

SOPHIA FASSNACHT UND VERENA PRECHTL

*SELBST
BEWUSST*

ist das neue

Se
xy

Egal, was sich dir gerade in deinem Leben zeigt, was andere über dich denken und sagen mögen: Du für dich kannst die Entscheidung treffen, dass das, was dich ausmacht, was dir Wert verleiht, unabhängig von all den äußeren Faktoren ist, die man dir vielleicht als »lebensnotwendig« verkauft hat. Von denen du vielleicht dachtest, sie würden dich glücklich machen, wenn du sie nur endlich besitzen würdest.

Was wirklich wichtig ist, ist dein eigenes Gefühl von Wert und von Liebe zu dir selbst. Dieses Ja zu dir selbst zu stärken, davon handelt dieses Buch. Es handelt davon, ein »Ja« zu dir und deiner Einzigartigkeit auszusprechen – ein »Ja« zu deinem Körper, ein »Ja« zu deinem Wert, der durch nichts auf dieser Welt infrage gestellt werden sollte.

So, einmal tief durchatmen. Natürlich ist hier ein mentaler Fallstrick versteckt. Denn dieses »Du-selbst-Sein« ist gar nicht so leicht, wie es sich anhört. Weil das, was wir über uns denken und empfinden, was uns von außen gespiegelt wird, oft nicht besonders liebevoll ist. Weil man uns immer wieder erzählt hat, dass mit uns etwas nicht stimmt. Weil wir irgendwann angefangen haben, es auch zu glauben. Weil ganze Industrien darauf aufgebaut sind, uns zu erzählen, dass wir nur schöner, schlanker oder erfolgreicher sein müssten, um endlich erfüllte und zufriedene Menschen zu werden. Weil die Zeitschrift, die neben uns liegt, uns vielleicht weismachen will, dass wir eben nicht wir selbst sein sollen, sondern möglichst etwas verändern müssen, damit wir endlich, endlich glücklich und zufrieden sind.

Und selbst dieses Glücklichein wird uns als Konzept aufge-drängt. Denn leider wird der »Body-Positivity-Trend« auch oft

so verstanden: Wenn wir mit dem Körper, den Voraussetzungen, die wir eben mitbringen, nicht über alle Maßen zufrieden sind und etwas verändern wollen, stimmt auch schon wieder etwas nicht mit uns.

»Sei gefälligst zufrieden mit dir und in ständiger Zen-Haltung«, wird uns suggeriert. Aber wie soll das gehen – bei all dem Druck? Egal, was wir zu sein versuchen, irgendetwas hängt dauernd schief, irgendetwas zieht immer.

Tief in unserem Inneren haben wir Menschen – und zwar alle – zwei grundlegende Bedürfnisse: Wir wollen wir selbst sein, also autonom sein. Und: Wir wollen Teil des Ganzen, der Gemeinschaft sein, uns also verbinden. Diese beiden Bedürfnisse können zu einem großen inneren Konflikt führen. Besonders dann, wenn uns die Gemeinschaft sagt, dass wir so, wie wir sind, nicht richtig sind. Und das kann so weit gehen, dass wir glauben, mit uns sei etwas grundlegend falsch. Der Druck, anders sein zu müssen, scheint mittlerweile unser ständiger Begleiter zu sein.

Vergiss die Sache mit dem Glück vielleicht einfach mal für einen Moment. Vielleicht hast du die Worte »Du selbst sein in einer Welt, die dir ständig vermittelt, ein anderer sein zu müssen, ist ein revolutionärer Akt« schon einmal irgendwo gelesen. Und ja – du selbst zu sein in einer Welt, die dir weismachen will, dass mit dir etwas nicht stimmt, ist wahrlich ein revolutionärer Akt.

Und Revolutionen – so wissen wir aus der Zeitgeschichte – sind nicht leicht umzusetzen, und sie sind auch oft mit Anstrengung verbunden.

Nimm den Druck raus! Hier will dir keiner erzählen, dass du von heute auf morgen dein allerbestester Freund sein musst. Jede Revolution verläuft anders. Dein Weg zur Freiheit ist so individuell wie du selbst. Aber – und da sind wir wieder bei der Gemeinschaft – wir können die Revolution auch zusammen gestalten.

Konkret heißt das erst mal: Sei unglücklich, wenn du gerade unglücklich bist. Sei ängstlich, wenn du gerade ängstlich bist. Sei alles, was du gerade fühlst. Auch wenn sich das erst einmal seltsam anhören mag. Aber du selbst zu sein heißt wirklich, du zu sein, mit allem, was da gerade da ist. Auch wenn du im Moment fürchterlich unzufrieden bist, auch wenn die Gefühle, die du mit dir herumträgst, ganz schwer zu ertragen sind. Auch wenn du deinem Hüftspeck gerade nichts Positives abgewinnen kannst: Der erste Schritt zu einem selbstbewussteren Leben ist, dir selbst zu zeigen, dass du dich mit allem, was dich ausmacht, was du bist, auch mit all deinen Anstrengungen siehst, erkennst – und anerkenntst.

»BODY-POSITIVE«

zu sein ist schon fast wieder zu einem Privileg geworden. »Jetzt sei doch mal zufrieden mit deinem Körper und dir selbst.« Mit Betonung auf

JETZT.

Nun – und da wollen wir ganz ehrlich sein – ist es leicht zu sagen, man sei »body-positive«, wenn das Äußere einem medialen oder gesellschaftlichen Idealbild ohnehin schon sehr nahe kommt. Etwas breitere Hüften zu haben wäre für viele Menschen, die deutlich sichtbare »Einschränkungen« hinnehmen müssen, mit Sicherheit ein geringes Übel. Das soll nicht heißen, dass ein negatives Selbstbild eines Menschen als unwichtig abgetan werden sollte, à la: »Es gibt Menschen, denen geht es deutlich schlechter als dir.« Es ist nur wichtig, den Body-Positivity-Trend differenziert zu betrachten. Es ist wichtig, zu verdeutlichen: »Body-Positive« zu sein ist für jeden etwas anderes – und es ist schwer und mitunter eine lebenslange Herausforderung, sich immer wieder dafür zu entscheiden, mit sich im Reinen zu sein, gerade dann, wenn man häufig mit Ablehnung von außen konfrontiert ist. Es ist für manche Menschen schlichtweg nicht leicht, sich selbst anzunehmen, wenn sie stark übergewichtig sind und ständig angestarrt werden. Es ist auch nicht leicht, sich anzunehmen, wenn man nach einer Krebserkrankung eine Brust amputiert bekommen hat. Und es nicht leicht zu ertragen, aufgrund seiner Hautfarbe in seinem Alltagsleben diskriminiert zu werden.

Die Body-Positivity-Bewegung muss und sollte nicht zu einem seichten Trend werden. Sie sollte jeden Menschen einschließen – und darf niemand ausschließen. Jeder Mensch hat das Recht, gleich – und das heißt gleich gut – behandelt zu werden, unabhängig von seiner äußeren Erscheinungsform. Dazu gehört auch zu erwähnen, dass der Umkehrschluss, dicke Frauen zu glorifizieren und dünne Frauen gleichzeitig als »Klappergestell« zu degradieren, höchstens frauenfeindlich ist – und sicher nicht dem Ziel der Body-AktivistInnen dient. Body-Positivity sollte immer antidiskriminierend sein.

Dieses Buch will also keinen Druck erzeugen in einer Welt, in der wir ohnehin ständig dem Druck nach Perfektion ausgesetzt sind. Nein, du MUSST dich nicht sofort lieben, du MUSST nicht auf der Stelle vollkommen zufrieden mit dir und deinem Körper sein, du MUSST nicht so tun, als könnten dir Verletzungen und Mobbing nichts anhaben. Genau das ist der Punkt: Du musst gar nichts. Das Einzige, was du vielleicht tun musst, ist, erst einmal nichts zu tun – du darfst einfach nur du selbst sein. Der Schritt zu größerer Selbstakzeptanz ist zunächst also viel mehr eine Entscheidung als die Suche nach einem augenblicklichen Ergebnis. Eine Entscheidung, so bewusst und liebevoll mit dir umzugehen, wie es eben in diesem Moment für dich möglich ist. Und auch ein klitzekleiner Schritt in Richtung dieser Entscheidung ist ein wichtiger Schritt.

In dieser ersten, bewussten Entscheidung, dich so weit, wie du gerade kannst, anzunehmen, liegt der erste Schritt zu einem neuen Selbst(-Bewusstsein). Auch mit einem kleinen Schritt wird ein Weg zu einem selbstbewussteren und letztlich selbstbestimmteren Leben geebnet werden. Du kannst lernen, dich wertzuschätzen, und du kannst sofort damit beginnen – mit all deinen sogenannten Makeln, mit deinen Sorgen und auch deinen Wünschen nach Veränderung. Mit deinem Gefühl, nicht dazuzugehören. Deiner Unsicherheit, weil du vielleicht einem bestimmten, von der Gesellschaft vorgegebenem Körperideal nicht entsprichst. Mit deinem Gefühl, anders – und somit »falsch« – zu sein.

Der Weg zu einem selbstbewussteren Leben führt zuallererst zum Verständnis darüber, wo du gerade stehst. Vielleicht gibt es schon vieles, was du an dir magst, und das ist wunderbar. Vielleicht kannst du dich einfach noch nicht gern haben, vielleicht