

«Die Scham muss die Seite wechseln – von Body Shaming und Erniedrigung zur widerständigen sozialen Bewegung»

traversa - Netzwerk für
Menschen mit einer psychischen
Erkrankung

Tagung "... wil mir Hemmige hei"
- vom Umgang mit Scham
5. Juni 2025, Der MaiHof, Luzern

Dr.in Elisabeth Lechner

Mail: elisabeth.lechner@uni-graz.at

Social Media: @femsista

Medienarbeit: linktr.ee/femsista



Überblick

- *Assoziationen mit Körpern, Scham und Beschämung*
- Status Quo Körperpolitiken 2025
- Was sind Lookismus und Body Shaming?
- Körper zwischen Geschlechternormen, Leistungsimperativen und Optimierungsdruck
- Körper im Netz - Zunahme des Schönheitsdrucks durch KI, GesichtsfILTER und co.
- Wider die Scham! Body Positivity und Body Neutrality als Gegenbewegungen zu Normierung und Perfektionskult
- Produktives Potenzial von Scham nutzen: der Weg zur Schönheitsrevolution!

«... wil mir Hemmige hei» – vom Umgang mit Scham

Liebe Leserin, lieber Leser

Scham ist ein unangenehmes Gefühl, das Herz klopft uns bis zum Hals und der Kopf wird heiss. Am liebsten würde man jeweils im berühmten Loch im Boden versinken. Wir kennen diese Empfindung wahrscheinlich alle. Wir schämen uns dafür, was oder wie wir sind, was uns im Leben ungewollt geschieht, was uns aus der Gruppe um uns herum vermeintlich negativ herausragen lässt. Scham kann sehr hemmend sein, so dass es uns fast unmöglich scheint, dass wir uns dem Leben positiv zuwenden könnten.

Scham ist aber auch ein zutiefst menschliches Gefühl, zentral für die Entwicklung des Bewusstseins über sich selber. Hemmungen bzw. Scham könnten auch durchaus positiv sein, wie es im Mani Matter Lied «Hemmige» heisst.

An der kommenden traversa Fachtagung werden wir uns mit verschiedenen Facetten der Scham befassen und wir werden eindruckliche Erfahrungsberichte zu hören bekommen.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf viele interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer.

Ursula Limacher, Geschäftsleiterin

*ein kulturwissenschaftlicher Blick auf
Körperscham und widerständige Körperlichkeit*

*Was sind die gesellschaftlichen
Rahmenbedingungen und Machtstrukturen, in
denen das individuelle Körper- und
Schamerleben stattfindet?*

Körper, Scham & Beschämung - erste Assoziationen?

Welche Körper werden beschämt? Aufgrund welcher Merkmale?

Was ist der normschöne Körper? Ist Scham in der Gesellschaft gleich verteilt?

klein,
dick und
hässlich

Race

Körpergrösse

Körperform
& Gewicht

Beeinträchtigung
und Krankheiten

Gesamteindruck

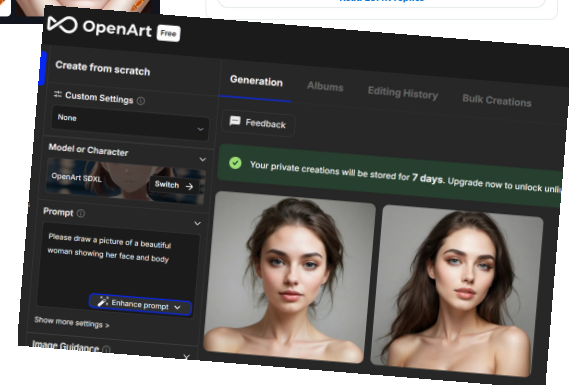
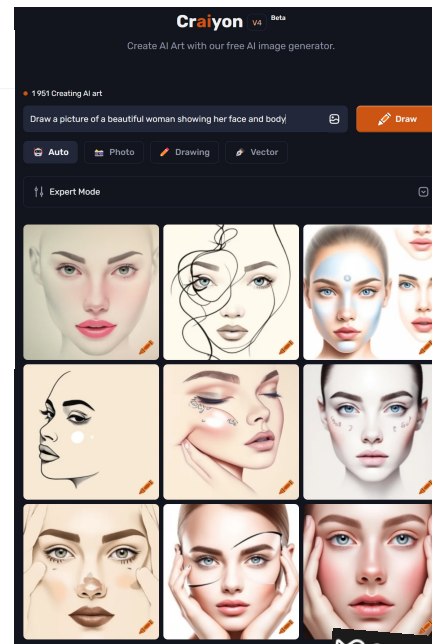
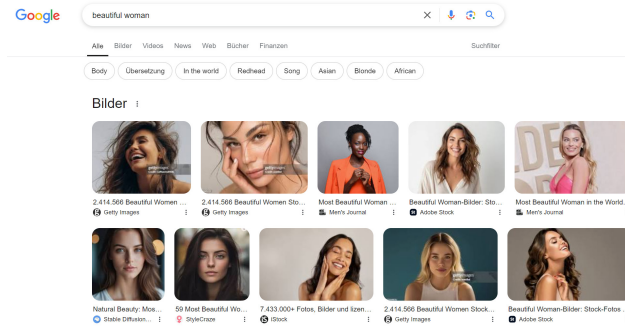
Alter

gesellschaftliche
Verhältnisse,
Armut

Norm: jung,
dünn/fit,
weiss, keine
Behinderung

Geschlecht?
Männer:
muskulös, gross,
Frauen:
extrem schlank,
fit

Intellekt,
Habitus



Schönheit ist
politisch!

- Dick
- Schwarz
- Haarig
- Queer
- Behindert
- Alt
- Lookismus & Body Shaming

Bestandsaufnahme: Körperpolitiken 2025.

2025 zeichnet sich in Sachen Körperpolitiken ein widersprüchliches Bild: Einerseits hat die **Body Positivity** Bewegung der 2010er Jahre erreicht, dass eine bestimmte Form von kommerziell verträglicher **Diversität** zur Norm in Werbung und Popkultur geworden ist. Andererseits sehen wir uns konfrontiert mit einem **Diversity Backlash** und mit einer immer stärker werdenden Welle von **Ess- und Körperwahrnehmungsstörungen**, gerade unter jungen Frauen, dem Hype um **"Abnehmspritzen"** und digital erstellte **KI-Avatare**, die verunsichern. Kein Wunder, strukturell sind wir von echter Inklusion weit entfernt.

Vielmehr dominiert im Fahrwasser eines eklatanten Rechtsrucks umso mehr **lookistische Diskriminierung** unseren Alltag: Wer schön ist, bekommt schon in der Schule die besseren Noten, wird eher zum Vorstellungsgespräch eingeladen, verdient mehr und bekommt die bessere Gesundheitsversorgung. Wer als hässlich oder gar eklig gilt, kämpft mit Vorurteilen, Ausgrenzung und Gewalt. Nicht-weiße, nicht-dünne (und damit vermeintlich nicht-leistungsfähige), queere Körper werden zur Zielscheibe für Angriffe; häusliche, reproduktive, normschöne Weiblichkeit ist das Ideal. Mit immer neu erfundenen Makeln werden Unsicherheiten verschärft, und immer neue Produkte verkauft. Niemand genügt einfach so, der **Körper ist immer Arbeit und zu bearbeitendes Projekt**, gerade auch in einem beruflichen Kontext.

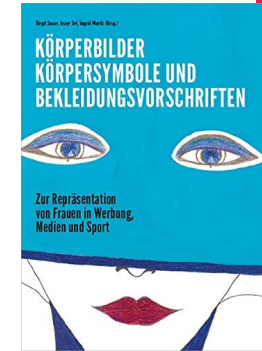


Link zum Post: https://www.instagram.com/p/DGwABTayaOc/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Lookismus & Body Shaming - Grundlagen.

Lookismus und Body Shaming

- **Lookismus als System:** Bewertung (meist Abwertung) aufgrund des Äußeren (engl. 'to look' – aussehen)
 - US-amerikanisches Englisch, späte 1970er in der *Washington Post* erstmals verwendet (Warhurst et al. 2009, 133)
 - „*Lookismus als eine Art Zwischenebene in bestehenden -ismen*“ (Diamond/Pflaster/Schmid 2017, 85f.)
 - Menschen, die gesellschaftliche Vorstellungen von Attraktivität nicht erfüllen, werden abgewertet.
- **Body Shaming als konkrete Form der Diskriminierung, Beleidigung und Demütigung von Menschen** aufgrund des äußeren Erscheinungsbildes.



Auswirkungen von Body Shaming

- „Mehr als die Hälfte der in der Studie befragten Jugendlichen würde gerne etwas an ihrem Aussehen ändern, mehr als ein Viertel hat schon einmal über eine Schönheitsoperation nachgedacht“ (Safer Internet 2024)
- Niedriges Selbstbewusstsein, Essstörungen, Selbstverletzung, Rückzug aus dem Sozialen wegen Body Shaming
- Fokus auf Körperlichkeit & Schönheit führt zu **Fehlen von Frauen und queeren Menschen als Vorbilder in intellektuellen, gesellschaftlichen Führungspositionen**
- Größerer Druck auf Frauen >> Schönheit als Kapital, Arbeit am Selbst sozioökonomisch relevant

Neue Studie: Schönheitsideale im Internet

[Home](#) / [News](#) / Neue Studie: Schönheitsideale im Internet

[Lehrende](#) [Eltern](#) [Jugendliche](#) [Jugendarbeit](#) [Soziale Netzwerke](#) [Selbstdarstellung](#)

05.02.2024

Die Ergebnisse unserer neuen Jugendstudie zum Thema „Schönheitsideale im Internet“ zeigen, dass sich Jugendliche durch idealisierter Körperbilder im Internet zunehmend unter Druck gesetzt fühlen.



dere Influencer:innen ein großer Einfluss auf die Selbstwahrnehmung zu.

Zahl der Essstörungen bei Mädchen stark angestiegen

Donnerstag, 25. April 2024



[Newsletter abonnieren](#) [Zur Startseite](#)



/Photographie.eu, stock.adobe.com

Hannover – Essstörungen haben besonders bei Mädchen stark zugenommen. Wie aus Daten der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) hervorgeht, stiegen die Fälle von Magersucht, Bulimie und Binge Eating bei den zwölf- bis 17-jährigen Mädchen zwischen 2012 und 2022 um rund 54 Prozent an. Während 2012 90 Fälle pro 10.000 Versicherte registriert wurden, waren es zehn Jahre später schon 139 Fälle.

Link zur Studie:

<https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet>

Link zur Studie:

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/150967/Zahl-der-Esstörungen-bei-Mädchen-stark-angestiegen>

Es macht einen Unterschied, welchen Körpern wir zu Sichtbarkeit verhelfen und welche Geschichten wir erzählen als Gesellschaft!

Erfolge auf der Repräsentationsebene!

Aber **mehr Sichtbarkeit** für unterschiedliche Körper – fast alle absolut normschön und in maximal einem Merkmal abweichend – **bedeutet nicht automatisch strukturellen Wandel**, also Gesetzesänderungen, inklusive Lehrbücher und Fördertöpfe, mehr Selbstbewusstsein und Körperakzeptanz bei jungen Menschen, etc.

#RepresentationMatters aber Repräsentationspolitiken dürfen nicht bei Sichtbarkeit enden! Echte Teilhabe!



Parents post reactions of their kids to Black 'Little Mermai...

**Woher kommt all der Druck? Warum lassen
wir uns beschämen?**

Körper zwischen Geschlechternormen, Leistungsimperativen und Optimierungsdruck

- Kapitalismus basiert auf Trennung von Produktion und Reproduktion! >> gesellschaftlich produzierte, naturalisierte, binäre, heteronormative

Geschlechterordnung:

- Frauen: Körper/Natur >> privater Raum & Reproduktion
- Männer: Geist/Kultur >> öffentlicher Raum & Produktion
- "Die Ideologie der romantischen Liebe als Ideal des Zusammenlebens stabilisiert dieses System."

(Laura Wiesböck, <https://www.instagram.com/p/CooyAxWvqhe/?igsh=bmRzZzYwbG9xdjY0>)

- Aber Weiblichkeit herstellen ist Arbeit, **Schönheitsarbeit!** "all female sexuality is work" (Penny 20) - sexuelle Intimität vs. erotisches Kapital
- Frauenkörper erhalten leicht Sichtbarkeit im öffentlichen Raum, wenn sie **jung, weiß, falten-, haar- und fettfrei** sind, sexuell verfügbar und dazu da um Produkte zu verkaufen (Penny 9) ... oder wenn marginalisierte Körper gerade "**trendy**" sind
- "**Schönheitsdruck**" in einer kapitalistischen, patriarchalen Gesellschaft weiterhin größer für Frauen und queere Menschen, Zunahme aber auch für Männer! >> Leistungsfähiger, fitter, gesunder **Körper als Geschlechtergrenzen überschreitendes neoliberale Ideal und identitätsstiftendes "Projekt"** (Shilling)



Bigorexia: Never Buff Enough | BBC Newsbeat

3,7 Mio. Aufrufe • vor 7 Jahren

BBC Newsbeat

Thousands of men are living with an extreme ...

Das Herstellen von normschöner Weiblichkeit kostet Zeit und Geld!

„Eine Studie aus dem Jahr 2008 kam zu dem Ergebnis, dass Amerikaner*innen, die sich rasieren (noch eine relativ billige Art der Depilation), im Lauf ihres Lebens **mehr als 10.000 Dollar für Haarentfernung** ausgeben und ganze **zwei Monate ihres Lebens** mit dem Management ungewollter Haare beschäftigt sind. Frauen, die Haaren mit Wachs zu Leibe rücken, geben laut der Studie **über 23.000 Dollar** für den Kampf gegen die eigene Körperbehaarung aus.“

>> Schönheitsarbeit & Schönheitskapital

Die Studie wird zitiert in Herzig, Rebecca. *Plucked. A History of Hair Removal*. New York UP, 2015. Zitat S. 10.

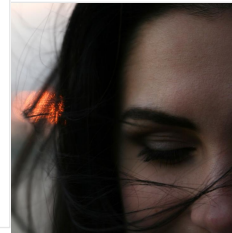
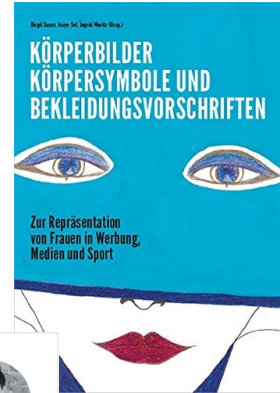
"Women Spend up to \$23,000 to Remove Hair." *UPI*. Online:

https://www.upi.com/Health_News/2008/06/24/Women-spend-up-to-23000-to-remove-hair/64771214351618/.



Intensivierte Schönheitsarbeit als Antwort auf die Zwänge einer digitalen Leistungsgesellschaft

- **Lookistische Diskriminierung** basiert auf der Praxis, aufgrund von Äußerlichkeiten Gruppenzugehörigkeiten herzustellen, über die man Charaktereigenschaften und Kompetenzen feststellen zu können glaubt.
>> **"Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit"**
- Queeren Menschen, People of Color, Frauen mit Kopftuch, Menschen mit Behinderungen, dicken und alten Menschen werden nur aufgrund ihres Aussehens Kompetenzen abgesprochen. **In neoliberalen Leistungsgesellschaften ist der junge, fitte, weiße Körper die Norm** – je mehr man ihm über Muskeln, glatte Haut und volles Haar die Arbeit am Selbst und die daraus abgeleitete Leistungsfähigkeit ansieht, desto besser.
- **Beauty Bonus:** empirisch belegbare Vorteile für "schöne" Menschen in allen Lebensbereichen - in der Schule, am Arbeitsmarkt, in der Gesundheitsversorgung, beim Dating, etc. >> Nachteile für alle, die aus der Norm fallen



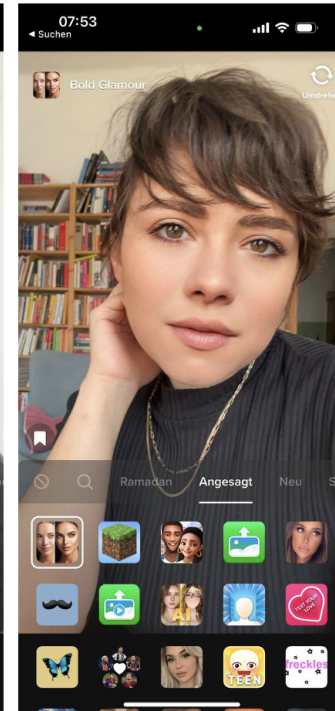
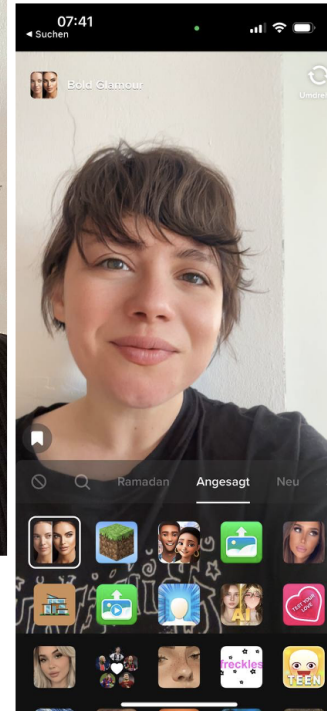
Z www.zeit.de

Mobbing: "Ich bin die dicke Frau mit den Akten unter dem Arm"

120 Kilo auf 1,70 Meter: Hier erzählt eine Rechtsanwältin, die aufgrund ihres Übergewichts von Kollegen gemobbt wird. Ihre Mandanten warnt sie vor dem ersten Treffen vor.

**Social Media, Scham & Schönheitsdruck –
Ist alles noch schlimmer geworden?**

Social Media & Schönheitsdruck





Journal of Children and Media



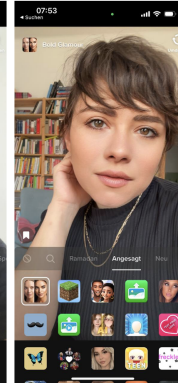
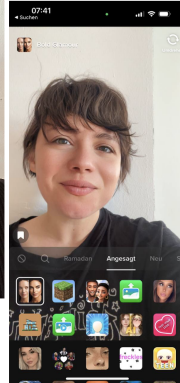
ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/rchm20>

This picture does not portray reality: developing and testing a disclaimer for digitally enhanced pictures on social media appropriate for Austrian tweens and teens

Brigitte Naderer, Christina Peter & Kathrin Karsay

To cite this article: Brigitte Naderer, Christina Peter & Kathrin Karsay (2022) This picture does not portray reality: developing and testing a disclaimer for digitally enhanced pictures on social media appropriate for Austrian tweens and teens, *Journal of Children and Media*, 16:2, 149-167, DOI: [10.1080/17482798.2021.1938619](https://doi.org/10.1080/17482798.2021.1938619)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/17482798.2021.1938619>



ABSTRACT

Research has shown that idealized beauty presented in mass media can have a detrimental effect on body satisfaction, and these idealized images often stem from digital alterations. Consequently, countries like France and Israel employ disclaimers that inform viewers about the use of such modifications. Previous research, primarily conducted with adult women, has pointed out that these disclaimers are ineffective in reducing the perceived realism of the presented images, leading to negative effects on women's body satisfaction. However, we know little about the effectiveness of such disclaimers for tweens and teens (TT). Using a two-study design, we firstly developed an adolescent-inspired disclaimer in two cocreation workshops with students ($N = 47$; aged 12–14 years). Secondly, we examined the effectiveness of this newly developed disclaimer in an experimental setting ($N = 186$; participants aged 10–19 years). We compared the new disclaimer to the existing one as well as to a condition in which there was no disclaimer. Results indicated that disclaimers are a rather unsuccessful way of disclosing the lack of realism of media images for TT, underlining the urgency of developing more effective media literacy measures.

IMPACT SUMMARY

a. Prior State of Knowledge:

Beauty ideals are shaped by media, but these are often set using digitally altered images. Some countries employ disclaimers that inform viewers about alterations. Previous research indicates that these disclaimers are not effective in balancing detrimental effects of unrealistic beauty ideals among adults.

b. Novel Contributions:

This study focuses on adolescents and considers image alterations on social media. In a cocreation workshop we developed a disclaimer with adolescents, which we employed in an experimental study. Results underline that disclaimers are rather unsuccessful in disclosing the lack of realism of media images.

c. Practical Implications:

Disclaimers are not a sufficient media literacy measure. Yet, as young audiences are so frequently confronted with altered and perfected images (particularly online), it seems crucial to educate them about these practices in specific media literacy programs.

Plattformkapitalismus & Alternativen

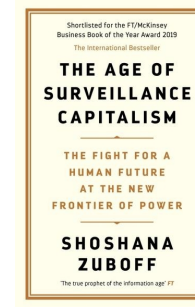
- **Zuboff - "Überwachungskapitalismus"**

- Plattformmonopole, laufen mit Algorithmen gespeist aus unseren Daten
- Daten werden gesammelt und für immer spezifischere Werbung nutzbar und profitabel gemacht
- Profitmaximierung, keine demokratische Kontrolle!
- aber: Kontrolle von Inhalten & Einfluss auf Wahlen!

- **Srnicek - "Plattformkapitalismus"**

- **Muldoon - "Plattformsozialismus"**

- "We need to shift our focus from 'privacy, data and size' to 'power, ownership and control'." (2)
- Kritik geht über Datenextraktion und Monopole hinaus, Kritik an individuellen Lösungen ("Pass auf deine Daten auf!" "Dann nützte die Plattformen eben nicht!")
- wir brauchen neue Digitalwirtschaft mit geteilter Besitzstruktur und demokratischer Kontrolle über die Infrastruktur (3)
- "large global underclass of 'microwork' platform labourers performing monotonous and repetitive tasks for low pay" (7)
- feminist issue too!



Bezos, Zuckerberg, Pichai attend Trump's inauguration

19 hours ago

Share ↗ Save ↗

Natalie Sherman & Madeline Halpert
BBC News, New York



Watch: Tech CEOs, celebs and presidents - see who's at Trump's inauguration

A parade of tech billionaires and key members of his orbit joined President-elect Donald Trump as he kicked off his inaugural celebrations, including a church service on Monday morning.

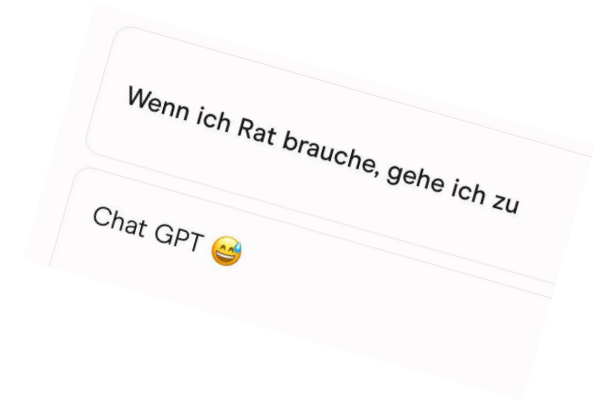
Muldoon, James. *Platform Socialism: How to Reclaim our Digital Future from Big Tech*. Polity Press, 2022.

Srnicek, Nick. *Platform Capitalism*. Polity Press, 2017.

Zuboff, Shoshana. *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. PublicAffairs, 2019.

Digital/analoge Körperpolitiken

Künstliche Intelligenz ist biased, dient vor allem Konzerninteressen, erhöht den Druck -
Gesichtsfiler, Überwachung, etc. - aber kann sie auch eine Chance sein? Niederschweligen Zugang und neue psychotherapeutische Methoden & Prozesse ermöglichen?



Und wie geht es unseren digital eingebetteten, analogen, schwitzenden, lebendigen Körpern dabei?

Wie funktioniert Scham?
Von Beschämung zu produktivem Umgang

Wie funktionieren Scham und Beschämung?

- **Scham** ist eine zutiefst **negative körperliche Erfahrung**. Wer aufgrund seines Körpers beschämt wird, errötet, zittert, stottert, will im Boden versinken und das Objekt der Beschämung (im Fall von Body Shaming der eigene Körper) am liebsten unsichtbar machen.
- Solche Erfahrungen kennen alle Menschen. Sie belegen einerseits, dass **Scham eine zwischenmenschliche Empfindung** ist (darauf pochte schon Sartre) – denn ohne Gegenüber gibt es (mit der Ausnahme von internalisierter Selbstscham) kein Schamempfinden. In diesem Aufeinandertreffen, das wir als negativ wahrnehmen, passiert jedoch Essenzielles: Wir lernen uns selbst in unserer Individualität kennen. Die **Grenzen unserer selbst** werden offenbar und wir definieren vor uns und anderen, wer wir sind und sein wollen, wofür wir uns beschämen lassen und wofür nicht.

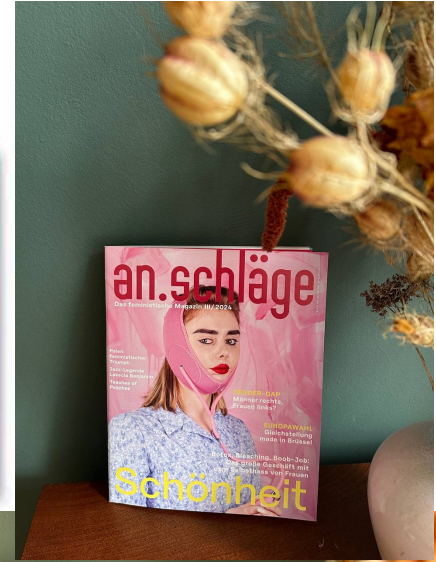
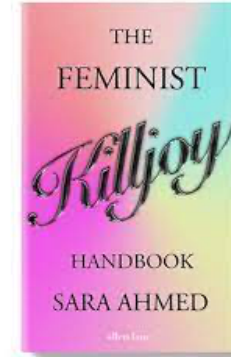
Wider die Scham!

- Die **Verinnerlichung von disziplinierenden Blicken der Machthaber** (meist weiße Männer) aus einer unterlegenen Position heraus nennen wir **Internalisierung**. Dadurch kommt es zu einer Unsichtbarmachung dieser Normen, ausgeprägter Selbstkontrolle und einer Definition des Selbst über in den Körper eingeschriebene Unterdrückungsstrukturen, die uns in unserer Entfaltungsfreiheit einschränken.
- Wer das nicht zulässt, widersetzt sich – und wenn es nur durch haarige Achseln oder unbekümmert zur Schau gestellte Fettpölster ist. Wenig überraschend: **Frauen und alle benachteiligten sozialen Gruppen leiden im Patriarchat stärker unter Schamgefühlen** als weiße Männer (das wiederum wusste schon Simone de Beauvoir, die große feministische Philosophin und Lebenspartnerin von Jean-Paul Sartre, den sie dafür kritisierte, „Geschlecht“ in seinen Theorien nicht mitgedacht zu haben). Daher **verwenden sie auch mehr Zeit, Geld und Ressourcen darauf, der Norm zu entsprechen oder ihr zumindest näher zu kommen**; um Beschämungserfahrungen aus dem Weg zu gehen.

Privilegien und fehlendes Bewusstsein

Viele cis Männer können sich das vielleicht nicht vorstellen, weil ihre Körper kaum je thematisiert werden und die unhinterfragte Norm darstellen, aber für sehr viele Menschen ist **der eigene Körper eine ständige Quelle der Angst und Unsicherheit** – dauernd könnte etwas falsch sein, man könnte ungepflegt wirken, dem „falschen“ Geschlecht zugeschrieben werden, für inkompetent oder faul gehalten werden oder wegen des eigenen Körpers Gewalt ausgesetzt sein.

Privilegien als "Extra-Akku" oder "energy-saving device"
(Sara Ahmed)



"Die Scham muss die Seite wechseln"

Wer dem Impuls, aus einer Beschämungssituation zu entfliehen nicht nachgibt, leistet **Widerstand**. Dem Blick des Anderen standzuhalten, ihm zu trotzen und hartnäckig darauf zu bestehen, den eigenen Körper so anerkannt zu wissen, wie er ist, ihn trotz der Scham stolz zu zeigen und die unerreichbaren Ideale, die den abwertenden Kommentaren zugrunde liegen, in Frage zu stellen, kann dadurch zu einem Akt des Widerstands werden. Im Patriarchat ist ein solches Beharren auf dem eigenen Da- und Sosein ein **feministischer Akt des Widerstands**.

Scham ist nicht nur negativ! Sie hat transformatives Potenzial!

Wie können die potenziell traumatischen Erfahrungen des Body Shaming durch das **Erzählen der eigenen Scham-Geschichte** überwunden werden? Munt stellt die Theorie auf, dass Scham „von Einzelpersonen und Gruppen strategisch in Stolz umgewandelt werden [kann], um den Diskurs umzukehren“, eine Widerstandsstrategie, die z.B. in der Gay-Pride-Bewegung, der Black-Power-Bewegung (Black is Beautiful), der Fat-Acceptance-Bewegung und der positiven Umdeutung des Begriffs „Schlampe“ in den SlutWalks angewandt wurde.

"kollektive Emotionen leiten sozialen Wandel ein"

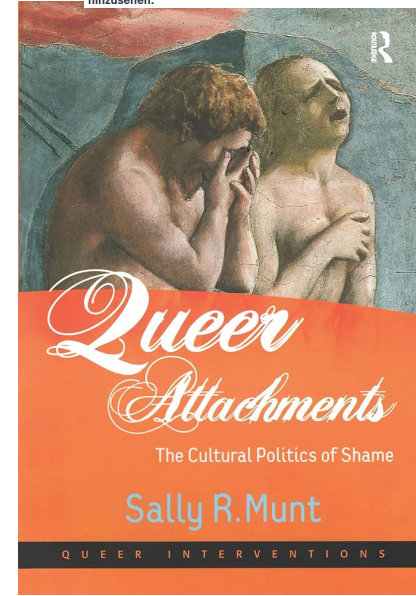
"Die Scham muss die Seite wechseln"

von Anne Arndt

22.10.2024 | 21:45



Im Vergewaltigungsprozess von Avignon wird Gisèle Pelicot zur Heldin für Opfer von sexualisierter Gewalt. Sie machte ihren Fall öffentlich und zwingt die Gesellschaft, hinzusehen.

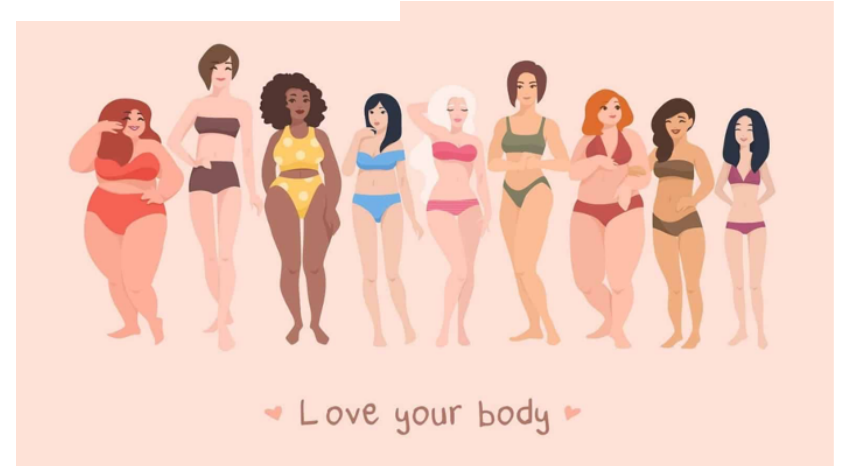


Mit Body Positivity und Body Neutrality gegen den Perfektionskult

INHALT

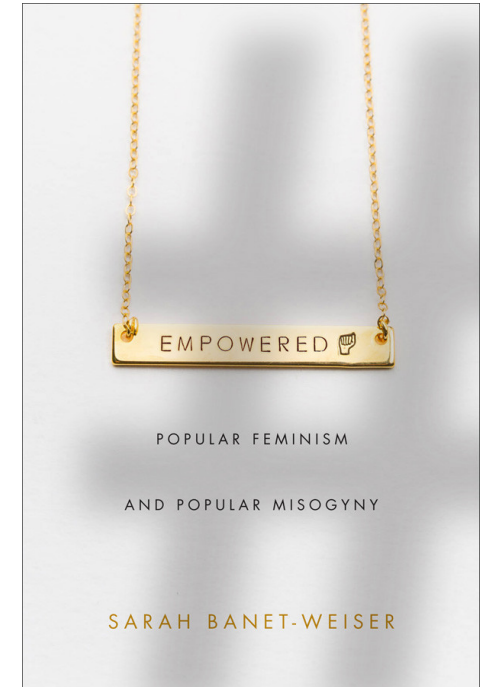
Aufstand der widerspenstigen Körper	7
Neue Utopien!	29
DICK. Wie wir Dickenhass verbannen und Raum für alle schaffen	63
SCHWARZ. Wie wir Exotisierung, Othering und Rassismus ein für alle Mal loswerden	91
HAARIG. Warum Körperbehaarung und Frisuren politisch sind	115
QUEER. Körper, ihre Geschlechter, ihr Begehren. Wie queere Körper von Schönheitsdruck betroffen sind	133
BEHINDERT. Warum wir einen wirklich inklusiven Schönheitsbegriff brauchen	165
ALT. Warum wir die sichtbaren Spuren eines gelebten Lebens feiern statt abwerten sollten	183
In 5 Schritten zur Schönheitsrevolution	183
Weiter: lesen, denken, machen	202
Dank	236

Dieses Buch ist für alle, die schon einmal aufgrund ihres Aussehens beschämt, herabgesetzt, beleidigt, diskriminiert und verletzt wurden, deren Körper sie zu Zielscheiben für Spott und Häme machen. An euch ist nichts falsch! An den Machtstrukturen, die unsere Gesellschaft ausmachen, aber so einiges. Eine andere, inklusivere Welt ist möglich! Bleibt hoffnungsvoll, widerspenstig und widerständig! Wir sind viele! #RiotDontDiet



Wider die Scham mit der Body Positivity Bewegung

- 60/70er: Fat Acceptance/Fat Liberation
- 80er: Aufstieg des Neoliberalismus (Ronald Reagan & Margaret Thatcher)
- 90er: "Fat-o-Sphere" (Internet-Foren für Support)
- Social Media + Popkultur
 - **Body Positivity: "Alle Körper sind schön und gut, so wie sie sind."**
 - Fokus auf Sichtbarkeit bleibt bestehen - ambivalent!
 - Mainstream Sichtbarkeit: Ausdifferenzierung + Kommerzialisierung
- **Body Neutrality: "Wir sind mehr als schön."**
 - erfahren, bewegen und fühlen > sehen und gesehen werden



in "Ökonomien der Sichtbarkeit" (Wiegmann 1995, in Banet-Weiser *Empowered*) wird neoliberale Empowerment-Rhetorik "often achieved through a focus on the visible body – precisely one of the aspects of patriarchy feminism has been fighting against for centuries. The visible body is also the commodifiable body" (*Empowered* 25) und manche Körper lassen sich leichter kommodifizieren als andere

Megan Jayne Crabbe - Anorexia Überlebende und Body Positivity Ikone



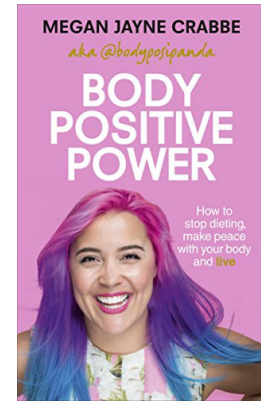
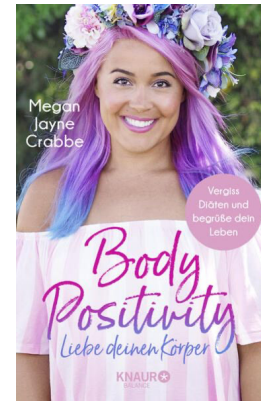
Es geht nicht um das Wiederherstellen einer "wholeness", sondern um Momente von "joyous affect", der laut John Protevi Körper dazu ermächtigt "to form new and mutually empowering encounters" (54).

"an experience of sociality-as-empowerment" (Gilbert, *Common Ground* 184)

Body Positivity ermöglicht gemeinsam laut und widerständig zu sein!

"connective action" (Bennett & Segerberg 2012, Papacharissi 2016)

As a natural outcome of individualization tendencies that require people to structure and reflexively restructure their own lives, connective action practices permit people to express interest in or allegiance to issues without having to enter into complex negotiation of personal versus collective politics. (Papacharissi, "Affective Publics and Structures of Storytelling" 314)



Megan Jayne Crabbe auf Instagram, März 2019. Link zum Video:
https://www.instagram.com/p/BumU4h8HB1P/?utm_source=ig_web_copy_link

Produktiver Umgang mit Scham, der Weg zum positiven Körpergefühl

Persönlich:

- Meditation, Sport (inklusive, nicht (nur) kompetitiv!), Achtsamkeit, Coaching, Therapie, etc.
- Konsum feministischer Medien, kritischen Blogger*innen auf sozialen Medien folgen

Nicht mit Scham, Sorgen und Gefühlen von Unzulänglichkeit alleine bleiben!

Räume für Verletzlichkeit & Austausch zu Fragen/Anliegen rund um Körper schaffen!

Strukturell:

Recht

- Verbote von krass sexistischer Werbung/Abbildungen (UK)
- Schutz vor Diskriminierung durch Gleichbehandlungsgesetz

Förderungen, Platform Policies & Arbeitswelt

- Presseförderung für inklusive, vielfältige Beispiele
- Kennzeichnung von bearbeiteten Bildern als eines von vielen Mitteln
- Sichtbarkeit alleine reicht nicht - Teilhabe an Entscheidungsprozessen und Mittelvergabe! Rolle von Quoten?
- Faire Bewerbungsprozesse, Miteinander und Kommunikation auf Augenhöhe

Politische Bildung in Schule, Uni und darüber hinaus

- Diverse Lehrmittel (Kontext: Book Bannings)
- Medien- und Körperkompetenzkurse für Schüler*innen und angehende Lehrer*innen, Verankerung in den Lehrplänen und in der Ausbildung von Lehrer*innen wichtig!
 - Körper sind mehr als tote Materie, bewusste Reflexion von Leistungszielen & Schönheitsnormen
 - Fühlen, Spüren, Freude an Bewegung und Gemeinschaft
 - Sport als Chance für Entwicklung von Diversitäts- und Körperkompetenz

Soziopolitische Rahmenbedingungen

- Stabile Gesundheitsinfrastrukturen: Niederschwellig zugänglich, kostenlos
- Einbeziehung von/Einsatz für inklusive, gerechte Arbeits-, Wohn- und Lebensbedingungen



Mit Systemgrant die Welt
verändern

1. Informieren
2. Medien kompetent nutzen
3. Sich selbst und seine
Umgebung anders sehen
4. Anders handeln
5. Netzwerke bilden und
gemeinsam aktiv werden

**THE FUTURE
IS UNRULY
AND DOESN'T
CARE WHAT
YOUR BODY
LOOKS LIKE.**

DIE ZUKUNFT IST WIDERSPENSTIG.
IHR IST EGAL, WIE DEIN KÖRPER
AUSSIEHT. #RIOTDONTDIET

ELISABETH LECHNER

@FEMSISTA



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

EUROPEAN JOURNAL OF ENGLISH STUDIES
2022, VOL. 26, NO. 2, 292-321
<https://doi.org/10.1080/13625577.2022.2091323>



Check for updates

#Feminist – naming controversies and celebrating points of connection and joy in current feminisms

Greta Olson and Elisabeth Lechner

^aDepartment of English, University of Gießen, Gießen, Germany; ^bDepartment of English and American Studies, University of Vienna, Vienna, Austria

ABSTRACT

In a dialogue, the authors discuss controversies in feminisms and their hopes for feminist futures. The first sections dismantle oppositional outgroup narratives regarding feminisms and highlight the misogynist and transphobic cultural-political work they perform. Feminists and trans activists find common cause in resisting the subordination and control of women's and trans persons' bodies. Later sections outline an activist approach to doing feminisms online, while asking participants to keep the capitalist embeddedness of social media in mind. Body-positive activism and body neutrality are explored as strategies of resistance. Rather than adhering to a narrative of opposition, the authors advocate for acknowledging the common ground that shared vulnerability holds for community building and mobilising political agency. Healing and points of joy are sought in connection.

KEYWORDS

Feminist exclusions; lesbian radicalism; white feminism; women's vulnerability; body neutrality; networked feminism; connection

Caring for Cultural Studies



DISSERTATION / DOCTORAL THESIS

Titel der Dissertation / Title of the Doctoral Thesis

„Beyond Disgust: The Popfeminist Politics of Body Positivity“

verfasst von / submitted by

Elisabeth Lechner, BA BA MA MA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfillment of the requirements for the degree of

Doktorin der Philosophie (Dr.phil.)



Kontakt:

Dr.in Elisabeth Lechner

Mail: elisabeth.lechner@univie.ac.at

Social Media: @femsista

Medienarbeit: linktr.ee/femsista

ALL
BODIES
ARE
GOOD
BODIES