

~ Was du für dich tun kannst ~

- ♥ Überdenke deine eigenen Schönheitsstandards. Frage dich, woher sie kommen und welchen Einfluss sie auf dein Selbstwertgefühl haben.
- ♥ Mach, wodurch du dich schön und gut fühlst! Bleib, wie du bist oder verändere dein Aussehen - ganz wie du möchtest. Lass es nur nicht zum Zwang werden und mach es nicht, weil du oder andere dich unter Druck setzen.
- ♥ Geh doch mal auf die Suche nach Medien, in denen Personen vorkommen, mit denen du dich identifizieren kannst und die dich empowern.
- ♥ Wenn du von Lookismus betroffen bist, kann es helfen, sich gedanklich auf Situationen vorzubereiten und dir Reaktionen zu überlegen. Eine Reaktion kann selbstermächtigend sein, aber auch Energie kosten. Du musst nicht alle Kämpfe ausfechten. Da du oftmals nicht nur einer Person gegenüberstehst, sondern einer gesellschaftlichen Norm, ist es sinnvoll, deine Kämpfe jeweils deinen eigenen Empfindungen und Kräften entsprechend zu wählen. Suche dir entweder in der konkreten Situation Unterstützung oder sprich im Anschluss mit einer vertrauten Person darüber.
- ♥ Lasst uns lookistische Werbung sabotieren!

~ Was du für andere tun kannst ~

- ♥ Bewerte andere nicht nach ihrem Aussehen! Schließe von Äußerlichkeiten nicht auf Gesundheit, Geschlecht, Herkunft, Charakter, Fähigkeiten, Intelligenz oder sonstige Eigenschaften.
- ♥ Kommentiere das Aussehen von anderen nicht negativ. Bedenke auch bei positiven Kommentaren, welche Schönheitsnormen sie widerspiegeln.
- ♥ Überlege, bevor du abwertend oder auch positiv über dich selbst sprichst, welche Auswirkung deine Aussagen vielleicht auf dein Gegenüber haben und wie sie sein* ihr Selbstwertgefühl beeinflussen könnten.
- ♥ Bedenke, welche Abbildungen du (z.B. in sozialen Netzwerken) verbreitest.
- ♥ Informiere dich weiter zum Thema Lookismus und Body Positivity, um selbst Unterstützung anbieten und Informationen weitergeben zu können.
- ♥ Weise andere darauf hin, wenn sie lookistische Dinge sagen.
- ♥ Versuche, Personen zu unterstützen, die gerade von Lookismus betroffen sind. Sei aber sensibel, wann und wie du als nicht betroffene Person einschreitest. Wenn du dir unsicher bist, frag nach, ob und welche Hilfe von dir oder anderen gewünscht ist, um die betroffene Person nicht zu bevormunden.

Schönheitsnormen dekonstruieren



Möchtest du manchmal nicht schwimmen aus Angst, dass andere deinen Körper negativ beurteilen?

Bist du manchmal unglücklich mit deinem Spiegelbild, weil es nicht dem Bild aus der Werbung entspricht? Kannst du manchmal nicht aus dem Haus gehen, ohne geschminkt oder rasiert zu sein? Hast du manchmal den Gedanken: "Diese Kleidung kann ich sowieso nicht tragen"? Hast du manchmal Angst, dass andere dich nicht attraktiv finden?

All diese Fragen haben mit Lookismus zu tun...

Der Begriff Lookismus bezeichnet Diskriminierung aufgrund des Aussehens.

Diese kann sich auf Körpermerkmale, Kleidung, Stil etc. beziehen. In unserer Gesellschaft existieren bestimmte Normen darüber, wie Menschen idealerweise aussehen sollen. Frauen sollen beispielsweise schlank, Männer muskulös sein.

Im Alltag werden wir alle aufgrund unseres Aussehens bewertet und bewerten auch andere, wobei von Äußerlichkeiten oftmals auch auf sonstige Eigenschaften geschlossen wird. Wir schließen z.B. vom Körper auf den Gesundheitszustand oder den Charakter, von bestimmten Körpermerkmalen auf das Geschlecht und von der Kleidung auf Einkommen, gesellschaftlichen Stand oder politische Einstellung. Schönheitsnormen haben wir so sehr verinnerlicht, dass wir sie auch auf uns selbst anwenden, unter anderem um von anderen anerkannt zu werden.

Was als schön und erstrebenswert gilt, kann zum Teil je nach gesellschaftlichem Zusammenhang unterschiedlich sein. Deine Lieblingsklamotten sind im Job vielleicht unerwünscht. In Subkulturen können ebenfalls andere Ideale gelten.

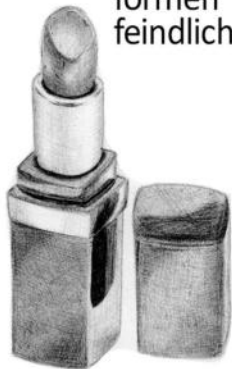
~ Folgen von Lookismus ~

Lookismus kann einerseits dazu führen, dass wir eine Person aufgrund von Äußerlichkeiten positiv wahrnehmen, sie attraktiv, sympathisch, liebenswert finden und sie auch dementsprechend behandeln. Wenn Personen allerdings nicht den individuellen und/oder gesellschaftlichen Normen entsprechen, können Ablehnung, negative Blicke, Kommentare oder sogar körperliche Übergriffe die Folge sein. Oft werden Personen selbst verantwortlich gemacht für die erlebte Diskriminierung (Victim blaming), denn es wird davon ausgegangen, dass die Möglichkeit besteht, das Aussehen zu verändern.

Lookismus kann ein Bestandteil von anderen Diskriminierungsformen sein, wie beispielsweise Sexismus, Rassismus, Transfeindlichkeit, Altersdiskriminierung, Behindertenfeindlichkeit etc.

Auch wenn alle Menschen von Lookismus betroffen sein können, sind einige Menschen und Personengruppen mit höherer Wahrscheinlichkeit davon betroffen.

- ♥ Frauen werden insgesamt stark über ihr Aussehen definiert. Zudem kommt es oft vor, dass sie abgewertet werden, wenn ihre Kleidung als vermeintlich zu körperbetont, freizügig oder zu sexy wahrgenommen wird (Slut shaming).



- ♥ Auch die Benachteiligung und Abwertung von dicken Menschen ist ein Teil von Lookismus (Fat shaming).
- ♥ Von Rassismus betroffene Personen werden oft an westlichen, weißen Schönheitsnormen gemessen, z.B. helle Haut und glattes, helles Haar oder große, runde Augen etc.
- ♥ Trans*personen wird oftmals aufgrund von Äußerlichkeiten ein falsches Geschlecht zugewiesen, z.B. anhand von Merkmalen wie Gesichts- und Körperbehaarung, Haarlänge oder Busen.

Bestehende Schönheitsideale, die über Werbung und Medien oder unsere Mitmenschen vermittelt werden, können unser Selbstwertgefühl angreifen.

Daraus können sich sogar Komplexe und weitere psychische Probleme entwickeln, wie z.B. Essstörungen oder sich nicht mehr in die Öffentlichkeit zu wagen.

Durch die gesellschaftlichen Normen kann ein Zwang zur Selbstoptimierung entstehen. Um einem Schönheitsideal zu entsprechen, kann es zu gesteigerten Konsumverhalten kommen. Wir geben z.B. Geld für Klamotten, Kosmetik, Fitness oder Diätprodukte aus. Von unseren Unsicherheiten und Bemühungen profitieren also kapitalistische Unternehmen.

Um uns das leisten zu können, sind wir gezwungen (mehr) Lohnarbeit zu verrichten. All diese "Investitionen" benötigen auch Zeit und Energie und können uns von gesellschaftlichen Problemen ablenken und dazu beitragen, hierarchische Strukturen (wie Patriarchat, weiße Vorherrschaft etc.) aufrechtzuerhalten.

~ Body Positivity ~

Body Positivity bedeutet, der Vorstellung zu widersprechen, dass nur bestimmte Körpertypen akzeptabel sind und stattdessen anzuerkennen, dass alle Körper gleich wertvoll sind. Alle Menschen haben es verdient, frei von den Vorurteilen anderer zu leben. Die Body-Positive-Bewegung tritt ein für positive Selbstwahrnehmung und für eine vielfältigere Repräsentation von verschiedenen Körpertypen, z.B. in Medien und Werbung. Es sollen dicke Körper, queere Körper, behinderte Körper, nicht-weiße Körper, alte Körper und viele mehr abgebildet und damit repräsentiert werden.

Body Positivity bedeutet auch, dass die Entscheidung, was gut für dich und deinen Körper ist, bei dir persönlich liegt. Vom Aussehen einer Person lässt sich nicht automatisch auf den Gesundheitszustand schließen.