

LOUISA DELLERT



**WIE WIR UNS VON IDEALEN
BEFREIEN UND DEN WEIBLICHEN
KÖRPER WERTSCHÄTZEN**

UNSHAME

ullsteinallegria

Louisa Dellert
UNSHAME

LOUISA DELLERT

UNSHAME

WIE WIR UNS VON IDEALEN
BEFREIEN UND DEN WEIBLICHEN
KÖRPER WERTSCHÄTZEN

allegria

ullstein allegria ist ein Verlag
der Ullstein Buchverlage GmbH
ISBN: 978-3-7934-0095-0

© der deutschen Ausgabe: Ullstein Buchverlage GmbH,
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2026

Bilder im Innenteil: © privat

Unter Mitarbeit von Katharina Worsch

Sensitivity Reading: Jeri Soleil Perschke

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Alle Rechte vorbehalten

Gesetzt aus der Minion Pro

Satz: LVD GmbH, Berlin

Druck und Bindearbeiten: CPI Books GmbH, Leck

INHALT

Vorbemerkung	7
Vorwort	11
Du, ich und Kleopatra	21
Eine kurze Zeitreise durch die lange Geschichte der Schönheitsideale	
Schönheit liegt nicht im Auge des Betrachters	45
Warum Pretty Privilege dein Leben bestimmt	
Wenn eine Diät so gut ist, warum gibt es dann so viele?	53
Wie Diätkultur und #SkinnyTok das Körperbild beeinflussen	
Mehr als ein blöder Kommentar	79
Warum Bodyshaming alle angeht	
Schönheit war noch nie für alle gedacht	97
Warum wir über White Privilege sprechen müssen	
Die Debatte um Body Positivity	107
Warum es um viel mehr als Selbstliebe geht	
Ganz Hollywood wird renoviert	117
Wie Beautyeingriffe zur neuen Normalität werden	

Frauen können nicht gewinnen	133
Warum wir immer bewertet werden	
Frauen gegen Frauen	147
Warum wir mehr Miteinander brauchen	
Social Media, Beautyfilter und die Sache mit den Deepfakes	161
Wie die Bilderflut unsere Vorstellung von Schönheit beeinflusst	
Kauf dich schön	183
Wie die Kosmetikindustrie uns manipuliert	
Eine Brust zu viel	199
Wie weibliche Nacktheit zum Problem gemacht wird	
Der weibliche Intimbereich als öffentliche Projektionsfläche	213
Über das Geschäft mit der weiblichen Scham	
Mommy Makeover	223
Wie die Schönheitsindustrie Schwangere für sich entdeckt hat	
Forever Young	235
Warum das weibliche Altern keine Privatangelegenheit ist	
Gedanken zum Schluss	247
Was ich durch UNSHAME lernen durfte	
Danksagung	253
Inspirationsliste	257
Quellenverzeichnis	269

VORBEMERKUNG

Das hier ist mein Vorwort vorm Vorwort. Worte, die essenziell sind für all das, was du auf den kommenden Seiten lesen wirst. Ich schreibe in diesem Buch über den permanenten Druck, gut auszusehen. Über mein Streben nach körperlicher Perfektion. Über das Bild, das ich von meinem Körper habe. Und schließlich über die Reise zu etwas mehr Selbstakzeptanz – mit allen Ups and Downs. Gedanken, Gefühle und Reflexionen, die ich nur auf Papier bringen kann, weil mir viele kluge Menschen Perspektiven eröffnet haben, die mir früher fehlten. Nicht, weil diese Menschen nicht schon damals ihr Wissen geteilt haben. Aber ich musste erst lernen, richtig zuzuhören. Darüber nachzudenken. Selbstkritisch mit mir zu sein. Auszuhalten. Zuzulassen. Und dazuzulernen. Und eines ist mir ganz wichtig: Ich bin noch lange nicht am Ende meines Lernprozesses. Wie auch? Da draußen warten noch so viele unterschiedliche Lebensrealitäten, Hoffnungen, Ängste und Perspektiven, die gehört und gesehen werden möchten, aber gleichzeitig immer stärker angegriffen werden. Was wir gerade erleben, ist ein Zurückdrehen, ein Wiederfesthalten an einem System, das Menschen ihre Existenz abspricht, sobald sie nicht das erfüllen, was *weiße cis Männer* zur Norm gemacht haben. Perso-

nen of Color. Muslimas. Menschen mit einer sichtbaren Behinderung. Menschen, die sich nicht dem Geschlecht zuordnen, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Menschen, die anders lieben als der Teil unserer Gesellschaft, der nur Hass anstatt Liebe kennt. Mit diesem Bewusstsein hat es sich an manchen Stellen im Schreibprozess nicht richtig angefühlt, ein Buch über Schönheitsideale zu schreiben, in dem ich der *main character* bin.

Ich schreibe UNSHAME aus der Perspektive einer *weißen*, normschönen, mit Privilegien aufgewachsenen cis Frau. Ich habe keine Behinderung und werde nicht aufgrund meines Erscheinungsbildes gefragt, woher ich eigentlich komme. Ich muss auf der Straße nicht überlegen, ob ich meinem Partner öffentlich einen Kuss gebe, und muss nicht darüber nachdenken, ob ich meine Identität besser verstecke, um nicht mit Hass überzogen zu werden. Allein, dass du mir zuhörst und dich für meine Perspektive interessierst, macht deutlich, aus welcher Position heraus ich dieses Buch schreiben kann. Aber das, was ich auf den kommenden Seiten über das Frausein erzähle, meine Erfahrungen, die ich teile, sind nur ein kleiner Teil aus einem großen Strauß von unterschiedlichen Lebensrealitäten. Deswegen ist es mir wichtig, dir zu sagen: Vieles auf den kommenden Seiten dreht sich um die Realitäten *weißer* cis Frauen. Für mich bedeutet Frausein als soziales Konstrukt, dass »Weiblichkeit« nicht biologisch festgelegt ist, sondern durch gesellschaftliche Normen und kulturelle Erwartungen geformt wird. Frausein ist kein festes heteronormatives Schema. Frausein ist vielfältig. Denn nicht alle Menschen, die weiblich sozialisiert wurden, identifizieren sich als Frau. Und nicht alle, die mit weiblichen Geschlechtsmerkmalen geboren wurden, bezeich-

nen sich als Frau. Wenn ich also in UNSHAME über Frauen schreibe, dann schreibe ich das immer im Rahmen der Vielfalt, an die ich glaube und die ich leben möchte. Gleichzeitig bin ich mir bewusst, dass es noch viel für mich zu lernen gibt. Ich bin mir sicher, dass du auch dazulernen willst und offen für neue Perspektiven bist – deswegen liest du gerade diese Zeilen. Und vielleicht sind sie ja dein Anfang, Menschen mit noch mehr Offenheit zu begegnen.

VORWORT

Ich sehe es vor mir. Das kleine Mädchen, das sich selbst umarmen wollte. Das vor dem Spiegel stand und sich fragte, ob sie es wert war, gemocht, vielleicht sogar geliebt zu werden. Sosehr sie sich auch anstrengte, es fühlte sich immer so an, als würden all ihre Bemühungen niemals ausreichen.

Zuerst war es die Barbie-Puppe, mit der die meisten Mädchen in ihrem Umfeld spielten, und die neben ihrem Spiegel auf der Kommode saß und so ganz anders aussah als sie selbst – schlanke Beine mit einer Lücke zwischen den Oberschenkeln, eine Westpantaille, blonde lange Haare, große Brüste und ohne Körperbehaarung. Ein Körper aus Plastik gegossen. Jeden Tag, an dem das kleine Mädchen die Puppe in der Hand hielt, nahm in ihrem Unterbewusstsein ein leises Verlangen immer klarer Form an und wuchs und wuchs: Sie wollte auch so schön aussehen wie diese makellose Plastikfigur.

Ein paar Jahre später verschwand die Barbie irgendwo zwischen dem Fitnesstrainer und den Frauenmagazinen ihrer Mutter in einer Kiste im Keller. Über der Kommode hingen nun Starschnitte – meist aus der BRAVO. Diese Poster in Übergröße, die nach und nach zusammengesetzt wurden und über die das Mäd-

chen mit ihren Freundinnen auf dem Schulhof sprach. Das Kinderzimmer des Mädchens zierte nun Bilder von Sängerinnen wie Britney Spears, Christina Aguilera, den Spice Girls und vielen anderen. Sie hatten viel gemeinsam: Sie waren gertenschlank, hatten makellose Haut und waren auf den Postern oft leicht bekleidet zu sehen. Diese Frauen erinnerten das Mädchen jeden Morgen mit einem Lächeln daran, wie ein Körper aussehen sollte, um gemocht zu werden. Und wieder musste das Mädchen feststellen, dass sie optisch kaum etwas mit ihnen gemein hatte.

Es brauchte nun nicht mehr viel, um sie davon zu überzeugen, dass ihr Körper das Problem war. Sie wusste längst, dass sie ihren Bauch einziehen musste, wenn sie in Badekleidung im Schwimmbad saß. Dass sie sich beim Umziehen nach dem Sportunterricht beeilen musste, damit die anderen Mädchen ihre Oberschenkel nicht sahen, die sich schweißgebadet berührten. Dass sie sich auf dem Geburtstag ihrer Freundin lieber kein zweites Stück Kuchen nehmen sollte.

Und mit alldem kam die Scham. Das Mädchen schämte sich, als ihr damaliger Freund zu ihr sagte: »Friss nicht so viel.« Als sie verzweifelt vor ihrem Kleiderschrank stand und sich in jedem Oberteil unwohl fühlte. Als sie bald darauf jeden Tag auf die Waage stieg, um ihr Gewicht zu kontrollieren und es akribisch in ihr Tagebuch zu schreiben. Und auch als sie heimlich die Diät-tipps aus den Zeitschriften ihrer Oma ausschnitt, um sie gemeinsam mit einer Freundin auszuprobieren, nur um nach zwei Tagen doch wieder aufzugeben. Immer häufiger flüsterte ihr die Scham zu: »Schau dich doch an. Du bist viel zu hässlich. Zu dick. Zu klein. Zu unförmig.« Das Mädchen begann, diesem Flüstern zu

glauben, es einzufangen und ihren eigenen Körper immer mehr zu hassen.

Dieses kleine Mädchen war ich, und ich schreibe über sie, weil diese Scham nie ganz verschwunden ist. Im Gegenteil. Sie hat mich all die Jahre begleitet, in denen ich mich durch unzählige Diäten gequält habe. In denen ich Kalorien gezählt und Jeanshosen eine Nummer kleiner gekauft habe – aus Angst, die Kassiererin könnte über mich lachen, wenn sie meine tatsächliche Kleidergröße wüsste.

Ich erinnere mich an Umkleidekabinen, in denen ich weinen musste, angeekelt von meiner Cellulite. An Nächte, in denen ich meinen BH mit Klopapier ausstopfte, weil die Jungs in der Disco den Mädchen mit den, wie sie gerne sagten, »großen Möpsen« viel mehr Aufmerksamkeit schenkten. Ich erinnere mich an Tage, an denen ich Parfum in meinen Intimbereich sprühte, weil in Highschool-Filmen darüber gesprochen wurde, dass Mädchen diesen »fischigen Geruch da unten« hätten. Und ich erinnere mich an einen Sommertag im Schwimmbad. An Pommes mit Mayo.

»Ob das vorteilhaft für deinen Bauch ist?«, fragte mich eine Schulkameradin, während ich mit einer grünen Plastikgabel meine Pommes in die Mayonnaise tunkte. Ich schämte mich. Für meinen Hunger. Für meinen Körper. Für jeden Blick in den Spiegel. Dafür, dass mein Aussehen ständig und überall kommentiert wurde. Dafür, dass mir die Disziplin zu fehlen schien, die ich brauchte, um schlank zu sein. Dafür, dass ich es nicht schaffte, einen durchtrainierten Bauch zu haben. Ich schämte mich für all die vermeintlichen Makel an meinem Körper. Erst heute, viele

Jahre später, weiß ich: Ich hätte mich für all das niemals schämen müssen. Niemand hatte jemals das Recht, mir einzureden, dass mein Körper eine Dauerbaustelle ist. Oder dass ich erst schrumpfen muss, um geliebt zu werden. Und überhaupt: Mein Körper hätte verdammt noch mal niemals verhandelbar sein dürfen!

Ich bin Lou, 1989 geboren und mit den Schönheitsidealen der 90er- und 2000er-Jahre aufgewachsen. Ins Berufsleben bin ich mit einer kaufmännischen Ausbildung im Dachdeckerbetrieb meines Vaters gestartet. Nachdem ich mich mit Anfang zwanzig bei Instagram anmeldete, um wieder mal Motivation fürs Abnehmen zu finden, wurde ich, ohne Plan und Agenda, eine der bekanntesten Fitness-Influencerinnen Deutschlands. In dieser Phase meines Lebens durchlitt ich eine Essstörung, eine Sportsucht, überlebte eine Herzoperation und einen Burnout inklusive Depressionen. All diese Erlebnisse haben meinen Blick auf meinen Körper und das, was schön sein für mich bedeutet, geprägt und immer wieder verändert. Nach mehreren Stationen, in denen ich unter anderem das Talkformat »deep und deutlich« für ARD und NDR co-modierte, Podcasts hostete und mich für Nachhaltigkeits- & Umweltthemen einsetzte, beschäftige ich mich heute auf Social Media vor allem mit Körperakzeptanz, dem Frausein und mentaler Gesundheit. Und auch, wenn du mich weiterhin in Videos auf Instagram siehst, sieht mein Alltag inzwischen anders aus: Seit Oktober 2024 betreibe ich mit meinem Partner das Buchcafé SISU LOU in meiner Heimat Braunschweig. Nach meinem Burnout 2023 habe ich entschieden, dass ich in Zukunft weniger Fokus auf das Digitale und die sozialen Netzwerke legen und stattdessen lieber einem

Beruf im »echten« Leben nachgehen möchte. Mein Buchcafé erdet mich wie nichts sonst auf der Welt. Ich bin dort jeden Tag umgeben von tollen Kolleg*innen und Kund*innen, die mir so viel mehr geben als die täglich inszenierte Perfektion bei Instagram, TikTok und Co.

Als ich die ersten Zeilen für dieses Buch schrieb, war das kleine Mädchen, das so lange keine Liebe zu ihrem eigenen Körper empfinden konnte, plötzlich wieder da. Ich schreibe dieses Buch für die kleine Lou von damals, für dich und all die anderen Frauen da draußen, denen eingeredet wurde, sie müssten ihren Körper immer wieder kontrollieren, optimieren, drangsalieren und ihn hassen. Ich frage mich, wie es so weit kommen konnte, dass Frauen diese ständige Selbstgeißelung für normal halten. Dass so viele Frauen den eigenen Körper zu einem lebenslangen Projekt erklären. Ein Projekt, das niemals abgeschlossen ist, weil Beautyindustrie und Diätkultur dafür sorgen, dass du wieder die nächste Delle und noch eine weitere Falte an deinem Körper finden wirst, für die du dich schämen sollst. Du verzichst im Sommer auf das Spaghettieis, das du so gerne isst, in der Überzeugung, dass die gefrorene Sahne sofort auf deinen Hüften landet. Du prüfst dein Aussehen im Spiegelbild des Schaufensters und machst Selfies, die du sofort wieder löschst, weil dir diese eine Falte auf der Stirn den ganzen Tag versaut. Du schwörst dir, dass dein *Healthy Lifestyle* nächste Woche besser laufen wird, dass du dann strenger und disziplinierter mit dir sein wirst. Du redest dir ein, nicht hungrig zu sein, obwohl du dir den ganzen Tag das Essen verboten hast. Und du verschiebst dein Leben auf irgendwann: *Wenn ich abgenommen*

habe. Wenn mein Bauch flacher ist. Wenn meine Haut glatter ist. Wenn, wenn, wenn. Dann ziehe ich endlich eine kurze Hose im Sommer an. Dann traue ich mich endlich, vor meinem Partner nackt zu sein. Dann bin ich endlich schön. Oder?!

Gerade heute, wo Social Media von Filtern und ästhetisch verpackter Beautywerbung regelrecht überschwemmt ist, fällt es umso schwerer, sich dem Druck zu entziehen, schön sein zu müssen. Unrealistische, teils KI-generierte Gesichter und Körper verstärken diesen Effekt und machen die sowieso schon anstrengenden und kräftezehrenden Selbstzweifel zu einem Normalzustand. Vielleicht geht es dir wie mir: Egal, wie sehr du dich bemühst, du hast ständig das Gefühl, nie genug zu sein. Dein Körper soll doch bitte makellos sein, aber du sollst dabei nicht zu eitel rüberkommen. Du sollst dich pflegen. Natürlich schön sein, aber nicht zu sexy, denn das wirkt billig! Und wehe, du lehnst dich gegen eine dieser gesellschaftlichen Normen auf: rasierst dir nicht die Achselhaare, ziehst ein bauchfreies Top an, obwohl du keine sichtbaren Bauchmuskeln hast, bist nicht so dünn wie die Models auf den Laufstegen, schämst dich nicht für deine Cellulite oder hast entschieden, deine grauen Haare nicht mehr zu färben. Dann bist du entweder faul, hässlich, eine »alte Schachtel« oder »eine von diesen nervigen Feministinnen«. Oder aber gleich alles zusammen.

UNSHAME gab es zuerst als Instagram-Format. In meinen Videos spreche ich über Körperwahn, unrealistische Schönheitsideale, kommerzialisierte Selbstoptimierung, Bodyshaming, Fettfeindlichkeit und diskriminierende Schönheitsnormen. Unter meinen Beiträgen auf Instagram und TikTok sammeln sich regelmäßig

Geschichten von Frauen, die mit acht Jahren ihre erste Diät begonnen haben, die in Essstörungen gerutscht sind, die den Sommer lieber drinnen verbracht haben, weil sie sich in kurzer Kleidung nicht zeigen wollten. Die mir Nachrichten schicken, in denen steht, dass sie sich endlich wieder trauen, Radlerhosen zu tragen, weil ihnen meine Bilder, auf denen ich heute ganz selbstverständlich meine Cellulite zeige, Mut machen. Frauen, denen täglich fettfeindliches Verhalten begegnet, weil sie nicht dem gängigen Schönheitsstandard entsprechen. Mütter, die nach der Geburt ihres Kindes gelernt haben, dass nicht zählt, was ihr Körper geleistet hat, sondern wie schnell er wieder so aussieht wie vorher. Schwarze Frauen, die immer wieder gefragt werden, ob man nicht ganz kurz mal ihre Haare anfassen dürfe, weil sie so »flauschig« aussehen würden. Und Frauen, die schon morgens beim Anziehen überlegen müssen, ob das Outfit zu »auffällig« ist, weil ihr Körper als trans Frau eh schon ständig angezweifelt und abgewertet wird.

Ich freue mich sehr, dass du UNSHAME nun als Buch in deinen Händen hältst. Lass mich aber eine Sache direkt klarstellen: UNSHAME ist kein Self-Love-Ratgeber. Ich erwarte nicht, dass du dich nach der Lektüre rund um die Uhr schön findest. Und auch nicht, dass du dich plötzlich selbst bedingungslos liebst und frei von Selbstzweifeln sein wirst. Dieses Buch ist eine Einladung, die dir dabei helfen soll, nachsichtiger und sanfter zu deinem Körper zu sein. Ich wünsche mir für dich, dass du daraus mitnimmst, dich innerlich zurückzulehnen, und die Fähigkeit entwickelst, dich selbst und andere Menschen weniger zu verurteilen. Denn: Du bist nicht das Problem. Dein Aussehen ist nicht das Problem, das

war es nie. Sondern unsere Gesellschaft ist das Problem. Die patriarchalen Strukturen, in denen ein Frauenkörper ständig bewertet, kontrolliert, diskriminiert, sexualisiert und kommentiert wird. Die sind das Problem.

Frauen lernen früh, sich selbst durch männliche Augen zu betrachten. Ihr Wert bemisst sich oft daran, wie sie aussehen, wie viel Raum sie einnehmen, ob sie jung oder alt sind, woher sie kommen, welche Hautfarbe sie haben, wie sie ihre Sexualität ausleben, ob sie überhaupt als Frauen gelesen werden und wie gut sie sich den gesellschaftlichen Erwartungen anpassen können. All das sollte doch eigentlich überhaupt keine Rolle spielen, oder? Das Wesen eines Menschen sollte entscheidend sein – seine Worte, seine Taten –, nicht die Oberfläche, das Aussehen. Was so einfach klingt, ist unfassbar schwer zu verinnerlichen. Ich kriege es auch nicht immer hin, mich solchen gesellschaftlichen Erwartungen und Vorannahmen zu entziehen, aber ich arbeite daran. Und trotzdem kaufe ich mir immer noch die völlig überbewerteten Anti-Aging-Gesichtscremes. Und ja, manchmal überlege ich, ob ich eine Diät machen sollte, bevor ich in den Urlaub fahre. Diese Gedanken sind okay, und wir sollten uns nicht auch noch für sie schämen müssen. Meine Therapeutin sagte einmal zu mir: »Frau Dellert, was glauben Sie, wie viel Zeit Ihnen plötzlich in Ihrem Leben zur Verfügung stehen würde, wenn Sie damit aufhören würden, sich ständig in eine kleinere Version von sich pressen zu wollen?«

Die erwachsene Lou schafft etwas, das für das Mädchen von früher unmöglich war: Ich umarme mich heute immer öfter selbst.

Ich kann das, weil ich endlich verstanden habe, welche Mechanismen hinter meinen Schamgefühlen stecken. Heute weiß ich, dass es nicht darum geht, weniger zu werden, sondern mir selbst sanfter zu begegnen. Dieses Buch ist aus genau diesem Perspektivwechsel entstanden. Aus dem Versuch, nicht weiter gegen meinen eigenen Körper zu arbeiten, sondern zu verstehen, was ihn geprägt hat und wie ein freundlicherer Umgang möglich wird. Ich möchte mich um ihn kümmern, damit er mich durchs Leben trägt. Damit ich altern kann. Damit ich Gespräche führen, lachen, reisen, Dinge ausprobieren und schöne Momente erleben kann. Nicht, weil mein Körper dabei perfekt aussehen muss, sondern weil ich mit ihm noch lange am Leben teilnehmen will. Es macht einen Unterschied, ob ich meinen Körper pflege, bewege und nähre, um stark und gesund zu sein, oder ob ich all das tue, um ihn kleiner, dünner und gefälliger zu machen, weil ich unrealistischen Schönheitsidealen hinterhereifere. Ich habe keinen Bock mehr auf dieses Hamsterrad. Ich breche daraus aus. Jeden Tag ein bisschen mehr. Und du ja vielleicht auch. Schön, dass du dabei bist.

DU, ICH UND KLEOPATRA

EINE KURZE ZEITREISE DURCH DIE LANGE GESCHICHTE DER SCHÖNHEITSIDEALE

Den eigenen Wert vom Aussehen abhängig zu machen, wird Frauen schon früh vermittelt. Sie sollen schön sein. Sich schön schminken. Schön schlank sein. Sich schön anziehen. Schön lächeln. Schöne Brüste haben. Schön riechen. Sich schön optimieren. Schönsein, um jeden Preis. Und dabei bitte immer schön die Klappe halten und bloß nicht aufmucken.

Die Teenager-Lou kann davon ein Lied singen. Sie war nämlich Weltmeisterin im Nichtauffallen. In meiner Jugend verging nicht ein Tag, an dem ich nicht darüber nachdachte, ob ich in meiner Hose schlank genug aussah. Ob meine Füße in den Schuhen zu klobig wirkten, ob meine Schminke mich hübscher machte und ob mein Schulschwarm mich wohl mit oder ohne Zopf schöner fand. Auch nach der Pubertät waren diese Unsicherheiten längst nicht erledigt:

»Sehe ich komisch aus?«

»Ich passe nicht mehr in die Hose. Ich muss echt aufpassen.«

»Was denken die Leute nur, wenn sie meine Cellulite sehen?«

»Ich kann mit diesen Krautstampfern keine kurze Hose tragen.«

»Meine Arme gehen gar nicht in diesem Top.«

»Oh Gott, heute sieht meine Haut richtig schlaff aus!«

Ich kann mir gut vorstellen, dass du solche oder ähnliche Gedanken auch aus deiner Jugend kennst. Oder dass du sie immer noch denkst – beispielsweise beim morgendlichen Blick in den Badezimmerspiegel.

Die Art, wie wir heute über weibliche Körper sprechen, ist das Ergebnis jahrhundertlang gewachsener Strukturen, die seit jeher darauf abzielten, Frauen kleinzuhalten. Es sind patriarchale und kapitalistische Vorstellungen davon, wie ein weiblicher Körper auszusehen hat, wie er sich zu verhalten hat und wem er zu gefallen hat. Diese Betrachtungsweisen sind in einer patriarchalen Gesellschaft, also einer Gesellschaftsstruktur, in der Männer mehr Macht, Einfluss und Zugang zu Ressourcen haben als Frauen, tief verwurzelt und bringen uns bei, dass der Wert von Frauen davon abhängt, wie sie aussehen.

Einen wichtigen Part übernehmen dabei Schönheitsideale. Diese sind nicht bloß ein harmloses Lifestyle-Ding, das sich über die Jahre immer wieder verändert, sondern ein toxisches Unterdrückungsinstrument. Denn: Was als schön und ideal gilt, definieren diejenigen, die in einer Gesellschaft das Sagen haben – und das sind nun mal seit Ewigkeiten Männer. Für Frauen bedeutet das: Unser Körper ist kein Zuhause, sondern eine Baustelle – und das unser ganzes Leben lang.

Schönheitsideale wirken auf viele Menschen wie eine feststehende Wahrheit. Als gäbe es ein objektives Maß dafür, was schön ist. Als wäre es ein legitimes Lebensziel, sein eigenes Aussehen so lange zu verändern, bis es dem Ideal entspricht, das wir tagtäglich vor Augen gehalten bekommen. Doch das stimmt nicht! Ein Schönheitsideal kannst du dir vorstellen wie eine Art unsichtbare Wunschliste, die wir als Gesellschaft darüber führen, wie ein Körper auszusehen hat, um als »schön« zu gelten. Diese Liste wird nicht von einer offiziellen Institution geführt, sondern bildet sich vielmehr aus dem Zusammenspiel aus Werbung, sozialen Medien, Filmen und Serien, Magazincovern, Dating-Apps und Prominenten, aber auch durch kulturelle Einflüsse heraus. Auf dieser Liste, die sich immer mal wieder verändern kann, steht, welche Körperform gerade »richtig« ist, wie alt eine Frau aussehen darf, wie glatt ihre Haut sein muss und wie dünn, straff oder trainiert ein Körper zu sein hat.

Die Vorstellung davon, wie ein Körper auszusehen hat, um als schön und attraktiv zu gelten, ist und war in verschiedenen Kulturen und Epochen der Geschichte unterschiedlich. Unser heutiges, eurozentrisches Schönheitsideal ist also nicht allgemeingültig.

Schönheitsideale gibt es für alle Geschlechter. Allerdings unterscheiden sie sich in ihrer Ausprägung deutlich. Wenn wir historisch von Schönheitsidealen sprechen, meinen wir in der Regel die Normen, die sich an *weißen* cis Frauen und *weißen* cis Männern orientieren. Bei Frauen steht dabei seit jeher ihr Körper im Mittelpunkt. Männer hingegen werden stärker über Kraft, Status und Ausstrahlung bewertet. Das bedeutet, dass alle Menschen, die die-

sem Bild nicht entsprechen, übersehen werden. Heißt: Intergeschlechtliche und nicht binäre Menschen kommen in diesen Vorstellungen von Schönheit gar nicht vor – und werden dadurch abgewertet. Auch die Hautfarbe, eine Behinderung oder Krankheiten bestimmen darüber, wessen Körper gesellschaftlich als begehrenswert wahrgenommen wird. Dabei ist wichtig, zu verstehen, dass marginalisierte Körper schon immer gesellschaftlich ausgeschlossen, entmenschlicht beziehungsweise exotisiert und fetischisiert worden sind.

Wer in einer Kultur aufwächst, in der ein mehrgewichtiger Körper als schön gilt, lernt wahrscheinlich schon früh, dass ein runder Bauch oder kräftige Hüften für Wohlstand, Gesundheit und Attraktivität stehen. Dieses Bild wird dann ganz selbstverständlich zum eigenen Maßstab. Wer dagegen in einer Gesellschaft aufwächst, die Schlankheit feiert, den prägen genau diese schlanken Körperbilder.

Wie war das bei dir? Was galt in deiner Kindheit und Jugend als schön? Bei mir ist der Fall klar. Ich bin im Deutschland der 1990er-/2000er-Jahre aufgewachsen. Da galt Dünnsein als erstrebenswertes Ziel. Heute kennen wir diese Ära als Heroin-Chic-Ideal, das durch Models wie Kate Moss repräsentiert wurde. Mehrgewichtige Körper hingegen wurden als minderwertig gelesen. Dass es allerdings auch komplett anders geht, zeigt eine Studie von den Fidschi-Inseln aus dem Jahr 1995. Dort herrschte nämlich ein komplett anderes Schönheitsideal: Dickere Körper wurden mit Stärke, Wohlstand und Zugehörigkeit verbunden. Schlank zu sein war kein Ziel. Fernsehen gab es auf Fidschi zwar

schon vor 1995, aber zu dem Zeitpunkt wurden dort noch keine Serien mit *weißen*, schlanken Teenagern ausgestrahlt, die perfekt geschminkt und durchtrainiert waren. Auch gab es auf den Fidschi-Inseln keine Magazine, die Diäten bewarben, und kaum Essstörungen. Serien wie *Beverly Hills*, *90210* liefen dort erst später regelmäßig im Fernsehen. Mit ihnen kam ein völlig neues Bild auf die Insel, das besonders jungen Mädchen vorgab, wie sie aussehen sollten.

Und genau an diesem Punkt setzte die US-Psychologin Dr. Anne E. Becker mit ihrer Studie an.¹ Sie untersuchte, wie sich das westliche Schönheitsideal (schlank, *weiße* Haut, lange Haare) auf die damals noch ganz anderen Schönheitsvorstellungen der Menschen auf den Fidschi-Inseln auswirkte. Sie führte an einer Mädchenschule mit dreiundsechzig Schülerinnen zwischen fünfzehn und neunzehn Jahren Interviews durch und fragte sie, wie wohl sie sich in ihrem Körper fühlten. Ob sie sich als zu dick empfanden oder schon mal versucht hatten, weniger zu essen, und ob sie sich mit ihren Mitschülerinnen verglichen. Die meisten Mädchen gaben an, dass sie mit sich eigentlich ganz zufrieden seien. Viele hielten es für wichtig, eher kräftig zu sein, weil das mit Stärke, Gesundheit und Zugehörigkeit verbunden wurde. Keines der Mädchen sprach von Diäten. Keines der Mädchen in dem Klassenzimmer sagte, es wolle aussehen wie jemand im Fernsehen. Diese Mädchen, die 1995 in einem kleinen Klassenzimmer in Fidschi saßen, schienen sehr viel freier von Zweifeln und Sorgen in Bezug auf ihre Körper zu sein als die kleine Lou hier in Deutschland, die zur gleichen Zeit vor dem Fernseher saß und Sailor Moon anstarrte, eine Animefigur, deren Körper proportional

keinen Sinn ergab. Und trotzdem wollte ich unbedingt genauso dünn sein wie sie.

Drei Jahre später kehrte Anne Becker zurück nach Fidschi. Inzwischen gehörte westlich geprägtes Fernsehen dort längst zum Alltag. Wieder stellte sie dieselben Fragen – diesmal an eine neue Gruppe junger Mädchen an derselben Schule. Die Ergebnisse, die ihr Team dabei sammelte, haben mich nicht wirklich überrascht: 74 Prozent der Mädchen gaben an, dass sie sich manchmal oder oft zu dick fühlten. 69 Prozent hatten im letzten Monat versucht, Gewicht zu verlieren – meist durch Essensverzicht. Und was die Psychologin am meisten beunruhigte: 15 Prozent gaben an, sich regelmäßig zu übergeben, um abzunehmen. Vor dem Einzug westlicher TV-Sendungen hatte dieser Wert noch bei 3 Prozent gelegen.

Natürlich kann man mit knapp sechzig Befragten keine Aussagen für ein ganzes Land treffen. Aber diese Zahlen sprechen trotzdem eine klare Sprache. Für mich zeigen sie vor allem eines: Nicht die Körper der Mädchen waren das Problem, sondern die Bilder, die plötzlich überall zu sehen waren.

Dieses Beispiel verdeutlicht im Kleinen, was im Großen seit Jahrhunderten passiert. Schönheitsideale entstehen nicht aus dem Nichts, sie sind ein Produkt von Macht, von Medien, Kultur und Zeitgeist. Sie können eine Gesellschaft prägen und sie radikal verändern, sobald neue Bilder, Einflüsse oder Technologien auftauchen.

Um noch besser zu verdeutlichen, wie sehr diese Vorstellungen unser Verständnis von Schönheit prägen, möchte ich mit dir einen

kleinen Streifzug durch einige Stationen verschiedener Schönheitsideale machen. Vor rund 30 000 Jahren, in der Altsteinzeit, waren die Menschen hauptsächlich damit beschäftigt, Nahrung für sich und ihre Liebsten zu ergattern.² Sie jagten Tiere und sammelten Früchte. In diesen Zeiten waren Fettreserven am Körper kein Makel, sondern ein entscheidender Vorteil im Kampf ums Überleben. Denn: Blieb die Jagd mal erfolglos, konnten die Menschen von ihren Pölsterchen zehren.

In Österreich wurde vor Jahren eine aus Holz geschnitzte Statuette namens »Venus von Willendorf« gefunden, die etwa 25 000 Jahre alt ist.³ Es handelte sich dabei um eine Frau mit breiten Hüften, großen Brüsten und einem runden Bauch. Ein dickerer Körper galt damals als gesund und dickere Frauen als besonders fruchtbar.

Reisen wir weiter ins alte Ägypten, zwischen 3000 und 1000 vor Christus.⁴ Überliefert ist, dass die Pharaonin Kleopatra täglich in Esels- oder Stutenmilch badete, um ihre Haut zu pflegen. Doch Hautpflege war nicht nur ihr persönliches Ritual. Männer und Frauen investierten generell viel Zeit in die Pflege ihrer Körper, weil makellose Haut und gepflegtes Aussehen als Ausdruck von Tugend und Vollkommenheit galten. Darstellungen aus der damaligen Zeit zeigen Männer jugendlich und muskulös, Frauen mit schmaler Taille, glatten Schultern und ebenmäßiger Haut. Schwarzer Lidstrich und kunstvolle Perücken gehörten ebenso dazu wie wohlriechende Salben und Öle. Vor allem die Oberschicht machte ihre Schönheit sichtbar zum Statussymbol – ein Mittel, um sich von dem einfachen Volk abzugrenzen. Wenn wir beispielsweise nach Hollywood schauen, begegnet uns dieses Prinzip auch heute

noch: Ein gut aussehender, normschöner Körper gilt als Eintrittskarte in eine andere Welt.

In Griechenland (ca. 800 v. Chr. bis 200 n. Chr.) galt Schönheit als Spiegel der Seele.⁴ Ein schöner Körper sollte auf einen reinen Charakter hindeuten. Diese Idee wirkt bis heute in vielen Vorurteilen nach. Schönheit hatte im alten Griechenland außerdem eine klare soziale Funktion. Ein wohlgeformter Körper war ein Statussymbol. Besonders bei Männern galt der jugendliche, athletische Typ als Ideal, mit gebräunter Haut, einem aktiven Leben im Freien und sichtbar trainierten Muskeln. Frauen sollten dagegen weiße und zarte Haut haben.

Manchmal stelle ich mir vor, wie ein Mädchen im antiken Athen in den Spiegel schaut, während ihre Mutter sie ermahnt, nicht zu viel Sonne zu tanken, um die helle Haut zu bewahren. Es war also auch in der Antike kein leichtes Spiel, als Frau in einen Körper zu passen, der eher nach Marmorstatue als nach Wirklichkeit aussehen sollte. Bei beiden Geschlechtern durfte der Körper weder zu dick noch zu dünn sein. Kleine feste Brüste und ein kräftiges Becken galten als Merkmale weiblicher Schönheit, wie viele Statuen der Antike zeigen.

Auch im Mittelalter (ca. 500–1500 n. Chr.) achteten insbesondere die Menschen der Oberschicht sehr auf ihr Aussehen.⁵ Adelige Frauen mieden die Sonne und versuchten teilweise, ihre Haut zusätzlich mit gesundheitsschädlichem Bleiweiß aufzuhellen.⁶ Außerdem sollten in dieser Zeit Frauenkörper eher jugendlich wirken: kleine Brüste, ein kleiner Bauch, keine auffälligen Kurven. Langes, gelocktes und gepflegtes Haar galt als besonders edel.⁷ Beliebt war außerdem eine hohe Stirn, und um diese zu bekommen,

zupften sich viele Frauen die Haare am Haaransatz aus. Sogar die Wimpern wurden manchmal ausgerissen, wenn sie zu dunkel oder zu dicht waren. Das zeigt, wie eng Schönheit für Frauen schon damals mit Schmerz verbunden war – und wie sehr sich ein Schönheitsideal wandeln kann.

Weiter geht's in den Nordwesten Namibias. Dort verraten beispielsweise Frisuren der Himba den sozialen Status und machen sichtbar, ob jemand noch jung oder schon verheiratet ist.⁸ Mädchen tragen vor der Pubertät zwei Zöpfe zur Stirn, später werden die Haare mit Ocker, einer Erdfarbe, eingerieben und kunstvoll verziert. Männer tragen meist nur einen nach hinten geflochtenen Zopf. Schönheitsideale zu erfüllen, bedeutet hier also immer auch Zugehörigkeit und Identität.

In der Renaissance (15. und 16. Jahrhundert)² wurden Frauen in Mitteleuropa mit weichen Rundungen, heller Haut und goldblondem Haar idealisiert. Ein blasser Teint galt als edel und vornehm. Leicht gerötete Lippen symbolisierten Gesundheit und Frische. Im England des 16. Jahrhunderts prägte Königin Elisabeth I. dieses Schönheitsbild mit ihrem schneeweißen Teint und ihren roten Lippen, die sie mit einer Mischung aus Wachs und Quecksilber schminkte.⁹ Viele Frauen, die das nachmachten, bezahlten dafür mit Hautschäden, Haarverlust und Vergiftungen. Schönheit war damals also nicht nur Status, sondern oft ein riskantes Experiment.

Machen wir noch einen Abstecher in den Barock und das Rokoko, also ins 17. und 18. Jahrhundert.¹⁰ In dieser Zeit galten nämlich üppige Körper als Zeichen von Wohlstand und Fruchtbarkeit. Aber natürlich war das noch nicht alles. Frauen wurden zusätzlich

in Korsetts eingeschnürt, bis ihre Körper die gewünschte Form annahmen. Die Haut sollte so glatt und makellos wirken wie Porzellan. Dafür nahmen Frauen ein giftiges Schönheitsritual in Kauf: Sie benutzten Bleiweiß, um dem damaligen Ideal gerecht zu werden.

Spannend finde ich die Mouches, kleine schwarze Schönheitsflecken aus Samt oder Seide, die sich Frauen damals auf ihren Körper klebten.¹¹ Je nachdem, ob sie am Mund, an der Schläfe oder am Dekolleté platziert wurden, konnten sie für Verführung, Ernsthaftigkeit oder gesellschaftlichen Rang stehen. Vergleichbar vielleicht mit den heutigen *Freckles*. Sommersprossen, die viele früher noch versteckt hätten, werden heute mit Stift oder digital mithilfe von Filtern ins Gesicht gezaubert.

So viel ist wohl klar geworden: Frauen schlagen sich seit Jahrhunderten mit denselben Problemen herum. Nämlich damit, dass sie in hohem Maße anhand ihres Aussehens beurteilt werden. Die Mittel und Methoden haben sich zwar geändert, aber der Druck bleibt bis heute gleich.

Im Laufe des 19. Jahrhunderts gewannen Zeitungen und Zeitschriften durch neue Drucktechniken an Bedeutung und wurden zu Massenmedien.¹² 1843 erschien in Deutschland die erste Illustrierte, die mit vielen Bildern ein breites Publikum erreichte. Das kannst du dir merken, denn für die Verbreitung von Schönheitsidealen war diese Entwicklung immens wichtig. Was früher als Statue in Tempeln oder als Gemälde in Schlössern hing, wurde plötzlich vervielfältigt und massenhaft verbreitet. Schönheitsideale landeten also ab jetzt direkt in den Wohnzimmern der Men-