

Morena Diaz

Die bloggende Lehrerin mit über 73'000 Followern engagiert sich gegen den Schönheitswahn.

Die 26-jährige Lehrerin Morena Diaz zeigt sich im Bikini auf Social Media. Vor ein paar Jahren fühlte sie sich noch unwohl in ihrem Körper und bekam eine Essstörung. Heute inspiriert sie als Bloggerin und Buchautorin unzählige Menschen zu einem positiven Körper- und Selbstwertgefühl. 2018 hat sie der «Beobachter» für den Prix Courage nominiert.



2018 macht Morena Diaz aus Aarburg in der Schweiz Schlagzeilen: «Lehrerin postet in Unterwäsche» heisst eine davon. Denn Morena Diaz präsentiert sich auch mit Bikini-Bildern auf Instagram. Unretuschiert und mit Rundungen am Bauch und Dellen an den Beinen. Weil sie sich ganz bewusst für ein positives Körperbild starkmacht. Damals unterrichtet Morena Diaz gerade ihre allererste Klasse an der Primarschule in Erlinsbach. Das sei doch kein Vorbild, meinen deshalb viele. Und auch die Präsidentin des Aargauischen Lehrerverbands übt öffentlich Kritik. Doch Morena Diaz steht zu dem, was sie als Bloggerin und auf Social Media tut. Denn die Botschaft hinter ihren freizügigen Bildern ist ihr zu wichtig: Jeder Körper ist schön – fühl dich wohl darin! 73'000 Personen folgen ihr derzeit auf Instagram.

Hungrig ins Bett

Als Morena Diaz mit 18 Jahren die Berufsmatur macht, wird über sie geredet. Morena sei «dick», heisst es dort, sie wird wegen ihrer Figur gemobbt. «Das hat mich sehr verletzt.» Also kauft sie sich Fitness-Magazine und folgt

auf Instagram den Fitness-Influencern. Der dort zelebrierte Schönheitswahn treibt sie dazu, immer gesünder zu essen, aber auch immer weniger. Irgendwann kann sie nicht mehr damit aufhören. Sie hat Angst zuzunehmen und geht abends hungrig ins Bett. «Wir leben alle in dieser Diätkultur, in der das Zunehmen das Schlimmste ist», sagt sie darüber. Damals spürt sie, dass es vielen jungen Menschen so geht wie ihr. Das motiviert sie, aus dem Teufelskreis von Essstörung und krankhaftem Schönheitsideal auszubrechen. Doch das dauert Jahre. «Deshalb kämpfe ich auf Social Media so aktiv dagegen. Ich zeige dort, dass man nicht alles mitmachen muss, um glücklich und schön zu sein.»

Die Leute zum Nachdenken bringen

Über die Nominierung für den NAB AWARD freut sich Morena Diaz sehr. «Es wäre schön, wenn ich damit etwas bewegen könnte, vielleicht sogar bei den Leuten, die mich wegen meines Engagements nicht so cool finden.» Mit deren zum Teil verletzenden Hasskommentaren auf ihre Posts hat sie mit der Zeit umzugehen gelernt. Dabei hilft ihr, dass der überwältigende Teil des Feedbacks positiv ist.

Jeder sollte seinen Körper lieben

Heute findet Morena Diaz ihren Körper – so wie er ist – wieder schön. In der Schweiz ist sie mittlerweile ein wichtiger Teil der Body-Positivity-Bewegung. Diese setzt sich dafür ein, dass sich niemand für seinen Körper schämen muss. Um sich dieser Arbeit noch mehr zu widmen, hat Morena Diaz ihr Lehrerinnen-Pensum auf 80 Prozent reduziert. Das verschafft ihr auch die Zeit, um 2018 den Ratgeber «Love your Body» zu schreiben. Zudem hält sie Lesungen, Vorträge und leitet Workshops – etwas, das sie in Zukunft gern noch öfter tun würde. Ihre grundehrlichen Bikini-Bilder wird sie trotz dieser Offline-Tätigkeiten weiterhin auf ihren Social-Media-Kanälen posten.