



Zwischen Body Positivity und Schlankheitswahn

Wir Frauen stecken in einem Körper-Dilemma, diagnostiziert BRIGITTE Balance-Ressortleiterin Nikola Haaks und bittet ihre Gäste auf der Bühne zur Problemlösung: **Prof. Dr. Christoph Klotter**  beginnt bei einer geschichtlichen Analyse: "Die Diät war früher ein Akt der Emanzipation. Heute werde Diäten immer individueller, aber orientieren sich immer noch an einem ungesunden BMI-Maß." Trendforscherin **Corinna Mühlhausen**  weiß aus ihren aktuellen Datenerhebungen, dass Natur und Natürlichkeit die wichtigsten Werte unserer Gesellschaft sind, wir es aber nicht schaffen, uns und unserem Körper auch diese Natürlichkeit zuzugestehen. "Wir müssen lernen, dass das Optimum nicht das Maximum ist. Es gibt viele unterschiedliche gesunde Körper. Deshalb sollten wir lernen, uns zu ernähren, statt uns mit Diäten zu reduzieren", sagt sie.

Tatsächlich gibt es eine kleine soziale Blase, in der Body Positivity schon gelebt wird. Autorin und Komikerin **Nicole Jäger**  hat über 100 Kilo abgenommen, sagt aber, dass wir selbst das Gefühl der Bodypositivity nicht von Gewicht und Figur entkoppeln können: "Wir müssen bei uns selbst anfangen. Ich kann nicht von der Gesellschaft Verständnis einfordern, wenn ich selbst kein Verständnis für das Aussehen meines Körpers aufbringen kann". Als Grund dafür sieht Sexualtherapeutin **Ann-Marlene Henning**  die männlichen und weiblichen Geschlechterrollen. Aus ihrer Praxis berichtet sie: "Viele Frauen wissen nicht, was gut für sie ist. Körperliche Unsicherheit wirkt sich auf die Sexualität aus. Bei genauerem Nachfragen sind viele selbstbewusste Frauen auf einmal doch ganz unzufrieden."

