



Die nackte Wahrheit ist: Wir lieben uns so, wie wir sind – auch ohne Photoshop

**H**eidi Klum zeigt sich auf ihrem Instagram-Account völlig ungeschminkt am Strand. Jennifer Lopez und Lady Gaga schicken ebenfalls Make-up-freie Grüße aus ihrem Bett. Die ungeschminkte Wahrheit ist im Internet gerade Trend. Immer mehr Frauen tun es den Promi-Damen nach und posten auf sozialen Netzwerken und Blogs unter dem #nomakeup ihre puren Gesichter – von schmeichelnden Fotofiltern mal abgesehen. Die Aussage: Wir brauchen kein Make-up, um uns schön zu fühlen. Denn wir haben nichts zu verbergen! Noch direkter formulierten es zwei Mütter aus den USA. Sie veröffentlichten dieses Jahr auf Instagram Fotos von ihren Dehnungsstreifen nach der Schwangerschaft und forderten andere Frauen dazu auf, sich an der Aktion zu beteiligen. Ihr Instagram-Account „Loveyourlines“ („Liebe deine Streifen“) hatte in kürzester Zeit über 70000 Follower. Ein weiteres Beispiel für dieses neue Selbstbewusstsein liefert auch die Brustkrebs-Kampagne #whatnormalfeelslike der

# MAKELVOLL SCHÖN



*Der Begriff „Body-Shaming“  
ist gerade in aller  
Munde – denn neue  
Kampagnen und mutige  
Frauen machen  
Schluss mit der Überkritik  
am eigenen Körper*

britischen Organisation CoppaFeel. Sieben Frauen ließen sich dafür oben ohne von Star-Fotograf Rankin ablichten und zieren jetzt die Plakatwände. Die Message: Brüste sind nicht immer perfekt geformte Melonen, sondern so unterschiedlich wie wir Frauen. Auch die Fotosammlung auf dem Tumblr-Blog „Bodyconfidencerevolution“ von Leyah Shanks, einer britischen Studentin, zeigt Frauen so, wie Gott sie schuf: mit Falten, Narben oder Dellen, knochig-dünn oder mit Rundungen. All die Merkmale und Unvollkommenheiten, mit denen Frauen zu kämpfen haben, werden hier online präsentiert – und gefeiert. Denn die Bilder sind ehrlich und authentisch. In Zeiten, in denen jedes Urlaubsfoto so retuschiert ist wie das Cover eines Hochglanz-Magazins, sind authentische Bilder eine Seltenheit geworden. Aber scheinbar wendet sich das Blatt langsam. Veröffentlicht ein Star ein privates Bild, das er nachbearbeitet hat, folgt sofort ein Shitstorm der Fans. Die Empörung zeigt Wirkung: Die Modeindustrie hat das Interesse an echten Fotos registriert. S

verzichtete Hollywood-Sternchen Vanessa Hudgens bei ihrer neuen Kampagne für die Modelinie Bongo auf Photoshopping, und „Girls“-Erfinderin Lena Dunham bestand darauf, dass ihr US-„Vogue“-Cover ohne Retusche abgedruckt wird (was allerdings nur teilweise klappte). „Natürlichkeit ist wieder angesagt“, erklärt Charisma-Coach Julia Sobainsky. „Und gerade wenn Promis sich ungeschönt zeigen, macht uns das Mut, es auch zu tun.“ Denn wer erfüllt schon das Ideal des langbeinigen Supermodels mit üppigem Busen und Porzellanhaut? Jeder von uns findet an sich Stellen, die nicht perfekt sind. Na und? Die 21-jährige Leyah Shanks ist der Meinung: „Jeder hat das Recht, stolz auf seinen Körper zu sein.“ Wir Frauen müssten nur endlich aufhören, uns selbst so unter Druck zu setzen. Julia Sobainsky findet: „Das ist vor allem ein gesellschaftliches Problem. Mädchen werden schon früh damit konfrontiert, dass ihr Aussehen wichtig ist. Morgens flechtet Mama ihnen Zöpfe und ermahnt sie, beim Spielen auf ihr neues Kleid aufzupassen. Jungs hingegen dürfen ruhig mit ungekämmten Haaren im Schlamm toben. Dieses natürliche Bedürfnis nach Schönheit und der kritische Blick sind quasi Tradition.“

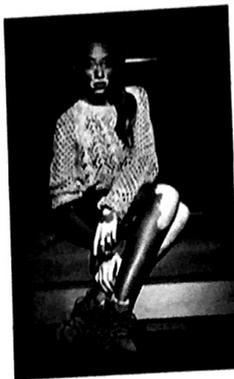
Und wir pflegen unsere Traditionen. Auch in der Umkleidekabine. „Sehe ich in dem Kleid dick aus?“ „Das kann ich nicht tragen.“ „Meine Hüfte ist zu breit.“ Im Englischen gibt es für diese typischen Freundinnen-Mäkel-Gespräche sogar einen eigenen Begriff: „Fat Talk“ oder „Body Shaming“. Laut einer Studie der Northwestern University in Illinois führen 93 Prozent der Frauen untereinander solche „Ich bin viel zu dick“-Gespräche. 93 Prozent! Das bedeutet, dass selbst die Frauen sich über ihre Figur unterhalten, die definitiv keinerlei Gewichtsprobleme haben. „Das hat nichts mehr mit Objektivität zu tun, sondern mit einer falschen Selbstwahrnehmung“, so Persönlichkeitstrainerin Sobainsky. „Die meisten Frauen vergessen, dass fünf Kilo weniger nicht automatisch attraktiver machen. Als schön empfinden wir nämlich einen Menschen dann, wenn er ausstrahlt, dass er sich selbst mag.“

**G**enau das ist so faszinierend an den Ladys, die im Netz gerade selbstsicher ihre Fehler preisgeben. Diese Frauen zeigen: Wir müssen nicht die Maße einer Gisele Bündchen haben. Und auch nicht ihren makellosen brasilianischen Teint. Wäre doch langweilig, wenn alle perfekt aussehen würden! Das dachte sich auch Chantelle Brown-Young, besser bekannt als Winnie Harlow. Die „America's Next Topmodel“-Kandidatin leidet unter der Hautkrankheit Vitiligo, einer auffälligen Pigmentstörung. Doch statt sich die hellen Flecken auf ihrer dunklen Haut über-schminken zu lassen, machte die 19-Jährige diesen außergewöhnlichen Look zu ihrem Markenzeichen: „Viele Menschen haben eine Geschichte. Meine ist auf meinen Körper gemalt.“ Durch den offenen Umgang mit ihrem Anderssein war sie schon vor der Ausstrahlung der

Show im Netz bekannt. Bei Instagram hat sie über 280000 Follower. „Niemand solle sich von kleinen Makeln davon abhalten lassen, seine Träume zu verwirklichen“, sagt die 19-Jährige. Das ist eine wichtige Aussage, denn nur durch solche Vorbilder kann sich am Ist-Zustand etwas ändern. In einer aktuellen Studie des Marktforschungsinstituts GfK gaben 39 Prozent der Teilnehmerinnen zu, sich unwohl in ihrem Körper zu fühlen, mehr als die Hälfte ist unzufrieden mit ihrem Gewicht. Julia Sobainsky kennt das: „Ich selbst dachte früher immer, ich sei zu dick, obwohl ich Kleidergröße 34/36 habe. Überhaupt kenne ich kaum eine Frau, die mit sich wirklich glücklich ist. Denn anstatt uns darauf zu konzentrieren, was uns schön macht, kritisieren wir uns lieber.“ Um dagegen anzukommen, braucht es ungewöhnliche und aufmerksamkeitsstarke Aktionen wie das „The What's Underneath Project“. Bei dem ungewöhnlichen Videoprojekt, das von den Gründerinnen des Modeblogs stylelikeu.com gestartet wurde, sitzen die unterschiedlichsten Frauen und Männer auf einem Barhocker, beantworten Fragen und ziehen sich aus. Sie präsentieren der gesamten Netzgemeinde ihre Unsicherheiten und erzählen, wie sie gelernt haben, damit positiv umzugehen. Ein mutiger Seelenstrip-tease.

♥  
**I LOVE MYSELF**

„Ich mag mich so, wie ich bin!“  
Diese Frauen gehen mit gutem Beispiel voran und zeigen, wie wichtig Selbstliebe ist



**Modeln trotz Hautkrankheit**  
Winnie Harlow weiß ihre Pigmentflecken in Szene zu setzen und startet genau deswegen als Model gerade durch. (instagram.com/winnieharlow)



**The What's Underneath Project**  
Dass sie sich trotz kleiner Makel wohl in ihrer Haut fühlen, zeigen die Teilnehmer des Videoprojekts auf stylelikeu.com



**Zeigt her eure Brüste!**  
Diesem Aufruf folgten sieben Frauen für die britische Kampagne gegen Brustkrebs: #whatnormalfeelslike

**U**m die eigenen Body-Shaming-Gedanken auszuschalten, gibt es einfache Tricks: Man muss nur versuchen, den Fokus zu ändern. „Man kann sich zum Beispiel nackig vor den Spiegel stellen“, rät Julia Sobainsky, „und dann die Aufmerksamkeit auf jene Körperstellen lenken, die man gut an sich findet.“ Noch leichter ist eine Übung, die man zu jeder Tag-und-Nachtzeit trainieren kann: von der Innen- auf die Außenperspektive zu wechseln. Und zwar so: Die neue Assistentin Ihres Chefs hat unverschämt lange Beine? Ziemlich wahrscheinlich hätte sie viel lieber Ihren tollen Busen. Also ziehen Sie Ihr neues Oberteil an, in dem Sie ein Wahnsinnsdekolleté haben, gehen Sie aus und haben Sie Spaß! So lösen sich Selbstzweifel schneller auf als die Eiswürfel in einem Drink. // TEXT: NADINE LIESE