THE BODY SHOP

Magst du dich schon oder zweifelst du noch?

Text: Katrin Roth

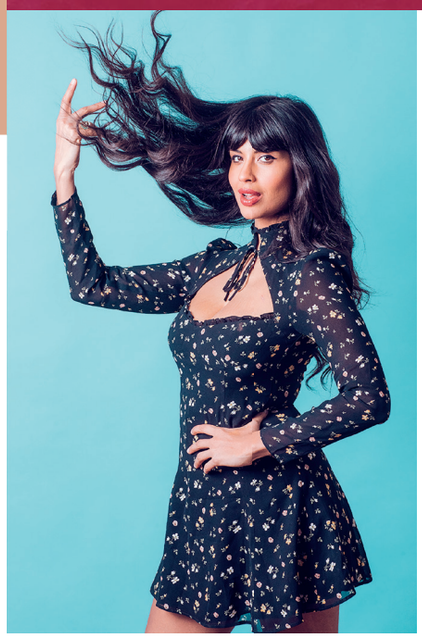
Bei manchen sorgte ihr textilfreier Auftritt für irritiert hochgezogene Augenbrauen, anderen entlockte sie mit ihren auf berühmte Akte aus der Kunst verweisenden Posen ein Schmunzeln und für einige war sie aufgrund ihrer Rundungen sogar ein Skandal: Ruby, die grosszügig proportionierte Protagonistin der Selbstwertkampagne von The Body Shop aus dem Jahre 1997, mit welcher Gründerin Anita Roddick eine weltweite Debatte rund um die viel zu oft negative Einstellung von Frauen gegenüber ihrem Körper auslösen wollte. «Es gibt drei Milliarden Frauen auf der Welt, die nicht wie Supermodels aussehen und nur acht, die das tun», lautete die Begründung für diese damals absolut einzigartige Aktion von Anita Roddick, die mit ihrem öffentlichen Engagement für mehr Diversität und Bodypositivity als echte Pionierin einmal mehr ihrer Zeit voraus war.

Schneller als man Ruby buchstabieren konnte wurde die Puppe mit den grosszügigen Proportionen zur Heldin unzähliger Frauen auf dem ganzen Globus, da sie auf humorvolle Weise unsere unrealistischen Schönheitsideale darstellte. «Ich möchte einen Wandel in den Köpfen der Menschen in Gang setzen. Unsere Zielscheiben sind der Sexismus sowie ein übertriebener Körper- und Jugendkult. Unsere Waffe ist die Selbstachtung», schrieb Anita Roddick damals in der Broschüre zur Kampagne, die aus ihrem persönlichen Bedürfnis nach einer neuen Werteordnung entstanden war: «Für mich ist die Selbstachtung ein Wert zur persönlichen Freiheit, denn die Art, wie wir über uns selbst denken hat auch grossen Einfluss darauf, wie wir über die Welt denken. Die Zeit ist reif für Veränderung. Die Revolution beginnt hier, davon bin ich überzeugt.»

24 Jahre sind seither vergangenen, in denen sich dank einer immer stärker werdenden Self-Love-Bewegung vieles zum Guten verändert hat. Dass es trotzdem immer noch sehr viel Handlungsbedarf gibt, zeigen die Resultate einer globalen Studie aus dem vergangenen Jahr zur empirischen Erfassung des Selbstwertgefühls, in welcher 60 Prozent aller Frauen den Wunsch nach mehr Respekt vor sich selbst äusserten. Menschen, die einer Minderheit angehören weisen gemäss des so genannten Self-Love-Index von The Body Shop besonders tiefe Selbstliebewerte aus.

Basierend auf diesen Ergebnissen möchte The Body Shop mit dem Self-Love-Index eine öffentliche Auseinandersetzung zu diesem wichtigen Thema anregen. Adrian Känel, CEO von The Body Shop Schweiz, sagt dazu: «In einer Gesellschaft, die uns Selbstzweifel und Unsicherheit lehrt, wollen wir die Menschen dazu ermutigen, sich für mehr Selbstliebe einzusetzen.»

Unterstützung bekommt die «Self Love Uprising»-Bewegung von The Body Shop unter anderem von der britischen Aktivistin und Schauspielerin Jameela Jamil sowie der Self-Love-Expertin Sara Kuburic, die sich beide schon lange einsetzen für mehr Selbstliebe. Aus gutem Grund, wie Jameela Jamil sagt: «Ich sehe die mangelnde Selbstliebe als eine emotionale Pandemie, die leider die jüngeren Generationen am meisten trifft. Selbstliebe spielt sich in unserem Inneren ab, lasst uns also alle einfach ein positives Zeichen für mehr Selbstliebe setzen.»



Passend dazu hat es sich The Body Shop darum zum Ziel gemacht, mit Hilfe der Community innerhalb eines Jahres eine Million solcher Zeichen zu initiieren. Die Möglichkeiten dafür reichen vom Teilen der eigenen Geschichte auf Social Media mit Hashtag #SelfLoveUprising über den Besuch der Self-Love Website von The Body Shop bis hin zum Ausfüllen des Self-Love Quiz. Dabei gilt: Je mehr Menschen mitmachen, umso besser, denn mit vereinten Kräften können wir jene Veränderungen bewirken, von denen Anita Roddick bei der Kampagne mit Ruby träumte.

www.thebodyshop.ch/de/self-love

Doppelseite Coopzeitung DT.indd 1 01.04.2021 17:47:50

Unser Self-Love-Quiz:
Wie gross sind deine Selbstzweifel und an welchem Punkt deiner Selbstliebe-Reise befindest du dich aktuell?

Frage 1: Hat sich die Coronapandemie auf deine Selbstliebe ausgewirkt?
A. Ich fühle mich jetzt schlechter und isolierter als vor der Pandemie.
B. Ich versuche, optimistisch zu bleiben, doch mein Selbstwertgefühl hat einen grösseren Rückschlag erlitten, als ich mir eingestehen möchte.
C. Ich konnte meine Bedürfnisse und Prioritäten besser wahrnehmen.

Frage 2: Du verbringst einen Abend alleine. Wie fühlt sich das für dich an?
A. Schon der Gedanke daran ist für mich die Hölle.
B. Das macht mir Angst und ich plane sofort alle Dinge, die ich in dieser Zeit tun möchte.
C. Ich sehe es als Zeit für mich an, die ich unabhängig gestalten kann.

Frage 3: Dein Arbeitsprojekt wir kritisch hinterfragt. Wie reagierst du?
A. Ich denke, dass ich nicht gut genug bin.
B. Ich mache mir Gedanken, wie ich es nächstes Mal anders machen könnte.
C. Ich tue mein Bestes, um die negativen Gedanken in den Griff zu bekommen.

Frage 4: Du wirst zu einem virtuellen Event eingeladen, aber du bist nicht in Stimmung. Was machst du?
A. Mir fällt es schwer, Nein zu sagen. Ich werde mich nach dem Event ärgern, dass ich nicht auf meine Laune gehört habe.
B. Ich erfinde eine Entschuldigung. Ich bin froh nicht teilgenommen zu haben, aber habe auch ein schlechtes Gewissen.
C. Ich bedanke mich und sage, dass ich mich momentan ausgelaugt fühle und zu mir selber schauen muss.

Frage 5: Welches Gefühl verleihen dir Social Media Accounts?
A. Ich habe meistens das Gefühl, dass ich nicht genug habe oder nicht genug bin.
B. Einige davon empfinde ich als inspirierend, während andere mir hinterher ein schlechtes Gefühl verleihen.
C. Ich liebe positive Accounts und die negativen Accounts ignoriere ich.

Frage 6: Jemand sagt dir, dass du heute einfach toll aussiehst. Wie fühlst du dich danach?
A. Ich fühle mich selber nicht toll und denke, dass diese Person damit auf etwas Anderes hinaus will.
B. Ich bedanke mich und frage zur Sicherheit nochmals nach, ob das wirklich so gemeint ist.
C. Ich glaube es, bedanke mich.

Frage 7: Was denkst du, wenn du klassisch schöne Menschen siehst?
A. Ich vergleiche mich mit ihnen und denke danach schlecht über mich selber.
B. Ich fühle mich schlecht, weiss aber, dass die Bilder unrealistisch sind und bearbeitet wurden.
C. Ich erkenne sofort, dass sich die Erwartungen der Gesellschaft ändern müssen und nicht ich.

Frage 8: Was fühlst du, wenn du internationale Nachrichten schaust?
A. Hoffnungslosigkeit und das Gefühl, dass ich nichts tun kann, daher schalte ich sie wieder aus.
B. Ich fühle mich manchmal bestürzt und nutzlos. Jedoch weiss ich, woran ich glaube, und bin mir nur unsicher darüber, was ich beitragen kann, um zu helfen.
C. Ich versuche, so viel wie möglich über Themen zu lernen, die mir am Herzen liegen. So leiste ich meinen Beitrag, egal, ob dieser gross oder klein ist.

Mehrheitlich Antwort A:
Du bist auf dem richtigen Weg!
Du hast bei diesem Quiz mitgemacht und somit deine Reise zur Selbstliebe bereits begonnen. Dein Selbstwertgefühl hat schon bessere Tage hinter sich, doch du scheinst nach verschiedenen Wegen zu suchen, um dir über deine eigene Meinung klarer zu werden und mehr Zeit damit zu verbringen, über deine Werte nachzudenken.
Zu deinen Herausforderungen gehört, dass du versuchst, deinen negativen Gedanken entgegenzuwirken. Vielleicht könntest du dir beispielsweise angewöhnen, dir jeden Tag ein Kompliment zu machen. Die gute Nachricht ist, dass du auf dem richtigen Weg zu sein scheinst.

Mehrheitlich Antwort B:
Du erkundest deine Grenzen!
Gut gemacht, du bist auf dem Weg, die meisten Teile von dir zu akzeptieren. Manchmal wirst du von Selbstzweifeln heimgesucht, was nur menschlich ist. Jedoch heisst das nicht, dass dich das ab und zu nicht aus der Bahn werfen kann. Wenn du Momente voller tiefem Selbstwertgefühl erlebst, hilft es dir, deine Prioritäten zu kennen. Mit diesem Wissen kannst du deine Grenzen besser ziehen und so eher verhindern, dass du deine Zeit, dein Geld oder deine Energie mit Dingen verschwendest, die nicht zu deinen Werten und Überzeugungen passen.

Mehrheitlich Antwort C:
Du lebst Selbstliebe bereits!
Meistens fühlst du dich ziemlich selbstbewusst und bleibst dir selber treu. Zwar gibt es bei dir auch Momente voller Selbstzweifel, doch wer hat die nicht? Jedoch kannst du dich schnell wieder fangen, wenn du diesen nervigen, negativen Gedanken verfallen bist. Du bist dir deiner Fehler und Schwächen bewusst und kannst diese Hürden schnell überwinden. Dabei stellst du einige deiner Ansichten immer noch in Frage und überdenkst deine Werte. Allerdings glaubst du auch daran, dass du das Potential besitzt, deine Umgebung wirklich beeinflussen zu können, egal, ob mit grossen oder kleinen Veränderungen.