

Bodyshaming und Ableismus

Körperbezogene Diskriminierung von Jugendlichen mit Behinderungen

Frank Francesco Birk und Sandra Mirbek

Zusammenfassung

Der Beitrag verbindet Bodyshaming und Ableismus aus intersektionaler Perspektive und betrachtet dabei Jugendliche mit Behinderungen. Er zeigt, wie gesellschaftliche Körpernormen, ästhetische Bewertungen und ableistische Vorstellungen die Identitätsentwicklung in der Adoleszenz prägen. Besonders im Fokus stehen dabei körperliche Veränderungen, Sexualität und geschlechtliche Selbstbestimmung. Letztere wird Jugendlichen häufig abgesprochen. Abschliessend betont der Beitrag die Bedeutung heilpädagogischer Massnahmen, die Diskriminierung abbauen und eine selbstbestimmte Körper- und Identitätsentwicklung unterstützen.

Résumé

Cet article adopte une perspective intersectionnelle pour mettre en relation le bodyshaming et le validisme chez les jeunes en situation de handicap. Il signale les répercussions des normes corporelles dominantes, des jugements esthétiques et des représentations validistes sur le développement identitaire à l'adolescence, en accordant une attention particulière aux changements physiques, à la sexualité et à l'autodétermination sexuelle. Les jeunes concernés se voient souvent privés de cette dernière. Pour conclure, l'article met en avant les mesures de pédagogie spécialisée qui combattent la discrimination et soutiennent un développement corporel et identitaire autodéterminé.

Keywords: Bodyshaming, Ableismus, Behinderung, Diskriminierung, Körper, Identität, sozial-emotionale Entwicklung / bodyshaming, validisme, handicap, discrimination, corps, identité, développement socio-émotionnel

DOI: <https://doi.org/10.57161/z2026-06-05>

Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Jg. 32, 06/2026



Einleitung

In der aktuellen gesellschaftlichen Debatte über Bodyshaming wird die Diversitätskategorie «Behinderung» bislang nur selten thematisiert (Birk & Mirbek, 2021). Meist richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Körpergewicht (Rothblum, 2017). Diese Perspektive greift jedoch zu kurz, da Körperlichkeit wesentlich beeinflusst, wer sich zugehörig fühlt, sichtbar wird und soziale Anerkennung erfährt. Menschen mit Behinderungen, deren Körper nicht den gesellschaftlich geltenden Normen entsprechen, erleben deshalb häufig sowohl subtile als auch offene Diskriminierung. Dabei betrifft dies nicht nur körperliche Behinderungen.

Besonders deutlich wird Diskriminierung dann, wenn Bodyshaming und Ableismus zusammenwirken. Beide Diskriminierungsformen setzen Körper unter starken Normdruck und werten sie ab, wirken jedoch auf unterschiedliche Weise. Bodyshaming richtet sich vor allem gegen bestimmte äussere Erscheinungsformen und zeigt sich in abwertender Sprache, in Blicken oder im alltäglichen Handeln. Ableismus wirkt umfassender: Er manifestiert sich in gesellschaftlichen Strukturen und kulturellen Vorstellungen, die Behinderung als Defizit oder als Abweichung von einer vermeintlich normalen Körperform darstellen (Köbsell, 2009; Birk, 2021).

Deshalb ist es wichtig, Bodyshaming und Ableismus gemeinsam zu betrachten und ihre Intersektionalität, also ihre Verschränkungen und Wechselwirkungen, zu berücksichtigen. An dieser Schnittstelle verstärken sich beide Formen der Ungleichbehandlung gegenseitig. Dies führt dazu, dass sich Menschen mit Behinderungen ausgeschlossen, abgewertet und in ihrer gesellschaftlichen Teilhabe eingeschränkt fühlen. Im Folgenden werden daher beide Diskriminierungs-

formen gemeinsam diskutiert, um aufzuzeigen, wie unterschiedliche Formen körperbezogener Diskriminierung im Kontext von Behinderung ineinandergreifen und gesellschaftlich wirksam werden.

Bodyshaming als Diskriminierungsform

Der Begriff «Bodyshaming» (dt. körperliche Beschämung) setzt sich aus den englischen Wörtern *body* (Körper) und *to shame* (beschämen, herabwürdigen) zusammen. Er beschreibt, wie Personen aufgrund körperlicher Merkmale abgewertet, beschämt oder ausgeschlossen werden. Bodyshaming zeigt sich in offenen Beleidigungen, aber auch in subtilen Formen wie abwertenden Blicken, Kommentaren, Witzen oder der Nichtbeachtung bestimmter Körper. Zwar richtet sich die gesellschaftliche Aufmerksamkeit häufig auf das Körpergewicht, doch umfasst Bodyshaming mehr. Dazu zählen Hautfarbe, Körpergrösse, sichtbare und unsichtbare Behinderungen sowie krankheitsbedingte körperliche Veränderungen. Auch medizinische Hilfsmittel oder körperliche Abweichungen von gängigen Schönheits- und Leistungsnormen können Anlass für Abwertung sein. Bodyshaming tritt häufig zusammen mit anderen Diskriminierungskategorien auf, etwa mit Behinderung, Geschlecht oder ethnischer Zugehörigkeit. Dies kann dazu führen, dass Abwertung und Ausschluss stärker wirken (Birk & Mirbek, 2021).

Bodyshaming beschreibt, wie Personen aufgrund körperlicher Merkmale abgewertet, beschämt oder ausgeschlossen werden.

Die rechtliche Grundlage zum Schutz vor Diskriminierung ist in Artikel 8 der Bundesverfassung der Schweizerischen Eidgenossenschaft festgehalten: «Niemand darf diskriminiert werden, namentlich nicht wegen [...] einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung.» Damit benennt die Verfassung Behinderung ausdrücklich als Schutzkategorie und verlangt eine diskriminierungsfreie Gesellschaft. Andere Formen körperbezogener Diskriminierung, etwa aufgrund der äusseren Erscheinung, des Körpergewichts, chronischer Krankheiten oder der geschlechtlichen Selbstbestimmung, bleiben unberücksichtigt. Dabei können auch sie zu Diskriminierung führen.

Bodyshaming und Ableismus

Bodyshaming bezieht sich vor allem auf gesellschaftliche Vorstellungen von Attraktivität und Körperidealen sowie weitere Merkmale wie Geschlecht, Alter oder Geruch (Birk & Mirbek, 2022, 2023). Ableismus (von engl. *ablism*, *to be able*: fähig sein) beschreibt dagegen die systematische Abwertung von Menschen mit Behinderungen aufgrund körperlicher, sensorischer oder kognitiver Unterschiede (Birk, 2021). Treten diese Diskriminierungsformen zusammen auf, werden Menschen mit Behinderungen oft mehrfach ausgegrenzt (Köbsell, 2009). Sie werden abgewertet, weil ihre Körper nicht den gängigen Normen entsprechen, und werden ausgeschlossen anhand der Kriterien Leistungsfähigkeit, Normalität und «gesunder» Erscheinung (Birk & Mirbek, 2025). Eine intersektionale Perspektive hilft, diese Dynamiken zu analysieren. Sie macht sichtbar, wie Sprache, Bilder und gesellschaftliche Praktiken Bodyshaming und Ableismus aufrechterhalten.

Intersektionalität und Körper

Der englische Begriff *intersection* bedeutet «Schnittpunkt» oder «Überschneidung». Er zeigt: Diskriminierung tritt selten einzeln auf. Menschen können aus mehreren Gründen gleichzeitig benachteiligt werden. Neben Klasse, Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit zählen Winker und Degele (2009) auch den Körper zu den zentralen Dimensionen intersektionaler Ungleichheit. Oft wird ein Körper von anderen Menschen danach beurteilt, ob er gesellschaftlichen Normen entspricht. Dies kann zum Beispiel aufgrund einer Behinderung, der Körperform, der Hautfarbe, des Geschlechts oder des Alters der Fall sein. Diese Merkmale wirken zusammen und lassen sich nicht klar trennen. Deshalb erleben Menschen Diskriminierung unterschiedlich stark. Intersektionalität hilft zu verstehen, wie diese Faktoren zusammenspielen und warum manche Menschen häufiger ausgeschlossen werden (Walgénbach, 2017).

In der Forschung bleibt die Rolle des Körpers jedoch umstritten. Einige Ansätze betrachten ihn als eigenständige Kategorie. Andere berücksichtigen ihn nur am Rande oder gar nicht (Lutz & Wenning, 2001; Voß & Wolter, 2013). Wieder andere Ansätze begreifen Körperlichkeit als Querschnittskategorie, die alle sozialen Differenzkategorien durchzieht (Birk & Mirbek, 2021).

In diesem Verständnis beeinflusst Körperlichkeit die Wahrnehmung, Deutung und Wirksamkeit sozialer Unterschiede in einer Gesellschaft, etwa wenn Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, Behinderung oder Kleidung unterschiedlich behandelt werden. Körperliche Merkmale beeinflussen nicht nur Vorstellungen von Geschlecht, sondern auch Zuschreibungen zu Herkunft oder sozialer Position. Dabei erscheinen Körper nicht als rein biologisch. Sie sind auch Bezugspunkte, über die eine Gesellschaft Machtverhältnisse stabilisiert oder infrage stellt, zum Beispiel wenn Schönheitsideale bestimmen, welche Menschen als erfolgreich oder angesehen gelten.

Bodyshaming und Ableismus bei Jugendlichen mit Behinderungen

Jugendliche erleben die körperlichen Veränderungen der Pubertät zwischen individueller Entwicklung und gesellschaftlichen Normen. Prozesse wie Brustwachstum, Körperbehaarung, veränderter Körpergeruch oder die erste Menstruation sind wichtige Übergänge. Gleichzeitig rücken diese Veränderungen den Körper stärker in den Fokus sozialer Bewertungen (Lintzen & Middendorf-Greife, 2001). Für Jugendliche mit Behinderungen zeigen sich diese Bewertungen häufig in Form von Bodyshaming. Ihre Körper gelten gesellschaftlich als abweichend oder defizitär, wodurch ableistische Zuschreibungen weiter verstärkt werden (Köbsell, 2009; Birk, 2021).

Bodyshaming erschwert es, den eigenen Körper anzunehmen beziehungsweise positiv wahrzunehmen.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht beschreibt Erikson (1988) die Adoleszenz als Phase der Identitätsbildung. Dabei spielt der Körper eine zentrale Rolle für Zugehörigkeit und Anerkennung. Für Jugendliche mit Behinderungen ist dieser Prozess oft erschwert. Sie müssen sich neben den körperlichen Veränderungen auch mit normativen Vorstellungen auseinandersetzen, die ihren Körper ausschliessen. Bodyshaming verstärkt Identitätsunsicherheit und erschwert es, den eigenen Körper anzunehmen beziehungsweise positiv wahrzunehmen. Eine intersektionale Perspektive zeigt, dass diese Erfahrungen nicht isoliert entstehen. Körperbezogene Zuschreibungen verbinden sich mit Kategorien wie Geschlecht, Klasse oder ethnischer Zugehörigkeit (Winker & Degele, 2009). Jugendliche mit Behinderungen erleben Bodyshaming deshalb nicht nur als ästhetische Abwertung, sondern auch als Ausdruck struktureller Ungleichheit. Besonders deutlich zeigt sich dies im weiterhin bestehenden Mythos vom «asexuellen» Menschen mit geistiger Behinderung (Verlinden, 2018). Vor allem Mädchen mit Behinderungen erfahren, dass andere ihnen Sexualität und sexuelle Selbstbestimmung absprechen (Puschke, 2017). Diese Zuschreibungen wirken beschämend und schränken Entwicklungsräume ein beziehungsweise erschweren eine selbstbestimmte Körper- und Identitätswahrnehmung.

Ein weiteres Spannungsfeld zeigt sich im Umgang mit sichtbaren Hilfsmitteln. Jugendliche, die beispielsweise einen Rollstuhl nutzen, erleben sowohl offene Abwertung als auch sogenannte positive Diskriminierung (Birk, 2021). Ihr Körper wird dann als besonders leistungsfähig dargestellt. Solche Zuschreibungen reichen von bewundernden Kommentaren über vermeintliche Stärke bis hin zu überhöhter Anerkennung für alltägliche Handlungen. Auch diese Formen der Bewertung verstärken ableistische Normen, da sie den Körper nicht als selbstverständlich anerkennen. Im Kontext von Bodyshaming wirkt diese positive Diskriminierung ambivalent. Einerseits scheint sie Anerkennung zu vermitteln, andererseits verstärkt sie das Anderssein und verunmöglicht es Jugendlichen im Rollstuhl, ihren Körper jenseits von Zuschreibungen zu erleben. Der Rollstuhl fungiert dabei als sichtbares Symbol, anhand dessen die Gesellschaft Körper, Leistungsfähigkeit und Normalität bewertet. Jugendliche im Rollstuhl müssen sich daher nicht nur mit pubertären Veränderungen und Identitätsfragen auseinandersetzen, sondern auch mit einer permanenten Fremdzuschreibung ihres Körpers. Dies markiert den Körper dauerhaft als «anders» und erschwert eine selbstverständliche Körperwahrnehmung.

Heilpädagogische Massnahmen in Bezug auf Antidiskriminierung

Die Heilpädagogik sollte Bodyshaming als relevante Diskriminierungsform stärker berücksichtigen. Denn Jugendliche setzen sich nicht nur mit (der eigenen) Behinderung, sondern auch mit Fragen zu Körper, Geschlecht, Sexualität und Lebensentwürfen auseinander (Birk & Mirbek 2025). Heilpädagogische Arbeit muss diese Verschränkungen ernst nehmen. Wichtig ist, Achtsamkeit, Respekt, Abgrenzung und Selbstvertretung zu fördern (Mirbek & Birk, 2024). Jugendliche mit Behinderungen brauchen alltagsnahe Übungsräume, um Grenzverletzungen zu erkennen und darauf zu reagieren. Klare Stopp-Signale wie «Stopp, das will ich nicht» unterstützen sie dabei, eigene Grenzen wahrzunehmen und mitzuteilen. Je nach Voraussetzungen erfolgt dies verbal, nonverbal oder mithilfe Unterstützter Kommunikation (UK). Ergänzend bieten Rollenspiele einen geschützten Rahmen, um typische Situationen von Bodyshaming zu üben, etwa abwertende Kommentare, Blicke oder unerwünschte Berührungen. Die Jugendlichen können verschiedene Reaktionen ausprobieren, reflektieren und festigen. Dies stärkt ihre Handlungssicherheit und ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Darüber hinaus sollten Heilpädagog:innen das Thema Körpervielfalt früh aufgreifen, etwa durch Bilderbücher (von der Gathen, 2021; Kennen, 2025) und Materialien, die Unterschiedlichkeit sichtbar machen. Bei Jugendlichen mit geistigen Behinderungen unterstützen Leichte Sprache und Piktogramme den Zugang zu diesen Themen.

Abschliessende Betrachtung

Bodyshaming hat insbesondere durch soziale Medien stark an Bedeutung gewonnen. Plattformen wie *Instagram*, *TikTok* oder *Snapchat* verstärken bestehende Körpernormen und machen Abweichungen davon sichtbar und bewertbar. In diesen digitalen Räumen wirken ableistische Vorstellungen von «richtigen» Körpern fort und verbinden sich mit Likes, Kommentaren und sozialen Vergleichen. Für Jugendliche mit Behinderungen können diese Dynamiken Unsicherheiten verstärken und die Entwicklung einer stabilen Körperidentität erschweren. Vor diesem Hintergrund kommt der Heilpädagogik eine zentrale Rolle zu. Durch präventive und intervenierende Massnahmen kann sie dazu beitragen, Bodyshaming und ableistische Körpernormen früh anzusprechen. Körperbezogene Bildungsangebote, medienpädagogische Arbeit und altersangemessene Sexualpädagogik eröffnen Räume, in denen Jugendliche mit Behinderungen ihre Körpererfahrungen ausdrücken, einordnen und reflektieren können. Auch der Umgang mit ableistischen Erfahrungen, wie zum Beispiel beleidigenden Kommentaren, kann so geübt werden.



Prof. Dr. Frank Francesco Birk
Motologe, M.A., Kindheitspädagoge
Strassenpädagoge, B.A.
Professor für Soziale Arbeit
Duale Hochschule Baden-Württemberg
frank.birk@dhbw.de



Prof. Dr. Sandra Mirbek
Motologin, M.A., Heilpädagogin, B.A.
Systemische Beraterin
Professorin für Soziale Arbeit
Duale Hochschule Baden-Württemberg
sandra.mirbek@dhbw.de

Literatur

- Birk, F. F. (2021). Ableismus – Massnahmen zur Anti-Diskriminierung von Menschen mit Behinderung. *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*, 27 (4), 38–43.
- Birk, F. F. & Mirbek, S. (2021). Bodyshaming, Bodypositivity, Bodyneutrality und Bodydiversity: Körperlichkeit als zentrale (Anti-) Diskriminierungsthematik. *Körper – tanz – bewegung. Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie*, 9 (3), 142–150.
- Birk, F. F. & Mirbek, S. (2022). NoBody is perfekt – Körper & Diskriminierung. *Klinische Sozialarbeit. Zeitschrift für Psychosoziale Praxis und Forschung*, 18 (1), 7–9.
- Birk, F. F. & Mirbek, S. (2023). Die Andersartigkeit des Körpers – Eine intersektionale Perspektive auf Körperlichkeit. *Körper – tanz – bewegung. Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie*, 11 (2), 61–68.
- Birk, F. F. & Mirbek, S. (2025). Der Körper im Fokus – Bodyshaming als Thema in der Schule. *Erziehung und Unterricht*, 175 (5–6), 466–474.
- Bundesverfassung der Schweizerischen Eidgenossenschaft (BV) vom 18. April 1999, SR 101.
- Erikson, E. H. (1988). *Der vollständige Lebenszyklus*. Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft.
- Kennen, S. (2025). *So viele Körper: Ein Bilderbuch, das Kindern ab 3 Jahren die Vielfalt und Akzeptanz unterschiedlicher Körper näherbringt*. Carlsen.
- Köbsell, S. (2009). «Passives Akzeptieren» und «heroische Anstrengung» – zum Zusammenspiel von Behinderung und Geschlecht. https://www.zedis-hamburg.de/wp-content/download-pdfs/koebseel_geschlecht_behinderung.pdf
- Lintzen, B. & Middendorf-Greife, H. (2001). *Die Frau in ihrem Körper – körperorientierte Selbsterfahrung für Mädchen während der Pubertät. Ein Forschungsprojekt der Laborschule Bielefeld*. Schneider.
- Lutz, H. & Wenning, N. (2001). Differenzen über Differenz – Einführung in die Debatten. In H. Lutz & N. Wenning (Hrsg.), *Unterschiedlich verschieden. Differenz in der Erziehungswissenschaft* (S. 11–24). Springer VS.
- Mirbek, S. & Birk, F. F. (2024). Bodyshaming in der Praxis des Sportunterrichts. *Sportunterricht. Monatszeitschrift für Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen*. 73 (3), 123–126.
- Puschke, M. (2017). Hat die UN-Behindertenrechtskonvention bewirkt, dass sexuelle Selbstbestimmung gelebt werden kann? Eine Annäherung aus Sicht von Frauen mit Behinderung. *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Forum Sexualaufklärung und Familienplanung*, 1, 10–13. <https://shop.bioeg.de/pdf/13329230.pdf>
- Rothblum, E. D. (2017). Fat Studies. In L. Rose & F. Schorb (Hrsg.), *Fat Studies in Deutschland. Hohes Körpergewicht zwischen Diskriminierung und Anerkennung* (S. 16–30). Beltz.
- von der Gathen, K. (2021). *AnyBody: Dick & dünn & Haut & Haar: das große Abc von unserem Körper-Zuhause*. Klett.
- Voß, H.-J. & Wolter, S. A. (2013). *Queer und (Anti-)Kapitalismus*. Schmetterling.
- Walgenbach, K. (2017). *Heterogenität – Intersektionalität – Diversität in der Erziehungswissenschaft*. UTB.
- Winker, G. & Degele, N. (2009). *Intersektionalität. Zur Analyse sozialer Ungleichheiten*. Transcript.