

Embrace – Du bist schön!

von Taryn Brumfitt

In Zeiten von Diätenwahn, Fotoretusche und unrealistischen Schönheitsidealen fällt es schwer, den eigenen Körper umstandslos zu akzeptieren und zu lieben. So ging es auch der Autorin Taryn Brumfitt. Nach drei Geburten, einer geplanten (und wieder gecancelten) Schönheitsoperation, einer Fitness-Karriere und zahlreichen, von Selbsthass geprägten Momenten vor dem Spiegel kommt sie schließlich zu der Erkenntnis: Es ist nicht mein Körper, den ich ändern muss, sondern meine Einstellung zu mir selbst!

In ihrem Buch, der als Basis für den erfolgreichen Dokumentarfilm von Nora Tschirner diente, erzählt Taryn ihre persönliche Geschichte, vollkommen ehrlich und ohne die Dinge zu beschönigen. Sie berichtet vom Verlust ihres Bruders, davon, wie persönliche Mobbing Erfahrungen in der Schule sie prägten, und wie sie nach der Geburt ihres ersten Kindes erbittert gegen ihren eigenen Körper kämpfte. Geistreich und humorvoll bringt sie auf den Punkt, warum das Leben viel zu kurz ist, um es mit Selbstzweifeln zu verbringen - Schluss mit Bodyshaming!



[Zum Film-Trailer:](#)

<http://www.embrace-derfilm.de/#home>

- „Ein mutiger, engagierter Film - ein Plädoyer für mehr Selbstakzeptanz. Unterhaltsam, frisch und vollpositiver Energie.“ (programm kino.de)
- „Unbedingt ansehen!“ (The Guardian)
- „Ein zugleich aufrüttelnder wie Mut machender Film zum Thema positiveres Körperbild.“ (Daily Telegraph)

Bibliografie:

Taryn Brumfitt: Embrace – Du bist schön.

ca. 192 Seiten, Paperback, 151 x 223 mm, Bildstrecke mit ca. 40 Fotos, ISBN: 978-3-95843-603-9, €(D): 14,99