Paulus zeigt Alternative

Bodyshaming kann bleibende Schäden anrichten

Unterschiedliche Frauen
Quelle: Envato / VittorioGravino

Stellen Sie sich vor, Sie gehen zur Arbeit oder zur Schule und werden wegen Ihres Körpers verspottet. Nicht wenige Menschen leiden heute unter Bodyshaming. Doch wegweisende Worte von Paulus können helfen.

Kürzlich wurde bekannt, dass in den vielen Ballettschulen in Grossbritannien Ballerinas mit Bodyshaming konfrontiert werden. Das toxische Bodyshaming führt dazu, dass viele Tänzerinnen ihren Körper verändern wollen und anfangen, ihren Selbstwert aus ihrem Körper zu ziehen.

In den letzten Jahren wurde ausserdem ein Anstieg der Anzahl Menschen registriert, bei denen Essstörungen diagnostiziert wurden. Der Arzt Chukwuemeka Nwuba erklärt: «Die Zunahme von Essstörungen – insbesondere bei aeroben

Aktivitäten mit hohem Druck wie etwa beim Tanzen – ist zutiefst besorgniserregend. Die intensive Ausbildung, kombiniert mit der relativ kurzen Dauer einer beruflichen Laufbahn, kann ein steiniges Terrain schaffen, um solche Probleme rechtzeitig anzugehen.»

Schlechte Sicht auf sich selbst

Durch Bodyshaming verschlechtere sich die Sicht auf sich selbst allmählich, wenn nicht mehr positive Erfahrungen mit dem eigenen Körper gemacht werden. Die Britin Hope Virgo, die selbst lange Zeit an Magersucht litt, erinnert sich: «Ich weiss aus eigener Erfahrung, nach der Genesung von Magersucht und durch meine Kampagnenarbeit, dass sich viele Menschen ‘falsch’ fühlen. Die Gesellschaft sagt uns, dass wir unseren Körper ändern sollen, um uns emotional besser zu fühlen, und wir glauben ihnen.»

Dadurch höre man aber auch, «dass du nichts bist, wenn du dich nicht änderst. Wir müssen uns daran erinnern, dass Essstörungen und Bodyshaming nicht auf Ballettschulen beschränkt sind, sondern dass sie etwas sind, das wir überall in unserer Kultur sehen.»

Auf Paulus hören

Chukwuemeka Nwuba rät: «Damit wir ein positives Körperbild besser fördern können, sollten wir uns wieder mit der Lehre des Paulus vertraut machen. Keine Person wird höher geschätzt als eine andere und jeder verdient es, so geschätzt zu werden, wie er ist.»

Sie habe viele Jahre im Krieg mit ihrem eigenen Körper verbracht, bilanziert Hope Virgo. «Ich habe viele Selbsthilfebücher gelesen und versucht, mich selbst zu lieben.» Heute gelte für sie: «Erstens kommt mein Selbstwert nicht von meinem Körper. Zweitens ist das Leben zu kurz, um nicht selbstbewusst zu sein. Und schliesslich ist das Körperbild eine Projektion unserer Gefühle auf unseren Körper. Leider gibt es derzeit neben der Zunahme derjenigen, die mit ihrem Körper zu kämpfen haben, auch eine Zunahme von Essstörungen. Das ist etwas, was wir immer wieder ans Licht bringen müssen.»

Gerade da sind die Worte von Paulus von entscheidender Bedeutung. Er wird in der Bibel zitiert: «Weder Eigennutz noch Streben nach Ehre sollen euer Handeln bestimmen. Im Gegenteil: Seid bescheiden und achtet den anderen mehr als euch

selbst.» Diese Worte stehen in Philipper Kapitel 2, Vers 3.

Zum Thema:
Den Glauben kennenlernen
Annette Friese: «Ich möchte die Person werden, die Gott in mir sah, als er mich schuf»
Mobbing trieb ihn fast in Tod: «Ich glaubte, dass ich wertlos bin»
Opfer von Mobbing: «Sieben Jahre ohnmächtiges Leiden»

Datum: 18.10.2023
Autor: Hope Virgo / Daniel Gerber
Quelle: Woman Alive / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags
Leben als Christ
Gesundheit
Beziehungen