

Dein schneller Einstieg für mehr  
Frieden mit deinem Körper

*BoPo*

**QUICKSTART**



*Marshmallow Mädchen*

# Was suchst du hier?

---

Die meisten Menschen, die zum ersten Mal auf Body Positivity stoßen, wollen einen diffusen Druck loswerden. Diäten machen's nicht besser; irgendwie breitet sich das Gefühl aus, dass diese ständige Beschäftigung mit dem Körper doch nicht der Inhalt deines Lebens sein kann. Eine Lösung hast du allerdings noch nicht und eigentlich auch keinen Kopf dafür. Du möchtest dich einfach nur schnell besser fühlen.

Im BoPo-Quickstart habe ich deshalb effektive Ansätze gesammelt, mit denen bereits viele Menschen schnell eine spürbare Veränderung im Körpergefühl erreichen konnten. Diese bewährten Tipps sind praktisch und einfach in der Umsetzung - was nicht bedeutet, dass sie für alle "leicht" sind. Deshalb lade ich dich dazu ein - und das ist bereits die erste Lektion in Body Positivity -, mit den Dingen zu beginnen, die dir gerade jetzt am machbarsten erscheinen. Hier gibt es kein "one fits all", sondern nur dein eigenes Wohlbefinden und Tempo als Wegweiser auf deiner Reise zu Body Positivity. Denn du bist schon längst perfekt. Legen wir los!



Menschen, die ihre Körper wertschätzen, haben einen höheren Selbstwert, achten besser auf sich und eignen sich gesunde Verhaltensweisen an (Bacon et al., 2005).



— Wer bin ich?

*Hi, ich bin Kathrin!*

Seit 2016 unterstütze ich mit Marshmallow Mädchen dicke Frauen dabei, Frieden mit ihrem Körper zu schließen, um glücklicher, freier und selbstbewusster durchs Leben zu tanzen.

[mehr über mich](#)

# Was ist Body Positivity?

---

"Liebe deinen Körper! Alle Körper sind schön!" - All das ist Body Positivity *nicht*, auch wenn das immer wieder behauptet wird. Die Body-Positivity-Bewegung entstand aus dem Aktivismus vorwiegend dicker, schwarzer Frauen in den USA der 1970er Jahre. Das Ziel war von jeher, in der Gesellschaft grundsätzlich etwas zu verändern, damit alle Körper gleichberechtigt existieren können. Diese große Revolution beginnst du heute bei dir, indem du verstehen lernst, dass du wertvoll und liebenswert bist, so wie du bist. Du hast Respekt verdient, egal wie du aussiehst oder wie viel du wiegst, und zwar von anderen, aber auch von dir selbst. In einer Welt, die dir beibringt, deinen Körper abzulehnen, ist das nicht einfach, aber sehr lohnenswert. Denn dieses positive neue Körpergefühl kann dir niemand mehr nehmen!

Darum komm mit mir auf die Reise. Eine Reise, während der du lernst, deinen Körper freundlich und bedürfnisorientiert zu behandeln, um freier, glücklicher und selbstbewusster durchs Leben zu tanzen!



87% der Frauen geben an, aufzuhören zu essen oder ihre Gesundheit einem anderen Risiko auszusetzen, wenn sie mit ihrem Aussehen nicht glücklich sind (Dove Report 2016).

# Inhalt

---

Kapitel

01

Deine Sehgewohnheiten

Kapitel

02

Wie sprichst du mit dir?

Kapitel

03

Deine Umgebung

Kapitel

04

Deine Grenzen

Kapitel

05

Wieso, weshalb, warum?

Kapitel

06

Body-positive Gemeinschaft



*Kapitel*

*01*

Deine  
Sehgewohnheiten

# Deine Sehgewohnheiten

---

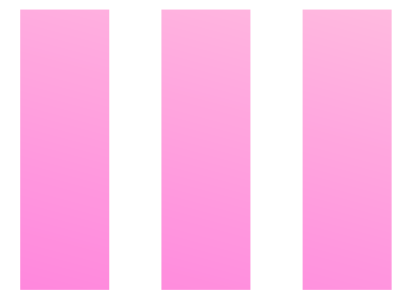
Es mag simpel klingen: Um in dein body-positives Leben zu starten, solltest du zunächst deine Sehgewohnheiten anpassen. Vermutlich ist dir gar nicht bewusst, wo dir tagtäglich Propaganda für ein schlankes Diätleben und gegen deinen eigenen Körper begegnet. Unsere Psyche nimmt Botschaften, die oft wiederholt werden, als wahrer (Illusory-Truth-Effekt) und positiver (Mere-Exposure-Effekt) wahr - egal ob sie stimmen. Dass wir in Social Media, Filmen, Werbung und Presse viele vermeintlich "perfekte", glückliche Menschen und - wenn überhaupt - traurige, erfolglose Dicke (oder gar kopf- und seelenlose Bilder dicker Körper, sog. "headless fatties") sehen, ist ein maßgeblicher Grund dafür, warum du deinen Körper ablehnst.

Doch diese psychologischen Effekte kannst du dir auch zunutze machen: Präsentiere deinem Gehirn ein vielfältigeres Bild von Körpern! Mit der Zeit wird es umlernen. Deine Sehgewohnheiten zu "entrümpeln" ist nicht immer leicht. Aber es ist einer der effektivsten Wege zu einem neuen, positiven Körpergefühl!



Der Konsum körperpositiver Social-Media-Inhalte führt bei erwachsenen Frauen zu mehr Wertschätzung und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper (Nelson et al., 2021).

## Social Media



Entlike alle Accounts auf Social Media, die dir auf irgendeine Weise das Gefühl geben, du müsstest etwas an dir ändern, um wertvoll oder liebenswert zu sein. Folge stattdessen mehr Menschen, die aussehen wie du und dir Vorbilder in Sachen Körperakzeptanz sind.

## E-Mail



Melde dich von allen Newslettern mit Diät-, Schlankheits- und Optimierungsinhalten ab. Wenn du dir nicht sicher bist, frage dich: "Fühle ich mich besser, nachdem ich diese E-Mails gelesen habe?"

## Entertainment



Überprüfe alles, was du zu Unterhaltungszwecken konsumierst, darauf, ob und wie verschiedene Körper bewertet werden, und reduziere Körpernegatives: Serien, Filme, Musik, Fernsehshows, Dokumentationen, Podcasts, Radiosendungen, Werbungen, Hörbücher...



Frauen haben nach dem Konsum body-positiver Social-Media-Inhalte nicht nur ein positiveres Körperbild, sondern fühlen sich insgesamt besser (Cohen/Fardouly et al., 2019).





*Kapitel*  
*02*

Wie sprichst du  
mit dir?

# Wie sprichst du mit dir?

---

Vermutlich ist es dir in deinem Leben schon öfter passiert, dass andere übergriffige und böartige Kommentare zu deinem Körper gemacht haben. Doch wer ist dein mächtigster Body Shamer? Das bist du! Denn du verbringst 24 Stunden am Tag mit dir. Wie sprichst du währenddessen in deinem Kopf mit dir selbst? Schämst du dich, weil du "fett", "hässlich", "undiszipliniert" oder "faul" bist? Machst du dir Vorwürfe wegen deines Körpers? Und hat das bisher irgendetwas zum Besseren verändert?

Wenn du dir hingegeben selbst eine Freundin bist und dich mit einem liebevolleren Blick betrachtest, ermöglicht dir das nicht nur mehr Frieden mit dir selbst; es stärkt dich auch, wenn andere dich angreifen. Womöglich erscheint es dir gerade unmöglich, freundlich zu dir selbst zu sein. Doch du kannst mit kleinen Veränderungen lernen, nachsichtiger und liebevoller mit dir selbst zu sprechen. Auf der nächsten Seite findest du praktische Ideen, um negative Denkmuster zu stoppen und positive zu fördern.



Dicke Menschen, die sich selbst body-shamen, haben ein höheres Risiko, am metabolischen Syndrom zu erkranken - und zwar unabhängig vom tatsächlichen Gewicht (Pearl et al., 2017).

## Schuld in Perspektive



Bei Körperthemen werden wir schnell biblisch: Schuld, Scham, Sünde, schlechtes Gewissen. Frag dich bei Dingen, deretwegen du dich schuldig fühlst (z.B. "viel" essen), ob es sich *wirklich* um ein ethisch-moralisches Problem biblischen Ausmaßes handelt.

## Stopp-Methode



Sobald du negative Selbstgespräche zu führen beginnst, werde dir dessen bewusst. Sage zu dir selbst: "Stopp! Ich spreche gerade auf eine sehr negative Art mit mir. Ich werde diesem Gedankengang jetzt nicht folgen." Dann lenke dich mit anderen Gedanken ab.

## Sei deine beste Freundin



Würdest du so mit deiner besten Freundin sprechen? Stell dir vor, sie erzählt dir von ihren negativen Gedanken über sich selbst. Würdest du sie darin bestätigen und ihr Vorwürfe machen? Was würdest du ihr antworten? Sprich genauso auch mit dir selbst!



Sprechen Mütter weniger negativ über ihren eigenen Körper, verbessert das das Körperbild ihrer Töchter - und umgekehrt (Arroyo et al., 2022).



*Kapitel*

*03*

Deine  
Umgebung

# Deine Umgebung

---

In Kapitel 1 haben wir bereits darüber gesprochen, wie wichtig es für unser Körpergefühl ist, welche bewussten und unterbewussten Botschaften unser Gehirn erhält. Bist du überrascht, mit wie vielen körpernegativen Inhalten du täglich konfrontiert wirst?

Für dein Körpergefühl hast du also schon viel getan, wenn du deine Sehgewohnheiten ein wenig anpasst. Doch Soziale Medien, Werbung und TV-Shows sind nur die Spitze des Eisbergs.

Deshalb unterziehen wir nun deine analoge Umgebung einem genaueren Blick. Was denkst du, wie viele Dinge sich in deiner direkten Umgebung (Haushalt, Büro etc.) verstecken, die dir mal mehr, mal weniger subtil suggerieren, dass du nicht okay wärst, dass du ganz dringend anders sein müsstest? Es ist natürlich nicht einfach, all diese Dinge loszuwerden. Aber wir können mit denen beginnen, die dir bei näherer Betrachtung eigentlich nur schlechte Laune bereiten und Selbsthass befördern. Du alleine entscheidest also, was (wann) geht und was (wie lange) bleibt.



"Übergewichtige" Menschen sind nach dem Wiegen in schlechterer Stimmung und haben ein niedrigeres Selbstwertgefühl (Ogden/Evans, 1996).

## Waage entsorgen



Bestimmt der Gang auf die Waage deine Stimmung? Fühlst du dich nach dem Wiegen oft schlecht? Dann entsorge deine Waage. Wenn du sie noch nicht gänzlich loslassen kannst, verbanne sie erst einmal an einen unzugänglichen Ort (z.B. Keller oder Dachboden).

## Kleiderschrank ausmisten



Wie viel Kleidung hast du in deinem Schrank, die dir nicht passt? Was sendest du dir selbst damit für eine Botschaft? Miste aus, was du nicht trägst! Verkaufe, verschenke, spende. Entscheide dich für Kleidung, die dir passt - unabhängig von der Zahl auf dem Etikett.

## Was noch?



Was vermittelt dir sonst noch bereits seit längerer Zeit ein negatives Körpergefühl in deiner Umgebung? Magazine, Bücher, Fotos, Apps, Kunst, Diät-Pillen, Lebensmittel, Kochbücher, alte Diät-Unterlagen, Fitspiration, Thinspiration, ungenutzte Sportgeräte etc.



Hier sind ein paar Schlagworte, nach denen du Ausschau halten kannst: Diät, Abnehmen, Kalorien (Punkte, andere Einheiten), Vorher-Nachher-Fotos, Detox, Light, schlank.

A close-up photograph of two hands held up, palms facing forward. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers slightly spread. The skin is light-toned and shows some minor blemishes. A thin, gold-colored ring is visible on the ring finger of the right hand. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The overall mood is calm and open.

*Kapitel*

*04*

Deine  
Grenzen

# Deine Grenzen erkennen und setzen

---

Zu deiner Umgebung gehören natürlich auch die Menschen, mit denen du viel Zeit verbringst. Sie beeinflussen stark, wie du fühlst und denkst. Unterhaltungen über Diäten und Abnehmen sowie negative Körperbilder gehören in vielen Familien und Freundeskreisen dazu. Manchmal sind sie als Sorge getarnt, manchmal ist die Abwertung subtil verpackt. Wenn du dich um den body-positiven Blick bemühst, stößt du oft zusätzlich auf Unverständnis.

Es ist deshalb wichtig, dass du lernst, bei welchen Aussagen du dich unwohl fühlst. Denn das ist ein Zeichen, dass eine Grenze überschritten wurde. In diesem Fall musst du sie wiederherstellen, um dir eine körperpositive Umgebung zu schaffen, in der sich die Menschen gegenseitig unterstützen und nicht niedermachen. Meistens genügt eine freundliche, aber klare Ansage deinerseits. Manche Menschen übertreten Grenzen allerdings wiederholt. Dann darfst du dir auch überlegen, ob und auf welche Weise du diese Personen in deinem Leben haben willst.



Körpernegative Einstellungen deiner Eltern und Freundinnen haben mit den größten Einfluss auf Körperunzufriedenheit und die Entstehung von Essstörungen (Goodman, 2011).







*Kapitel*  
*05*

Wieso, weshalb,  
warum?

# Wieso, weshalb, warum?

---

Dass du mit deinem Körper auf Kriegsfuß stehst, hat Ursachen. Diese gehen weit, weit, weit über deinen persönlichen Einflussbereich hinaus und sind in einem grundsätzlich frauenfeindlichen, rassistischen und fettfeindlichen System begründet.

Um in einen freundlichen und bedürfnisorientierten Umgang mit deinem Körper zu kommen, musst du diese Hintergründe nicht unbedingt kennen. Aber sie können dir a) dabei helfen, deine selbstverletzenden Gedankenmuster aufzubrechen, und b) wirst du irgendwann ohnehin auf Ungereimtheiten stoßen.

Dass du deinen Körper ablehnst, ist nicht deine Schuld. Hinterfrage alles, was du über Gewicht, Schönheit und Gesundheit zu wissen glaubst. Wer profitiert eigentlich von deinem Körperhass? Das entwirrt man natürlich nicht von heute auf morgen. Auf der folgenden Seite findest du einige Schlagworte, denen du nachgehen kannst. Vielleicht interessierst du dich sowieso für das eine oder andere Thema. Jetzt kannst du ergründen, inwiefern es Einfluss auf dein Körperbild hat.



Einen Zusammenhang zwischen einem hohem Gewicht und einer gesundheitsbezogenen schlechteren Lebensqualität findet sich nur bei Menschen, die sich wegen ihres Gewichts selbst stigmatisieren (Latner et al., 2014).

# HINTERGRÜNDE

Mit diesen Themen kannst du dich tiefergehend beschäftigen für den Kontext der Body Positivity.

Geschichte der  
Body-Positivity-  
Bewegung

Diätkultur

Thin  
Privilege

internalisierte  
Fettphobie

Mythos  
Übergewicht

Intersektionalität

Macht-  
theorien

Patriarchat  
und  
Feminismus

Gewichts-  
diskriminierung  
und Weight Bias

Geschichte  
des BMI

Health At  
Every Size

95% der  
Diäten  
scheitern

Rassismus

Essstörungen,  
inkl. Binge-  
Eating-Störung,  
Orthorexie

Intuitives  
Essen  
nach Tribole/Resch



*Kapitel*

*06*

Body-positive  
Gemeinschaft

# Body-positive Gemeinschaft

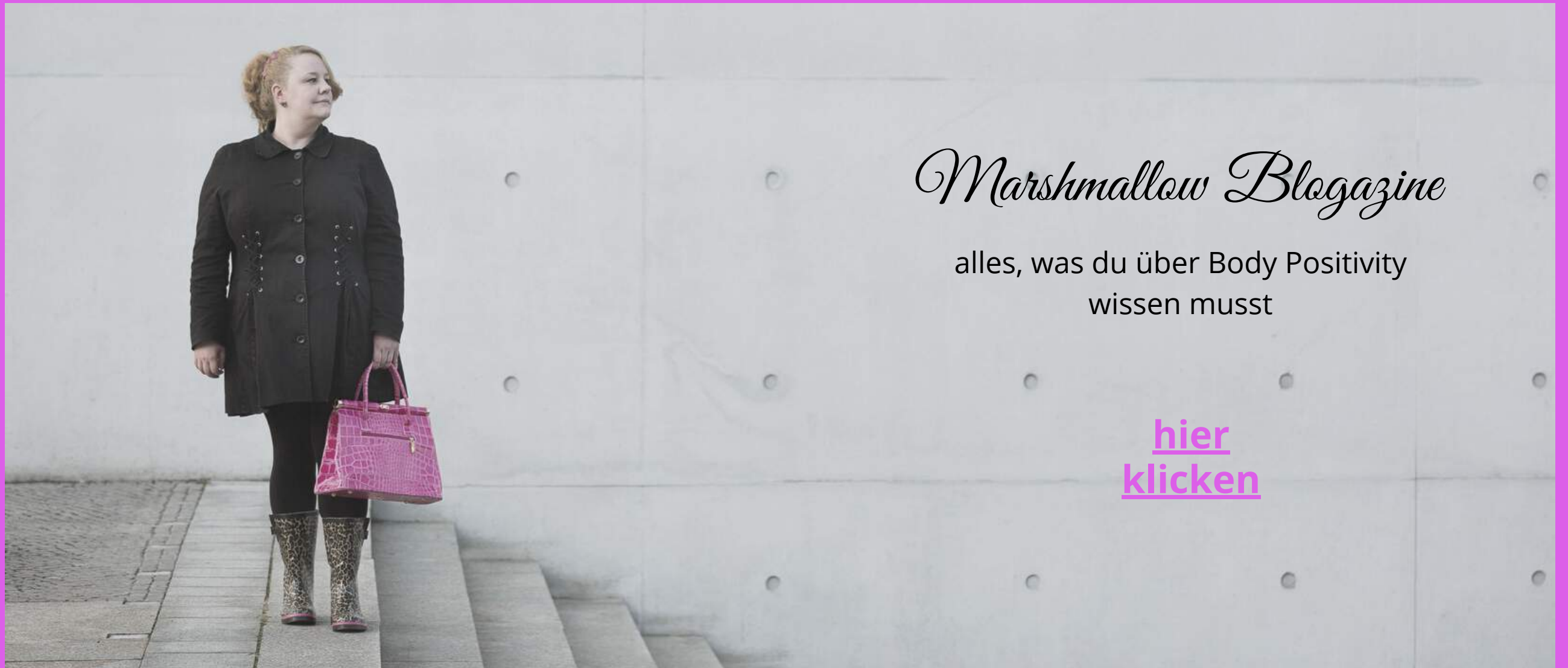
---

Ein Aspekt, der auf der Reise zu Body Positivity häufig vergessen wird, ist der Wert der Gemeinschaft. Wir haben gelernt, wie wichtig es ist, körpernegative Einflüsse zu begrenzen. Doch genauso wichtig ist es, (neue) Verbündete zu finden. Auf deinem Weg zu einem positiven Körpergefühl benötigst du in einer feindlichen Umwelt Menschen, die dich bestärken und bei denen du einen sicheren Hafen findest. Das gilt für deine analogen wie auch digitalen zwischenmenschlichen Beziehungen.

Hast du bisher immer gedacht, du bist als einzige eine "Versagerin"? Hast du vielleicht Gemeinschaft und Freundschaft in Abnehmprogrammen gesucht? Du bist nicht alleine! Da draußen gibt es viele Menschen, die deine Erfahrungen teilen und die genau wie du genug davon haben, mit angezogener Handbremse in Selbstverzweiflung zu leben. Mach dich auf den Weg, diese Menschen zu treffen! In der Gruppe liegt die Kraft zur Veränderung. Auf der nächsten Seite findest du Marshmallow Mädchens Communitys für den Einstieg.



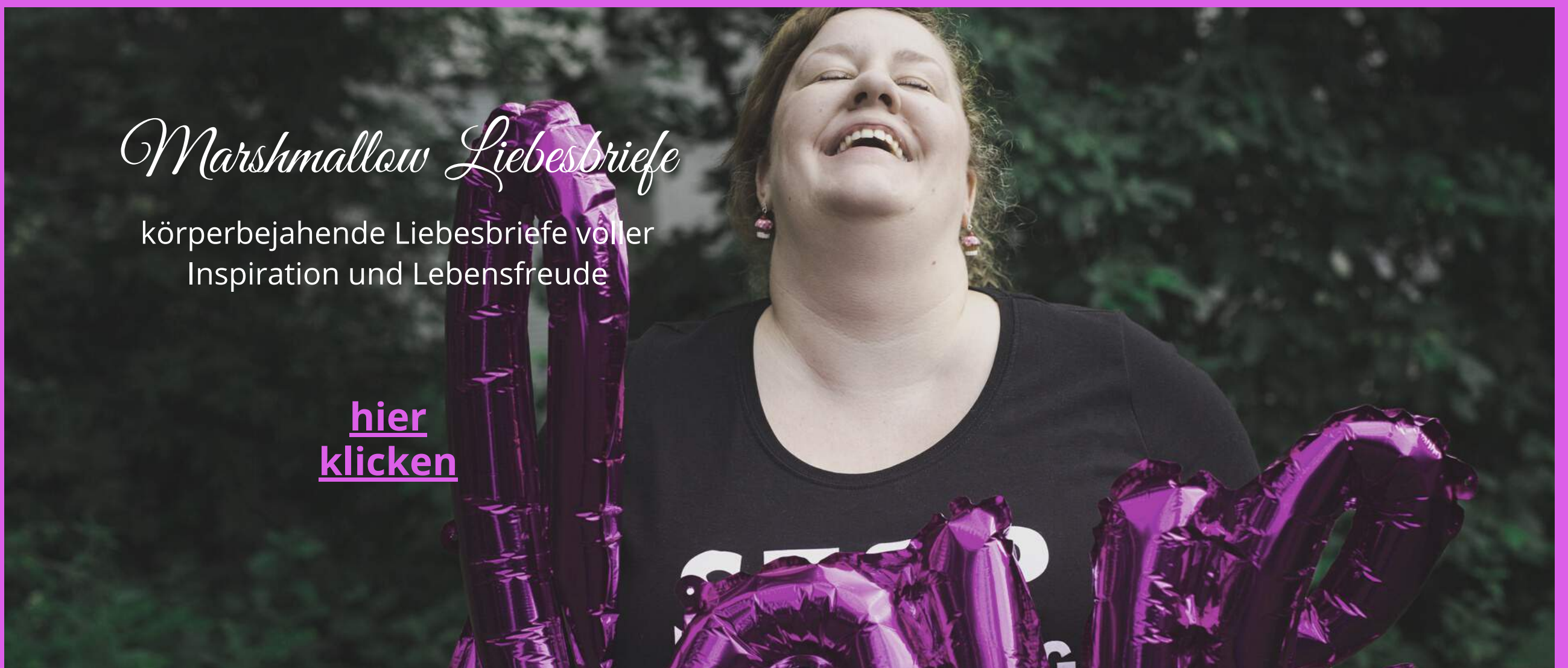
Das tägliche Erleben von Body Positivity fördert Körperzufriedenheit sowie psychisches und emotionales Wohlbefinden (Stevens/Griffiths, 2020).



## Marshmallow Blogazine

alles, was du über Body Positivity  
wissen musst

[hier  
klicken](#)

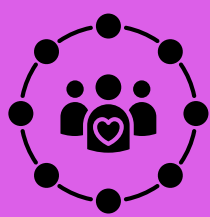


## Marshmallow Liebesbriefe

körperbejahende Liebesbriefe voller  
Inspiration und Lebensfreude

[hier  
klicken](#)

Hier findest du die Marshmallow Community



[Marshmallow  
Community](#)



[Super-  
Marshmallows](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)

Was gibt es noch für dich?  
[www.marshmallow-maedchen.de/fuer-dich](http://www.marshmallow-maedchen.de/fuer-dich)



BoPo-Quickstart

© Marshmallow Mädchen® 2022

Kathrin Tschorn

Streitstr. 33d

13587 Berlin

[www.marshmallow-maedchen.de](http://www.marshmallow-maedchen.de)

Alle Rechte vorbehalten. Keine  
Weitergabe oder Veröffentlichung ohne  
Genehmigung der Autorin.

Titelfoto:

Noack-Fotografie

Kapitelfotos (CC0):

AllGo

Body Liberation Photos

Priscilla du Preez

Abigail Clarke