

Radikale Körperakzeptanz statt #SkinnyTok – Warum wir Body Positivity auch 2025 noch brauchen. Ein Plädoyer.

Dr. Elisabeth Lechner

Lizzo, eine dicke schwarze Frau auf dem Cover der Modezeitschrift *Vogue* (Rankine 2020) – es war eine Sensation im Oktober 2020. Ein Ereignis in einer ganzen Reihe von Meilensteinen der Vielfalt, die sich durch die Popkultur zog. Egal ob in Serien, Filmen oder der Popmusik: Diversität war „in“ und dicke Körper erstmals auch in positiven Kontexten im Mainstream sichtbar. Heute postet Lizzo ihre „Weight Release Journey“ zum Idealgewicht auf TikTok und viele junge Frauen hungern sich durch den #Skinny-Summer (Lechner 2025a). Was bleibt heute noch von der körperpolitischen Bewegung der Body Positivity?

Die Body Positivity Bewegung setzt sich dem Namen nach für einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper(bild) ein. „Alle Körper sind schön und gut, so wie sie sind“, ist ihr Mantra. In einer auf Normierung, Leistung und Optimierung ausgelegten Gesellschaft, die stark aufgrund des Äußeren differenziert, eine radikale Ansage. Die Bewegung hat ihre Wurzeln in der US-Fat Acceptance und Fat Liberation, die im Zuge der Bürgerrechtsbewegungen der 1960er und 70er Jahre entstand (Gerhardt o. D.). Aktivistinnen und Aktivisten protestierten gegen die strukturelle Diskriminierung mehrgewichtiger Menschen und forderten Gleichbehandlung in allen Lebensbereichen – vom Arbeitsmarkt bis zur Gesundheitsversorgung. Ihre Methoden waren kreativ: Beispielsweise fand 1967 ein sogenannter „Fat-In“, also ein Sitzstreik von dicken Menschen im New Yorker Central Park mit Kuchen und der Verbrennung von Diät-Büchern statt. Mit Erfolg: Schon bald entstand eine offizielle Vertretung, die National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA,

gegründet 1969 als „National Association to Aid Fat Americans“). Radikale Frauenorganisationen wie der Fat Underground (Los Angeles, 1970er bis 1980er Jahre) spielten eine wichtige Rolle für Vernetzung, widerständige Kommunikation und die Definition politischer Ziele.

Mit zunehmender Internetnutzung in den 1990er Jahren entstand auch die sogenannte „Fat-O-Sphere“, eine „online fat-acceptance community“ (Dickins et al. 2011). In dieser tauschten sich dicke Menschen zu Diskriminierungserfahrungen aus und gaben sich im Sinne sozialer Inklusion solidarisch Tipps (Dickins et al. 2016), beispielsweise zum Kauf von Kleidung in großen Größen. Über die Popkultur – zentral war Lena Dunhams Serie *Girls* (HBO, 2012-2017) – und soziale Medien gelangte die Bewegung, die sich nun schon Body Positivity nannte (Lechner 2021, S. 34), in den Mainstream und war damit auch den Logiken der Plattformbetreibenden unterworfen (Srnicke 2017, Zuboff 2019). Auf Instagram werden junge, dünne, weiße Körper bevorzugt gezeigt. Besonders viel Sichtbarkeit bekommen normschöne Frauenkörper, die Produkte verkaufen. Diese Bedingungen führten dazu, dass nun auch innerhalb vermeintlich fettpositiver Räume bestimmte Körpertypen bevorzugt wurden. Exemplarisch: Das Plus-Size-Model mit perfekter Sanduhrfigur oder das dünne Model, das durch die Praxis des „Fat Padding“ (Einsatz von Schaumstoffpölstern an Brust und Gesäß) dazu gemacht wird (Czerniawski 2015).

Als Antwort auf die politische Verwässerung und Kommerzialisierung der Body Positivity Bewegung entstand die Body Neutrality Bewegung (Lechner

2020). Diese fordert einen neutralen Zugang zu Körperlichkeit und tritt dafür ein, dass wir unsere Körper dafür schätzen, was sie uns ermöglichen (beispielsweise Tanzen oder Sexualität erleben), statt sie darüber zu definieren, wie sie aussehen. Statt sich dem „Alle Körper sind schön und gut so wie sie sind“-Mantra der Body Positivity anzuschließen und ständig in Selbstliebe zu üben (was nie der Anspruch der ursprünglichen, radikalen Fat Acceptance war), eröffnet Body Neutrality „Räume für ein Hinnehmen von Körpern und ihren Veränderungen ohne Wertung“ (Lechner 2020). In einer Welt, die so stark aufgrund des Äußeren diskriminiert, bleiben beide Bewegungen wichtig: Ein inklusiverer Schönheitsbegriff und der Kampf gegen strukturelle Diskriminierung der Body Positivity und der Perspektivenwechsel der Body Neutrality, der einen neuen politischen Horizont abseits von Körperidealen schafft, für den es sich weiterhin gemeinsam und solidarisch zu kämpfen lohnt.

Wer sich 2025 mit körperpolitischen Fragen beschäftigt, sieht sich einer ambivalenten Medienlandschaft gegenüber: Einerseits hat die Body Positivity Bewegung erreicht, dass eine bestimmte Form von kommerziell verträglicher Diversität zur Norm in Werbung und Popkultur geworden ist. Andererseits ist die Gesellschaft konfrontiert mit einer immer stärker werdenden Welle von Ess- und Körperwahrnehmungsstörungen (KKH 2025), gerade unter jungen Frauen und dem Hype um „Abnehmspritzen“ (Lechner 2025b). Kein Wunder, strukturell sind wir von echter Inklusion weit entfernt. Vielmehr dominiert lookistische Diskriminierung unseren Alltag: Wer schön ist, bekommt in der Schule die besseren Noten, wird eher zum Vorstellungsgespräch eingeladen, verdient mehr und bekommt die bessere Gesundheitsversorgung (Lechner 2021). Mit immer neu erfundenen Makeln werden Unsicherheiten verschärft und immer neue Produkte verkauft. Niemand genügt einfach so, der Körper ist immer Arbeit und ein zu bearbeitendes Projekt (Shilling 2012). Wer als hässlich oder eklig gilt, kämpft mit Vorurteilen, Ausgrenzung und Gewalt.

Die Zusammenhänge von Körperbild und Medienkonsum sind ein hochaktuelles, transdisziplinäres Forschungsfeld. Es dominieren quantitative Studien – oft aus der Medien- und Kommunikationswissenschaft – das Feld. Sie versuchen den Einfluss bestimmter Bilder auf Kinder und Jugendliche zu messen, oft aus einer psychologischen, manchmal einer kognitionswissenschaftlichen oder Hirnforschungsperspektive. Dabei steht das sogenannte „Media-Effects-Model“ im Vordergrund, das davon ausgeht,

dass Medieninhalte direkte Wirkungen auf passive Rezipierende haben. Diesem Modell setzte Coleman 2008 entgegen, dass Jugendliche auch aktive Rollen beim Medienkonsum einnehmen. Gerade im kritischen Austausch über konsumierte Bilder entsteht ein Verständnis darüber, wer man selbst im eigenen Körper ist und sein möchte. Bilder und Körper stehen in einem relationalen, fluiden Verhältnis miteinander, sie konstituieren sich gegenseitig (Coleman 2009). Die British Cultural Studies fokussieren also kritische Medienkompetenz und die Möglichkeit, sich gegenüber normativen, ausschließenden Bildern widerständig zu positionieren, da die Messung von Effekten, sowohl positiver als auch negativer Auswirkungen auf Heranwachsende aus ihrer Sicht zu kurz greifen. Um nur eine Studie herauszugreifen: Selbst wenn Kinder selbst Sticker entwickeln, die warnen, dass Bilder nachbearbeitet wurden, scheint das, dem Effekte-Model folgend, keinen langfristigen Einfluss auf ihr Körperbild zu haben (Naderer et al. 2022). Es gibt keinen „Quick-Fix“ für komplexe strukturelle Probleme.

Gerade wenn es um die Förderung eines gesunden, selbstbewussten Umgangs mit dem eigenen Körper von Kindern und Jugendlichen geht, ist diese Feststellung sowohl Herausforderung als auch Chance: Einerseits ist die Medienlandschaft der KI-Ära voll von optimierten Körpern und unerreichbaren Idealen. Andererseits folgt aus aktivem, kritischem Medienkonsum nicht notwendigerweise ein negatives Körperbild, sofern dieser selbstermächtigt und unter sicheren Rahmenbedingungen erfolgt. Vielmehr kann durch Bildungsinhalte zu Schönheitsdruck, Vielfalt und Lookismus das Bewusstsein geschärft und das eigene Körperbild als eingebettet in Machtstrukturen verstanden werden: Nicht der eigene Körper ist falsch oder das Problem, sondern eine Industrie, die genau von dieser systemisch geschaffenen Unsicherheit profitiert.

Unter pädagogischen und psychologischen Experten und Expertinnen wird derzeit diskutiert, wie in der heutigen digitalen Kultur das Kennenlernen des eigenen Körpers, das selbstbewusste Artikulieren seiner Grenzen und der Weg zu einem stabilen Selbstwert am besten gelingen kann. Auch wenn Verbote nur ein letztes Mittel sein können, so scheint – belegt zum Beispiel durch die vielbeachteten Arbeiten von Jonathan Haidt (*The Anxious Generation* 2024, *Amazing Generation* 2025, Kinderbuch-Version für 8- bis 12-Jährige) – ein völlig uneingeschränkter Medienkonsum für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und ihre psychische wie physische Gesundheit nicht förderlich. Um Austausch auf

Augenhöhe und ein sicheres, zugewandtes Umfeld für Diskussion zu schaffen, arbeiten viele Schulen dementsprechend mittlerweile mit handyfreien Räumen und/oder Unterrichtseinheiten. Statt einer Generalabsage an technologische Entwicklungen lernen Schüler und Schülerinnen so einen dosierten, kritischen Umgang mit Handy, Tablet und Laptop – und den Medienökonomien, die sie umgeben.

Auch aus eigener Erfahrung an Schulen, mit Kursen zu Lookismus, Body Shaming und Selbstwert, ergeben sich Antworten, die weit über die Verwendung von Disclaimern als Strategien gegen Schönheitsdruck (Safer Internet 2024) hinausgehen. Es braucht weiterhin Repräsentation und diverse Vorbilder, vor allem im Lehr- und Bildungsbereich, um freie Entfaltung und erweiterte Idealbilder zu fördern (Stein et al. 2023). Doch abseits von den Bildern und ihrer schwer messbaren Wirkung braucht es gerade für jugendliche Rezipierende Austauschmöglichkeiten über deren Konsum, sowie Räume für Verletzlichkeit und Kommunikation über das eigene Körper- und Technologieerleben. Nur wenn auch der Kritik an Plattformen, ihren Geschäftsmodellen und intransparenten, biased Algorithmen Raum gegeben wird, kann Schönheitsdruck als systemisch verstanden, das Körperbild gestärkt und aus einem Trend langfristiger Wandel hin zu echter Inklusion für alle Körper werden.

Literatur

- Coleman, R. (2008). The becoming of bodies. Girls, media effects, and body image. *Feminist Media Studies*, 8(2), 163–79. <https://doi.org/10.1080/14680770801980547>.
- Coleman, R. (2009). The becoming of bodies. Girls, images, experience. Manchester UP.
- Czerniawski, A. (2015). *Fashioning fat: Inside plus-size modeling*. New York UP.
- Dickins, M., Thomas, S., King, B., Lewis, S., und Holland, K. (2011). The role of the fatosphere in fat adults' responses to obesity stigma. A model of empowerment without a focus on weight loss. *Qualitative Health Research*, 21(12), 1679–91. <https://doi.org/10.1177/1049732311417728>.
- Dickins, M., Browning, C., Feldman, S. und Thomas, S. (2016). Social inclusion and the fatosphere: The role of an online weblogging community in fostering social inclusion. *Sociology of Health & Illness*, 38(5), 797–811. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12397>.
- Fat Underground (1973). The Fat Liberation Manifesto. <https://fatlibarchive.org/fat-liberation-manifesto-1973/>.
- Gerhardt, L. (n. a.). The rebellious history of the fat acceptance movement. Center for Discovery. Eating Disorder Treatment. <https://centerfordiscovery.com/blog/fat-acceptance-movement/>.
- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.
- Haidt, J. Price, C. (2025). *The amazing generation. Your guide to fun and freedom in a scree-filled world*. Rocky Pond Books.
- Herrmann, A., Kim, T. J., Kindinger, E., Mackert, N., Rose, L., Schorb, F., Tolasch, E., und Villa, P.-I. (Hg.). (2022). *Fat Studies*. Ein Glossar.

- <https://www.transcript-verlag.de/978-3-8376-6005-0/fat-studies/>.
- KKH (2025, Mai 5). Im Netz der Beauty-Polizei? Starker Anstieg bei Essstörungen. KKH Pressemeldungen. <https://www.kkh.de/presse/pressemeldungen/beautypolizei>.
- Lechner, E. (2021). *Riot Don't Diet. Aufstand der widerspenstigen Körper*. Kremayr & Scheriau.
- Lechner, E. (2020). an.spruch: Einfach so da sein. *an.schläge*. <https://an-schlaege.at/an-spruch-einfach-so-da-sein/>.
- Lechner, E. (2025b, February 1). Leftist Politics and the "Significant Burden" of Fatness. Food, Fatness and Fitness. Critical Perspectives. <https://foodfatnessfitness.com/2025/02/01/leftist-politics-and-the-significant-burden-of-fatness/>.
- Lechner, E. (2025a, September). #SkinnySummer. *an.schläge*. <https://anschlaege.at/skinnysummer/>.
- New York Times (1967, June 5). Curves have their day in Park; 500 at a 'fat-in' call for obesity. New York Times. <https://www.nytimes.com/1967/06/05/archives/curves-have-their-day-in-park-500-at-a-fat-in-call-for-obesity.html>.
- Naderer, B., Peter, C. und Karsay K. (2022) This picture does not portray reality: developing and testing a disclaimer for digitally enhanced pictures on social media appropriate for Austrian teens and teens. *Journal of Children and Media*, 16, 149–167. <https://doi.org/10.1080/17482798.2021.1938619>.
- Stein, J.-P. et al. Pressemitteilung Uni Würzburg (2023). #BodyPositivity: Mehr Akzeptanz für unterschiedliche Körper. <https://www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/pressemittelungen/single/news/bodypositivity-mehr-akzeptanz-fuer-unterschiedliche-koerper/>.
- Rankine, C. (2020, September). Lizzo on hope, justice, and the election. *Vogue*. <https://www.vogue.com/article/lizzo-cover-october-2020>.
- Safer Internet (2024, Mai 2). Neue Studie: Schönheitsideale im Internet. Safer Internet. <https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet>.
- Schoenfelder, L., und Wieser B. (1983). *Shadow on a tightrope: Writings by women on fat oppression*. Aunt Lute Books.
- Shilling, C. (2012). *The body and social theory*. Sage.
- Srnicek, N. (2017). *Platform capitalism*. Polity Press.
- Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. PublicAffairs.

Zur Person

Dr. Elisabeth Lechner ist PostDoc am Institut für Anglistik und Amerikanistik der Universität Wien. Ihre Dissertation zu ‚ekligen‘ weiblichen Körpern und Body Positivity erschien unter dem Titel *Riot Don't Diet! Aufstand der widerspenstigen Körper* (2021, 4. Auflage). Auf Instagram macht sie als @femsista Wissenschaftskommunikation.



Foto: © Lisa Sonnenberger