

**STARKE FRAUEN  
ERKENNT MAN.**

**AN IHREN  
LACHFALTEN.**



**Jetzt!**  
*im Handel!*

DEIN LEBEN.  
**DEINE WOMAN.**

Direkt bestellen unter  
040/5555-8991 oder  
[brigitte-woman.de/jetzt](http://brigitte-woman.de/jetzt)

# Dossier

Psychologie & Gesellschaft



Marteline Nystad  
fotografiert  
eigentlich  
Models. Mit ihren  
nackten Selbst-  
porträts  
will sie unsere  
Sehgewohnheiten  
stören -  
und ändern

## Die Körper- revolution

Noch nie gab es so viele Frauen, die öffentlich ihre dicken Körper zeigen und dafür gefeiert werden wie Stars. Befreien wir uns endlich von der Schönheitsdiktatur? **Und wie normal ist Dicksein heute wirklich?**

FOTOS MARTELINE NYSTAD

# Plötzlich sehen die Schlanken ungesund aus

Bauchrollen überm Slip,  
Arm fett unterm BH ...  
Solche Fotos verändern  
nicht nur unsere  
Sehgewohnheiten,  
sie stürzen auch  
Modekonzerne in  
schwere Krisen. Doch  
BRIGITTE-Redakteurin  
Alexandra Zykunov fragt  
sich: Verändert Body  
Positivity wirklich den  
Umgang mit uns selbst?

**I**ch habe ein Problem. Ich bin 1,72 Meter groß und wiege 74 Kilogramm. Damit habe ich kein Problem, aber damit, dass ich mich immer schlanker einschätze, als ich bin. Wenn ich im Laden nach einer Hose greife, denke ich: Da passe ich doch locker rein. Um sie in der Umkleidekabine nicht mal über meine zusammengepressten Oberschenkel zu kriegen. Meine Freundinnen sagen: „Freu dich doch, du hast eben ein positives Bild von dir.“ Joa, man könnte es auch realitätsfremd nennen. Zumindest weiß ich genau, woher diese Fremdwahrnehmung kommt. Von

überall da, wo ich schlanke Menschen sehe. Sie stöckeln durch meine Serien und durch die Werbepausen dazwischen, sie kämpfen gegen Zombies in den Daddelspielen meines Mannes, tragen Hipsterkleidung in meinen Lieblingsshops und grinsen mich aus meinem Instagram-Feed fröhlich an. Sie sind 24/7 in meiner Realität, folglich sind sie meine Realität – und die Realität von uns allen. Das ist ein Problem.

Doch nun ändert sich etwas. Denn in eben dieser Realität macht sich eine Gegenbewegung breit, die vor wenigen Jahren nur in einschlägigen Blogs in den hintersten Ecken des Internets ihre Gefolgschaft fand. Eine Bewegung, die auffällt, aufstößt und, ganz ehrlich, fürs Auge kaum zu ertragen ist. Weil sie uns zwingt, kurvige, dellige, hängende – ja, fette Frauenkörperteile zu sehen. Körper, die nicht als schön gelten, deshalb seit Generationen unsichtbar gemacht und für unnormal erklärt werden – obwohl, und das ist das Perfide daran, sie der ganz normale Durchschnitt unserer Gesellschaft sind.

„Es ist längst belegt, dass das in den Medien vorgelebte Körperbild großen Einfluss auf unsere Körperwahrnehmung hat“, sagt Ada Borkenhagen von der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, die den Zusammenhang zwischen Essstörungen und Medienkonsum erforscht. Bisher konnte man die Studien vereinfacht so zusammenfassen: Junge, dünne, weiße Frauen der Social-Media- und Popkultur treiben ihre Fans zu Hunderttausenden dazu, sich dellig, fett und hässlich zu fühlen. Die neue Entwicklung aber ist: Im Jahr 2019 erreichen plötzlich auch die Dicken eine Gefolgschaft von Hunderttausenden. Was die These nahelegt, dass füllige Frauen denselben Einfluss auf unsere Körperwahrnehmung haben könnten, aber umgekehrt, sagt Borkenhagen. Das wurde bisher nur noch nicht erforscht – weil der Trend so jung ist. In einer aktuellen Umfrage von BRIGITTE und YouGov sagt aber schon jede zweite Frau, dass sie sich wohler in ihrem Körper fühlt, je mehr kurvige Frauen sie in den Medien sieht (mehr dazu lesen Sie im Kasten auf Seite 94).

107 000, 411 000, 1,8 Millionen – die Follower von Fat-Aktivistinnen wie

der deutschen Visagistin Charlotte Kuhrt, der US-amerikanischen Yoga-Lehrerin Jessamyn Stanley oder dem britischen Plus-Size-Model Tess Holliday sprechen auch so Bände. Sie nennen sich selbstverständlich „dick“ und kämpfen dafür, die Bezeichnung wieder zu dem zu machen, was es mal war: einfach einem Wort, das eine von vielen Körperformen beschreibt. Wertfrei und ohne vorgehaltene Hand.

„Zwei Mädchen haben mir vergangenen Sommer geschrieben, dass sie zum ersten Mal im Leben einen Bikini getragen haben. Wegen mir“, sagt Melanie Jeske, besser bekannt als Melodie Michelberger (das Interview mit ihr lesen Sie auf Seite 98). Die deutsche „Body-Image-Aktivistin“ postet bei Instagram selbstverständlich Fotos von sich in Unterwäsche, im Schneidersitz, auf einem Hocker, in Größe 44. Sie grinst in die Kamera, während sich ihr Bauchfett übers Schlüppibündchen legt und ihre „Armpit Vulvas“ zum Vorschein kommen. Achsel-Vaginas – dieser unsägliche Name für die Fettspalte zwischen BH-Träger und Oberarm.

**E**in ganz normaler Frauenkörper eben. Nur dass er für unser Auge ganz und gar nicht normal ist. „Wir alle haben exakt dieselben Sehgewohnheiten“, sagt Michelberger, „was dazu führt, dass Milliarden Frauen weltweit diese eine Minderheit der weißen, dünnen, jungen Frauen anbeten. Das ist doch nicht normal!“ Ihre Fotos sind radikal, sie stören und, seien wir ehrlich, sie sind nicht das, was man als schön bezeichnen würde. Zuerst.

Denn sie machen etwas mit mir. Weil ich Melodies Bilder jetzt täglich auf meinem Smartphone sehe, passieren zwei Dinge. Plötzlich schauen die sonst so „normal“ dünnen Influencerinnen erschreckend ungesund aus – das überrascht und irritiert zugleich. Und zweitens: Die eigenen Körperbaustellen im heimischen Badezimmerspiegel erscheinen erstmalig irgendwie normaler.

Auch Corinna Mühlhausen, Gastprofessorin für Trend- und Zukunftsforschung an der Technischen Hochschule Lübeck, beobachtet dieses ▶



»Ich dachte zuerst,  
niemand würde  
Fotos von  
jemandem wie  
mir sehen wollen«

Marteline Nystad



## »Immer mehr Frauen stehen zu ihren Pfunden«

Das finden bereits 71 Prozent der Frauen in Deutschland. In einer aktuellen Umfrage im Auftrag der BRIGITTE sagen 69 Prozent: „Dicke Frauen haben heute ein höheres Selbstwertgefühl als früher.“ 47 Prozent glauben, dass sich alte Schönheitsideale allmählich auflösen. Für jede zweite Frau steht fest, dass Dicksein heute akzeptierter ist als noch vor zehn Jahren. Aber: 84 Prozent denken, dass das Wort „dick“ nach wie vor als beleidigend empfunden wird.

Quelle: online-repräsentative Befragung durch YouGov unter 1043 deutschen Frauen



Phänomen und spricht von einer in der Moderne noch nie dagewesenen Wende: weg von der Selbstoptimierung hin zur Natürlichkeit. Das Jahr 2019 als Zäsur? Warum gerade jetzt?

„Wenn du überall hörst, das ist das Jahrtausend der Frauen, Frauen können alles, gehen auf die Straße, decken Missstände auf, bringen mächtige, männliche Entscheider zu Fall – dann macht es etwas mit dir“, sagt Mühlhausen. „Sie befreien sich von einem Diktat, dem Diktat des unbedingten Fitness-Lifestyles.“ Das heißt nicht, dass die Leute ungesünder leben, „aber sie gehen weg vom Äußeren hin zu einem Gefühl: Was tut mir gut? Das kann Joggen sein. Oder eben auch sich hinlegen und schlafen.“

Kein Wunder also, dass sich an dieser Stelle auch kritische Stimmen melden, die der Bewegung unterstellen, sie würde Dicke in ihrem ungesunden Lebensstil bestärken. Nur basiert eben dieser Gedanke auf einem ebenfalls seit Jahrzehnten tradierten Argument: Dicksein bedeutet ungesund leben.

„Die Gesundheitsrisiken von Fettleibigkeit werden überschätzt“, schrieb erst kürzlich das Magazin „Psychologie Heute“ und zitierte die „Düsseldorf Obesity Mortality Study“ der Uni Düsseldorf, die mehr als 6000 adipöse Menschen über drei Jahrzehnte lang beobachtete. Das erstaunliche Ergebnis: Personen, die als offiziell fettleibig gelten, werden überhaupt nicht häufiger krank als schlankere Menschen. Naturgemäß gibt es auch hier Gegenstudien, doch auch die Internistin Dr. Anne Fleck sagt zum Beispiel: Treibt eine 80-Kilo-Frau Sport und eine 60-Kilo-Frau nicht, lebt die Fülligere oft sogar gesünder. Nicht die Kilos sind entscheidend, sondern wie gesund der Stoffwechsel ist und wie viel entzündliches Fett sich im Bauchraum um die Organe speichert. Und das kann man von außen ganz einfach nicht sehen! Punkt.

Doch bevor jetzt einige schreien: „Das ist ja hier voll der Freifahrtschein, sich nur von karamellisierten Burgern zu ernähren!“ Natürlich nicht. Und natürlich ist auch Bewegung wichtig.

Nur: Allein dass man diesen Gedanken hier überhaupt zu Papier bringen muss, zeigt, in welchen Schubladen wir immer noch denken. Für eine Gesellschaft, die seit einem Jahrhundert auf Schlankeheit getrimmt ist, ist eine fitte Fette eben immer noch ein Mindfuck.

**Z**umindest bis jetzt. Denn wenn die sozialen Netzwerke plötzlich Hunderttausende von Frauen positiv in ihrer Körperwahrnehmung beeinflussen und auch die Medizin ihr propagiertes Verständnis von Dicksein = ungesund mehr und mehr differenziert, dürfte doch auch die Modeindustrie, die alles ab Größe 42 als Plus-Size degradiert, keine andere Wahl haben, als mitzuziehen. Das Erstaunlichste: Sie tut es tatsächlich auch.

Der Moderie H&M lichtete im Sommer 2018 Unterwäschemodels mit sichtbaren Dehnungstreifen an Schenkeln und Po ab. Ja okay, sie waren immer noch dünn, aber immerhin. Das

in den USA bekannte hippe Unterwäsche-Label „Aerie“ zeigt seine Models jetzt komplett ohne Photoshop, dafür mit Fettpalten, Haaren und – Achtung – Armpit Vulvas. Ergebnis? 40 Prozent mehr Umsatz. Und der weltweite Onlineshop Asos probierte vergangenes Jahr ein Tool aus, das ein- und dieselbe Klamotte neben dem schlanken Model einen Klick weiter an einer dicken Frau zeigte. So ganz selbstverständlich quasi. Auch hier war das Echo gigantisch, der Shop tüftelt jetzt unter Hochdruck daran, das Tool fertig zu kriegen.

Aus purer Nächstenliebe geschieht das sicher nicht. Die Marken haben Angst. Sorge, den Anschluss zu verpassen, so wie „Victoria’s Secret“ gerade. Das Unterwäsche-Label, das einst bombastische Erfolge feierte, weil es halb nackte Über-Schönheiten über den Laufsteg glitzern ließ, büßte mit seinem Mutterkonzern in zwei Jahren mehr als die Hälfte des Aktienwertes ein. Das Unternehmen steht da wie ein Fossil, das den Schuss nicht gehört hat. Und die Frau? Straft es ab. Danke, nein, danke.

Haben wir es also überwunden, dieses überzüchtete Überschönheitsideal? Darf Frau wieder dick sein, ganz offen, öffentlich und offensichtlich? Leider nein, sagen Kritiker. Gerade im Job gibt es noch viel Ungerechtigkeit (mehr dazu auf Seite 97). Und gerade feministische Stimmen fragen, warum sich auch bei dieser Bewegung wieder alles um das weibliche Aussehen drehen muss. Dass sich Menschen irgendwann nicht mehr für ihr Äußeres interessieren, sei aber utopisch, sagt Trendforscherin Mühlhausen. Weil wir so programmiert sind. Weil wir ein anthropologisches Bedürfnis haben, dazugehören und anerkannt zu werden.

**D**ass wir also unsere Körper vergleichen, wird sich nicht ändern. Was sich aber ändern kann, und das tut es, sind die Maßstäbe, anhand derer wir urteilen. Das zu ignorieren, würde die Errungenschaften dieser Bewegung zunichte machen. Auch wenn immer noch

schlanke Überschönheiten durch meine Serien stöckeln. Doch die neuen Bilder bringen mir etwas bei.

Sie lehren mich, endlich Ruhe zu finden vor dem Selbstshaming in der Umkleidekabine. Natürlich werde ich meine Armpit Vulvas jetzt nicht mit einem morgendlichen High Five begrüßen. Stattdessen aber kann ich mich fragen, ob ihre Namensgeber eigentlich keine anderen Probleme hatten. Und beobachten, was es mit mir macht, wenn ich die Fettpolster an immer mehr fremden Frauenarmen sehe. Und mir meine irgendwann egal werden. Anstatt sie und darüber ein Stück weit mich selbst zu hassen. Genau darin liegt die Kraft dieser Revolution.



**Alexandra Zykunov** will sich und ihre „Armpit Vulvas“ nicht mehr in ein Schönheitsideal pressen, das sich vor 100 Jahren irgendein Horst ausgedacht hat.

»Dank meiner Aufnahmen kann ich etwas mit meinem Körper machen, das ich schön finde – und das ist ein sehr befreiendes Erlebnis«

Marteline Nystad



## »Die ist leider ein Schwabbel«

Und das war's mit der Bewerbung. Dass dicke Frauen es im Job häufig noch schwer haben, ist ein Skandal, findet Anwältin Nina Straßner

**W**er Jogginghosen trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren“, sagte der kürzlich verstorbene Designer Karl

Lagerfeld vor einigen Jahren, und ich habe darüber sehr gelacht. In diesem Moment saß ich in einem beigefarbenen Ganzkörperjogginganzug auf dem Sofa, schaute Serien und löffelte zufrieden Grießbrei aus einem Glas. Ich fühlte mich pudelwohl – bis mein Mann fragte, ob wir jetzt auch optisch verhüten würden. Ihn fand ich nicht halb so lustig wie Karl, und er hatte prompt eine Diskussion darüber an der Backe, wieso für ihn sogar meine sonntägliche Gemütlichkeit ein sexuelles Statement darstellt. Er fand mich humorlos und ging beleidigt ins Bett. Das war's dann mit Sonntagabend-Sex nach dem „Tatort“.

Die Jogginghose hat allerdings einen entscheidenden Vorteil, dachte ich später: Ich kann sie jederzeit aus- und irgendeinen Dessousfummel anziehen, mir die Lippen rot anmalen, und sofort ändert sich die Wahrnehmung. Und meine Chancen auf Geschlechtsverkehr steigen gesamtgesellschaftlich betrach-

tet vermutlich auch dramatisch an. Den eigenen Körper aber, den kann niemand einfach abstreifen, und da beginnt ein Bereich, den wir alle genauer anschauen sollten. Wenn ich mich schon von der Haltung meines eigenen Gatten diskriminiert fühle, dann kann man sich leicht ausrechnen, welche Folgen es hat, wenn wir von Äußerlichkeiten auf Kompetenzen schließen und beruflicher Erfolg daran geknüpft ist, ob man aus Sicht des Personalers den richtigen Körper hat, um bei ihm erfolgreich sein zu dürfen.

Die Universität Tübingen hat in einer Studie erschreckend klar dargelegt, dass Übergewicht berufliche Nachteile mit sich bringt. Die Wissenschaftler ließen 127 geschulte Personalentscheider aus einer Gruppe von gleichaltrigen, mit einem weißen Shirt bekleideten Menschen diejenigen auswählen, die sie für eine Abteilungsleiterstelle in Betracht ziehen würden. Übergewichtige Frauen traf es dabei besonders heftig: Nur sechs Prozent trauten ihnen eine Führungsposition zu, nur zwei Prozent vermuteten hinter einer übergewichtigen Bewerberin überhaupt einen prestigeträchtigen Beruf.

Auch rechtlich haben dicke Frauen auf Jobsuche nicht viel Unterstützung zu erwarten. Grundsätzlich dürfen Arbeitgeber nämlich einstellen, wer ihnen am besten gefällt, solange sie nicht nach diskriminierenden Kriterien aussortieren. Die sind im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz, dem AGG, genannt: Wer jemanden zum Beispiel wegen seiner Religion, seiner Sexualität, seines Geschlechts, seiner Hautfarbe oder wegen einer Behinderung nicht einstellt, macht sich unter Umständen schadenersatzpflichtig. Auch Mitarbeiter dürfen deswegen nicht benachteiligt werden.

Das Problem ist nur: Das Gewicht eines Menschen ist als rein optisches Merkmal nicht im AGG aufgeführt. Wird eine Frau diskriminiert, weil sie dunkle Haut hat oder Mutter ist, hat sie zumindest einen Anspruch auf Schadenersatz. „Ich mag keine dicken Menschen“ ist vom AGG aber nicht umfasst, da es alle Geschlechter, Religionen oder Rassen betreffen kann. Gegen die allgegenwärtige, leise Verachtung, die in unserer Gesellschaft

mitschwingt, wenn jemand mehr auf die Waage bringt, ist daher rechtlich kaum anzukommen.

**U**nd außerdem: Wie will man das beweisen? Selten ist es so klar wie bei einer Bewerberin, die von der Personalabteilung eine Mail weitergeleitet bekam, in der versehentlich der Kommentar eines Personalers mitgeschickt wurde: „Die ist leider ein Schwabbel. Hat aber gute Noten!“ Wer hier klagt, braucht mehr als Nerven, und die liegen nach so etwas ohnehin verletzt in der Ecke. Eine andere Mandantin erzählte, ihr Chef habe am Buffet auf einer Fortbildung gesagt, sie würde ja „doll reinhauen“. Das wäre aber „gut, denn echte Frauen hätten ja Kurven“. Solche frauenfeindlichen Sätze haben im Schutzraum Arbeitsplatz nichts verloren.

Was tun? Außer an uns selbst zu arbeiten und solche Sprüche nicht als Lappalie abzutun, bliebe, rechtlich das Gewicht im Gleichbehandlungsgesetz aufzunehmen. Oder, was ich besser fände: anonyme Bewerbungen einzuführen. Nicht nur in Kanada ist das schon lange üblich; Studien zeigen, dass vor allem Frauen und Migrant\*innen davon profitieren. Anonyme Bewerbungen würden für viele die Tür zum Bewerbungsgespräch öffnen, die ihnen derzeit willkürlich verschlossen bleibt.

So sensibel, wie wir am Arbeitsplatz oftmals auf klaren Sexismus reagieren, so distanzlos geht es in Bezug auf das Gewicht zu. Wir müssen niemandem einen Platz in unserem Bett nach dem „Tatort“ frei halten, aber wenn es um Geld, Macht und Einfluss geht, dann wäre es wirklich längst an der Zeit für das einzig rechtlich relevante Kriterium für einen Arbeitsplatz in unseren Köpfen: „Frauen haben ein Gehirn.“



**Nina Straßner** hat zwei Kinder, ist Fachanwältin für Arbeitsrecht, Kolumnistin der BRIGITTE MOM ([www.juramama.de](http://www.juramama.de)) – und Sprecherin auf dem BRIGITTE Academy Job-Symposium am 26. September in Mainz (alle Infos dazu auf Seite 118).



## »Die Industrie will, dass wir uns vergleichen«

Melodie Michelberger, 42, ist eine bekannte Body-Image-Aktivistin. Auf Instagram und Werbebildern zeigt sie unretuschierte Fotos von sich – und kämpft damit gegen das Weiße-dünne-Frauen-Schönheitsideal

**Wenn man Ihre halb nackten Bilder sieht, denkt man erst mal: Wow, die hat aber ein ordentliches Selbstbewusstsein. War das immer so?**

MELODIE MICHELBERGER: Früher habe ich mich nie im Bikini gezeigt, war nicht im Schwimmbad oder in der Sauna. Ich war viele Jahre sehr unglücklich mit meinem Körper, fühlte mich unzulänglich, als wäre etwas falsch mit mir. Es kostet Mut, sich in der Öffentlichkeit zu zeigen, wenn man nicht der Norm entspricht. Aber man gewöhnt sich daran: Mit jedem Mal wird es einfacher.

**Was war die Initialzündung?**

Es muss einfach sein. Weil ich weiß, dass es etwas mit dem Selbstbewusstsein von Frauen macht, wenn ich mich so zeige, wie ich bin – also weit entfernt vom Aussehen der Frauen, die man sonst auf Instagram, in Filmen, Magazinen und auf Werbeplakaten sieht. Unser Schönheitsideal sind junge, weiße Frauen, die sehr, sehr schlank sind. Und wir sind daran gewöhnt, nur solche Frauen zu sehen. Deswegen zeige ich meinen Körper, der anders aussieht – als eine Art

Role Model. Ich will die Sehgewohnheiten und das Bewusstsein von Frauen für sich selbst ändern. Es gibt auf dieser Welt auch viele andere Körper, und das ist in Ordnung.

**Oft wird Frauen ja gesagt, sie müssten ihren Körper nur lieben, dann wird alles besser. Ist das nicht echt viel verlangt?**

Body Positivity soll ein Raum sein, in dem alle Körper respektvoll und diskriminierungsfrei behandelt werden. Es geht vor allem um Akzeptanz: nicht nur von dicken, sondern auch von kranken oder behinderten Körpern. Und natürlich muss man bei seinem eigenen Körper anfangen. Man kann nicht von anderen verlangen, dicke Körper zu akzeptieren, wenn man es nicht selber tut. Aber ja, auch ich finde es schwierig, jetzt den Frauen einzuhämmern: Wenn du schon nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprichst, dann lieb dich doch wenigstens selbst. Das ist ein weiteres Muss und macht Druck. Das sage ich auch den Frauen, die mir schreiben, um zu fragen, wie ich es geschafft habe, mich zu mögen.

**Und – wie haben Sie es geschafft?**

Es war ein langer Prozess mit vielen kleinen Schritten, die mir bewusst gemacht haben, was es bedeutet, einen Körper zu haben, der funktioniert und ganz viel für mich tut. Mein Wendepunkt war ein Burn-out vor vier Jahren. Damals habe ich nachgedacht, wie ich künftig leben und arbeiten und mit mir umgehen will: Was gebe ich meinem Körper, damit er gesund und stark ist? Ich habe mein Leben lang Diäten gemacht, immer mit Hunger gelebt, manchmal drei Stunden Sport am Tag getrieben. Und trotzdem reichte das nie, ich war immer unglücklich. Meine innere Stimme hatte immer etwas auszusetzen, an meinem Inneren und Äußeren. Es hilft sehr, sich diese innere Stimme bewusst zu machen: Was sagt die eigentlich? Und wie kann ich mich liebevoller betrachten, positivere Worte für mich finden? Ich muss auch jetzt noch gut aufpassen, dass die innere Stimme nicht wieder zu meiner Gegnerin wird.

**Was tun Sie, wenn diese Stimme lauter wird?**

Ich habe eine Liste geschrieben, wofür ich meinem Körper dankbar bin: starke Beine, die mich jeden Tag in den dritten Stock tragen; Arme, die mein Kind umarmen; mein Lieblingssport, den ich problemlos machen kann; Lippen, die küssen. Wenn ich die Liste lese, bringt es meinen Fokus weg davon, wie mein Körper aussieht, hin zu Dingen, die er leistet.

**Viele Menschen denken spontan, wenn sie Dicke sehen: Gesund ist das aber nicht. Was sagen Sie denen?**

Hier wird leider immer noch sehr viel schwarz-weiß gedacht. Das liegt an der Diätkultur, in der wir leben und die uns eintrichtert: Dünne Leute sind gesund, dicke ungesund. Ich höre oft: Du kriegst Probleme mit deinen Knien, du wirst Diabetikerin. Dabei sind meine Blutwerte top, ich gehe joggen, zum Yoga und Eislaufen. Und selbst wenn ich irgendwann Diabetikerin werde, bin ich dann irgendjemandem außer mir Rechenschaft schuldig? Jeder muss selbst für sich entscheiden dürfen, wie gesund er leben will, ohne dafür von der

Gesellschaft bewertet zu werden. Sonst entsteht Body Shaming.

**Auffallend ist doch, dass selbst wir beide jetzt wieder fast nur darüber reden, wie ein Körper auszusehen hat. Warum kann nicht jeder einfach so sein, wie er ist?**

Weil wir nicht eine Stufe der Entwicklung überspringen können. Wir müssen ja auch über Feminismus sprechen, weil Frauen immer noch benachteiligt werden. Genauso ist es bei dem Körperthema: Dicke Körper werden diskriminiert. Ich bin mit Größe 42/44 am Rande des Dickseins, das ist „acceptable fat“ – gerade noch so, dass die Leute das nicht mit etwas Negativem verbinden. Eine richtig fette Frau dagegen muss nicht nur abfällige Blicke und Kommentare ertragen, sie muss auch überlegen, auf welchem Stuhl sie sitzen kann, weil Stühle nämlich genormt sind. Wir müssen also leider noch immer über Körper reden. Auch unser Ästhetikempfinden wird sich nur ändern, wenn wir Bilder von fetten Frauen anschauen und darüber reden. Heute wird gesagt, wie mutig es ist, wenn man sich mit Größe 44 auf dem Cover zeigt. Aber: Das ist alles „acceptable fat“, die richtig fetten Frauen werden vergessen. Dabei sollten sie genauso stattfinden.

**Sie schreiben bei Instagram: „Wir sind mehr als unser Fettanteil.“ Das würde vermutlich jede Frau begeistert unterschreiben – und trotzdem anschließend den Salat ohne Dressing bestellen...**

Die Models und Influencerinnen sehen so in echt nicht aus, sie sind gephotoshoppt. Das muss man sich jedes Mal sagen, wenn man sich mit seinem Körper nicht wohlfühlt. Die Industrie will, dass wir uns vergleichen und unzulänglich fühlen, damit wir all die Cremes, Shakes und Bauchweg-Gürtel kaufen, die es auf dem Markt so gibt. Seitdem ich das durchschaut habe, geht es mir besser. Es ist ein Schönheitsideal, das unerreichbar ist und unerreichbar bleiben soll. Nur wenn wir unzufrieden sind mit unserer Figur, kaufen wir diese Produkte. **Sie haben selbst einige Jahre als Moderedakteurin gearbeitet. Da ist es vermutlich noch schwerer, sich davon frei zu machen, gut aussehen zu wollen, oder?**

Natürlich ist es das. Und ich liebe es, mir schöne Sachen anzuziehen, aus hübschen Stoffen und Mustern. Aber früher habe ich darauf geachtet, dass mich die Sachen möglichst kleinemachen. Heute trage ich nur, was mir gefällt. Natürlich schminkt und kleidet man sich nicht für sich selber, sondern für die Umwelt. Schönheit ist eine gesellschaftliche Erwartung. Ich bin auch in dieser Gesellschaft aufgewachsen und nicht frei davon. Aber ich sage mir öfter: Eigentlich muss man gar nichts. Man muss sich nicht die Beine rasieren, nicht dünn sein und sich nicht schminken.

**Viele Influencer posten inzwischen zum Thema Body Positivity. Bringt das wirklich was?**

Auf jeden Fall. Als ich vor 20 Jahren anfang in der Modebranche, hat überhaupt niemand infrage gestellt, dass alle Models dürr, weiß und jung waren. Jetzt werden große Kampagnen mit unterschiedlichen Frauen gemacht, die nicht nur verschiedene Größen, sondern auch unterschiedliche Hautfarben haben, teilweise sogar behindert sind. Das schafft Sichtbarkeit und ist auf jeden Fall etwas, das sich in den vergangenen fünf Jahren geändert hat. Allerdings ist die Bewegung in Deutschland noch in den Startlöchern. Und für Kinder und Jugendliche ist der Druck nach wie vor hoch. Mein Sohn zum Beispiel hat gerade Körperdruck – mit elf Jahren.

**Wieso das?**

Er hat ein bisschen Bauch bekommen und leidet extrem. Am Wochenende will er zweimal mit mir joggen gehen. Er sagt Sätze wie: Kannst du mir was raussuchen, das meinen Bauch kaschiert? Das bricht mir das Herz.

**Und was antworten Sie ihm?**

Dass er genauso richtig ist, wie er ist. Und ich versuche natürlich, ihm etwas anderes vorzuleben.

INTERVIEW: DANIELA STOHN



**Melodie Michelberger** heißt eigentlich Melanie Jeske und hat eine PR-Agentur. Auf Instagram (@melodie\_michelberger) zeigt sie sich nackt mit den Worten: More than a body.



**A**ls ich 13 Jahre alt war, kannte ich drei Dinge auswendig. Die Telefonnummern meiner besten Freundinnen, die Reihenfolge der Titel auf der ersten Nena-LP und die Kalorientabelle. Jetzt habe ich eine Tochter im gleichen Alter, und sie kann nichts dergleichen. Die Nummern ihrer Freundinnen sind im Smartphone gespeichert, das Konzept „LP“ ist dem Konzept „Playlist“ gewichen, und das Thema Kalorien gehört für sie ins Bio-Buch. Dass irgend etwas mit ihr nicht stimmen könnte – ob zu viel Po, falsche Nase oder zu langweilige Haarfarbe –, diese Idee ist ihr völlig fremd.

Kunststück, könnte man meinen: So ein Mädchenkörper, der ist doch sowieso perfekt, wenn man ihn nicht täglich mit drei Tüten Chips traktiert und die Pickelphase noch bevorsteht. Da ist was dran. Und klar finde ich sie wunderschön, sie ist ja mein Kind. Aber: Ich war mit dreizehn eine wandelnde Mängelliste. Sicherlich nicht real, aber gefühlt. Ich litt unter allem, das von Bravo-Starschnitt-Maßen abwich, von meinem früh vollendeten Erwachsene-Frauen-Hintern bis zu meinen Fisselhaaren. Und wenn ich nicht mit Mutter-, sondern mit kaltem Casting-Blick meine Fotos von 1983 und ihre von 2019 vergleiche, drängt sich der Verdacht auf: Aufs Cover, egal

welches, schafft es keine von uns. Aber dann steht meine Tochter vor dem Spiegel, klein für ihr Alter, auf eher stämmigen, kurzen Beinen, unfrisiert und pur, und sagt: „Mama, ich find mich so schön.“ Trotz „GNTM“-Gucken, trotz Selfies verschicken, trotz Photoshop, YouTube und Instagram. Wie macht die das?

## Bin ich schön?

Eine Frage, die sich Verena Carls 13-jährige Tochter noch nie gestellt hat. Über eine Generation von Teenagern zwischen Selfiemanie und Social-Media-Wahn, die trotzdem überzeugt ist: Ich bin genau richtig

Klar gibt es Gründe für ein so gesundes Selbstbewusstsein. Sie wird geliebt, in ihrem Freundeskreis gibt es mehr Themen als Contouring-Make-up und Nail-Art, und dass Casting-Shows nicht die Realität sind, oder jedenfalls eine nach vorgefertigtem Drehbuch, habe ich ihr schon vor Jahren erklärt. Außerdem bringt sie so eine angeborene Würstigkeit mit, die mir bis heute fehlt: Schon mit sieben mochte sie lieber blaue Hoodies als pinke Pracht-pullis, und letztes Jahr bestand sie auf einer Kurzhaarfrisur. In der ersten Zeit sah sie damit aus wie die junge Jean Seberg (fand ich) oder wie ein zehnjähriger Junge (fanden Fremde).

Aber ich glaube, es steckt noch mehr dahinter, und das gilt nicht nur für meine Tochter. Auf einem Großstadt-Schulhof promenieren heute eben nicht nur blasse, blonde Feen, sondern Vertreterinnen eines größeren Genpools: arabisch, asiatisch, afrodeutsch, mit allen Hautfarben, Haartypen, Körperformen. Und das böse Internet? Neben zu Tode bearbeiteten Hochglanz-Pics und Foren für Essstörungen-Fangirls finden sich dort auch Blogger und Vloggerinnen, die nicht nur für mehr Vielfalt in Sachen Sex und Geschlecht einstehen, sondern auch für einen erweiterten Schönheitsbegriff: Everybody is beautiful! So wachsen meine Tochter und ihre Freundinnen in eine neue Lässigkeit hinein. Die hatten wir früher nicht.

**I**ch wünsche mir so sehr, dass sie sich noch lang gut vertragen, sie und ihr Körper. So wie er ist und so, wie er noch wird. Weil das eine Beziehung ist, die Kraft gibt für alles, das uns im Leben wichtig ist. Lieben – ob nur seelisch oder auch körperlich –, arbeiten, entdecken, erobern. Weil es den Blick weit macht, wenn er nicht ständig am eigenen Nabel hängt und an der Frage, ob der Bauch rundherum auch straff genug ist. „Ich find mich so schön“ – diesen Satz bringe ich nicht über die Lippen, wenn ich vor dem Spiegel stehe, heute so wenig wie früher. Aber dass ich mich heute, mit 49 Jahren, mehr mag als zu Teeniezeiten – das habe ich auch meiner Tochter zu verdanken.

# Ab jetzt läuft's wie geschmiert

Schluss mit den Schuldgefühlen, wenn wir untenrum mal nicht feucht genug sind

Gleitgel von Durex – für intensive Erlebnisse



SPECIAL Immer guter Sex

In Kooperation mit Brigitte

hat sich Durex mit den erotischen Wünschen und Problemen von Frauen beschäftigt. Welche Rolle spielt ein gefühlsechtes Gleitgel beim Sex und wie wird es Teil des Liebespiels? Antworten und Informationen gibt's auf [brigitte.de/immer-guter-sex](http://brigitte.de/immer-guter-sex)



**W**ir können Sexologie studieren, Sexseminare besuchen und eine Sextherapie machen – und dennoch sprechen wir relativ wenig über das Thema. Denn wenn es in deutschen Betten zu Problemen kommt, legen wir trotz sexueller Freiheit eine Decke des Schweigens darüber. Warum eigentlich? Wir sollten darüber reden, statt heimlich zu fürchten, dass etwas mit uns nicht stimmt, wenn beim Sex beispielsweise Trockenheit herrscht. Dabei ist das natürlich – und kein Zeichen mangelnder Erregung. Es ist nämlich so: Es kann sein, dass wir während des Zyklus nicht immer gleich feucht sind. Falls sich die Vagina trockener anfühlt, kann das auch andere Ursachen haben. So können hormonelle Veränderungen ein Grund sein, beispielsweise nach einer Geburt oder in den Wechseljahren. Aber auch die Einnahme bestimmter Medika-

mente, Sorgen oder Stress kommen als Feuchtigkeitsbremse infrage. Bevor wir uns nun selbst unter Druck setzen und uns vorm Sex darüber Gedanken machen, ob alles reibungslos laufen wird, sollten wir doch lieber zum Gleitgel greifen. Denn neun von zehn Frauen\*, die ein solches

Produkt benutzen, sagen, dass sich der Sex viel besser anfühlt. Längst hat sich der „Schmierstoff“ vom Hilfsmittel zum Must-have gemauert, das spielerisch in den Liebesakt involviert wird. Und er sorgt für erotische Abwechslung: Das Sortiment von Durex bietet uns eine ganze Reihe angenehmer Gleitgele mit unterschiedlichen Effekten – zum Beispiel Play Feel, Wärmend, Prickelnd oder 2in1 Massage- und Gleitgel. Damit kommen wir garantiert – auch auf ganz neue erotische Ideen.

Mehr Infos auf [durex.de/girlsgogleitgel](http://durex.de/girlsgogleitgel)

Gleitgel ist kein Geheimnis, sondern ein Basic-Tool. Let's talk about: [#girlsgogleitgel](https://twitter.com/girlsgogleitgel)



Durch ihre Linse sah Marteline Nystad immer nur schöne schlanke Models. Bis sie an der Uni den Auftrag bekam, Nacktfotos von sich zu machen



## Zeigen, was ist

Die mutige Frau auf den Bildern der vorherigen Seiten ist **Marteline Nystad**. Die Fotografin will unsere Wahrnehmung verändern



zu ändern, wie wir als Gesellschaft Schönheit sehen“.

Normalerweise inszeniert Nystad Models und hat sich auf Porträts spezialisiert. „Ich sehe immer die Person mehr als den Körper, weil ich mir wünsche, dass andere mich auch so betrachten“, sagt sie. Und so tauchen auf ihrem Instagram-Account @martelinystad zwischen den Model-Fotos immer wieder auch ihre Selbstporträts auf. „Meine Bilder sollen zeigen, dass es nicht um den ‚idealen‘ Körper geht, sondern darum, hervorzuheben, was die Person von anderen unterscheidet und was sie besonders macht.“

**BRIGITTE.de** feiert Frauen mit allen ihren Dellen und Kurven in einem großen Special. Schauen Sie rein: [www.brigitte.de/curvy](http://www.brigitte.de/curvy)

# HAPPY BIRTHDAY!



Die große Jubiläumsausgabe jederzeit online bestellen unter [gala.de/heft](http://gala.de/heft)