

Könnten sich nur alle Frauen mehr auf ihre Ziele
und weniger auf ihren Körper konzentrieren.











CAROLINA AMELL

EVERY BODY SURF

Vielfalt, Freundschaft, Freiheit – Starke Frauen auf dem Surfboard

PRESTEL

München · London · New York

Tara Crystal

„Je älter ich werde, umso wohler fühle ich mich in meinem Körper.“

Die Beziehung zu meinem Körper ändert sich oft, so wie sich auch mein Körper oft verändert. Hin und wieder fällt es mir schwer, mein Körper- und Selbstbild zu akzeptieren, ein anderes Mal fühle ich mich schön und rundum gut. Ich fürchte, die meisten Frauen haben an ihrem Aussehen etwas auszusetzen. Manchmal wäre ich gern schlanker, oder wenn ich Kleidung anprobiere, finde ich, dass mir nichts steht, und rege mich auf.

Ich bin jetzt 35 Jahre alt und habe eine emotionale Achterbahnfahrt erlebt. Als ich jünger war, war ich deutlich fitter und konnte mehr surfen, würde ich sagen. Jetzt mache ich eine hormonelle Umstellung durch und habe das Gefühl, dass mein Körper altert und sich anders anfühlt. Gleichzeitig bin ich sehr dankbar für meinen Körper: Ich bin stark, kann das machen, was andere auch können, und bin gesund. Was fehlt mir mehr zu meinem Glück?

Wenn Selbstzweifel aufkommen, tue ich anderen etwas Gutes. Ich versuche, mich nicht auf meine körperliche Erscheinung, sondern auf das zu konzentrieren, was in meinem Herzen oder Kopf vorgeht. An anderen Tagen ziehe ich mich extraschick an, um mein Selbstvertrauen zu pushen, mich gut zu fühlen, und damit mein Äußeres so schön ist wie mein Inneres.

Bin ich niedergeschlagen, lustlos oder traurig, will ich oft einfach nur ins Meer. Ich bin versessen aufs Surfen. Ich weiß, dass es mir physisch und psychisch besser geht, wenn ich im Wasser bin und mehr surfen kann. Surfen treibt mich an. In meinem Leben bin ich oft von anderen beurteilt worden, aber nie von Leuten, auf deren Meinung ich Wert gelegt hätte, daher habe ich kein Problem damit.

Die Medien tendieren dazu, Frauen zu übersexualisieren, was zu Dysmorphophobie führen kann. Je älter ich werde, umso wohler fühle ich mich in meinem Körper. Aber die Übersexualisierung in Kombination mit unerreichbaren Schönheitsidealen kann für junge Frauen wirklich ungesund sein. Schönheitsoperationen nehmen zu, und das macht mir ein bisschen Angst. Ich finde es traurig, dass es in unserer Gesellschaft üblich geworden ist, sich für einen chirurgischen Eingriff zu entscheiden, wenn wir unzufrieden mit unserem Körper sind.





Tara Crystal

Ich bin froh, dass in den Medien ein Umdenken stattfindet und ich mehr Inklusion erlebe. Offenbar setzt ein Bewusstsein ein, dass traditionelle Models nicht das Aussehen normaler Frauen widerspiegeln, die Leute aber reale Vorbilder wollen. Ich glaube, da machen wir gerade Fortschritte.

Surfen hat für mein mentales Wohlbefinden immer eine große Rolle gespielt. Ich kann mich an kein einziges Mal in meinem Leben erinnern, an dem ich im Meer einen schlechten Tag hatte. Surfen ist meine Zuflucht. Wenn ich im Wasser bin, gibt es nur mich und das Meer. Es ist mir egal, wie ich aussehe. Ich bin da, weil ich Wellen reiten will, nicht, um hübsch auszusehen. Wenn ich im Meer bin, kann ich meinen Kopf abschalten. Die anderen Surfer*innen im Line-up mustern mich nicht, sie wollen auch einfach nur Wellen erwischen. All unsere Ansichten bleiben an Land.

Mein Weg zur Selbstliebe ist ein lebenslanger Prozess, der darauf basiert, dass ich nett zu anderen bin. Ich kann es in den Gesichtern meiner Freund*innen erkennen. Von meiner Community fühle ich mich geliebt und sehe mich durch ihre Augen. Ich weiß, das ist schwer. Manchmal sind wir selbst unsere ärgsten Kritiker*innen, wir haben schrecklich negative Gedanken und böse Stimmen im Kopf, die so laut sein können, dass wir uns von ihnen aufhalten lassen. Dann müssen wir uns daran erinnern, dass es Menschen gibt, die uns unterstützen und lieben. Außerdem ist mir sehr wohl bewusst, dass wir nur für eine begrenzte Zeit hier sind. Ich habe mich dazu entschieden, diese Zeit mit Personen zu verbringen, denen ich am Herzen liege, nicht mein Aussehen. Das ist wirklich wichtig. Es gibt viele gute Menschen auf der Welt, und wenn wir uns an sie halten, geht es uns gut. Nette Menschen sind nie wirklich hässlich und gemeine Menschen mit kaltem Herzen nie wirklich schön.

„Mein Weg zur Selbstliebe ist ein lebenslanger Prozess, der darauf basiert, dass ich nett zu anderen bin. Von meiner Community fühle ich mich geliebt und sehe mich durch ihre Augen.“

Damit du deine negativen Gedanken zum Schweigen bringen kannst, sei einfach ein guter Mensch und freundlich, auch zu dir selbst. Ich erinnere mich an einen lustigen Moment. Da blickte ich in der Umkleidekabine in den Spiegel und rief: „Oh, ich sehe furchtbar aus!“ Und eine gute Freundin von mir ermahnte mich auf der Stelle: „Sei nett zu meiner Freundin!!!“



Model: *Barrel* Length: *5'11"*
Serial #: *340238* Width: *20"*
For: *Love* Thickness: *2 3/8"*
Shaper: *Tabb & Co.* Volume: *31*

THE R/N ALLIANCE

Achte darauf, wie du mit dir sprichst,
denn du hörst dir zu.







North Shore, Oahu, Hawaii



In der Freundlichkeit liegt die Kraft.





Bri Atisanoe

„Lebt so, als ob euch niemand dabei zusieht!“

Ich wuchs in Kona auf bei Kalei, der Schwester meiner Mutter, und ihren Kindern. Dort war ich das einzige afro-hawaiianische Mädchen. Ich war in unserer hawaiianischen Kultur verwurzelt, tanzte Hula und tobte mit Kaleis Kindern im Meer. Kalei konnte mit Afrohaar nicht richtig umgehen, auch wenn sie ihr Bestes gab. Oft band sie es zu einem Knoten zusammen, und die anderen Kids ließen mich gern ungefragt wissen, wie sie den fanden. Als ich nach Oahu zu meiner Mutter Schelle zog, fiel ich noch immer auf, wurde aber eher akzeptiert, denn dort lebten auch meine Schwestern, sodass die Leute mit unserem Hintergrund vertrauter waren.

Schon als kleines Mädchen stellte ich mich vor den Spiegel und sagte zu mir: „Du bist gut so, wie du bist, du bist schön, deine Haut ist schön, dein krauses Haar ist schön, deine kräftigen Schenkel sind schön. Du bist anders, und das ist okay.“ Mit den Jahren gewann ich an Selbstvertrauen, setzte mir Ziele, die unerreichbar schienen, und liebte meine Einzigartigkeit.

Mein Mann Malaki und ich haben zwei Mädchen, und wir möchten, dass es bei ihnen anders läuft. Wir zeigen ihnen, dass sie sich überall einbringen können, mutig sein sollen, nicht zulassen dürfen, dass andere Lügen über sie verbreiten, und sie sich vor allem selbst lieben sollen. Nicht nur Kids in ihrem Alter können gemein sein, manchmal sind es auch die Lehrkräfte oder andere Erwachsene. Unsere Mädchen wissen, wie es ihrem Vater und mir ergangen ist, und dadurch lernen sie, sich durchzusetzen, wenn sie sich aufgrund der Meinung und des Verhaltens anderer nicht willkommen fühlen.

Mit Schönheitszwängen fertigzuwerden, kann hart sein. Schönheit sollte etwas sein, das wir selbst definieren und nicht von Außenstehenden, einem Magazin oder Social-Media-Posts geformt wird. Ich habe für Unternehmen gemodelt, die mich engagiert haben, weil ich eben nicht der gängigen amerikanischen Vorstellung von Sex-Appeal entspreche. Wenn ich mich in meiner Haut nicht sexy fühlen würde, müsste ich selbst etwas ändern. Dann müsste ich meine Einstellung überdenken, denn meine Schönheit wird nicht von anderen bestimmt, sondern davon, wer ich bin. In meinen Augen ist Schönheit ein Zustand des Herzens.

Das Leben und dessen Veränderungen anzunehmen, ist ein langer Weg gewesen. Ich habe zugenommen und abgenommen, und manchmal sitzen

Wenn Glückliche ein Mensch wäre.