilfe-abc/body-shaming-body-positivity.html>

#### 2 Fotos inkl. Quellen-Angabe:

<https://de.depositphotos.com/403308374/stock-photo-stop-body-shaming-written-red.html>

<https://de.depositphotos.com/348266448/stock-illustration-love-accept-your-body-vector.html>