

# VOLLKOMMEN, GLÜCKLICH, WEIBLICH

So fühlen sich die wenigsten Frauen. Stattdessen kritisieren sie sich für ihren vermeintlich mangelhaften Körper und untergraben ihr Selbstwertgefühl. Doch es gibt Wege, sich anzunehmen, wie man ist.

— Text **Annette Wirthlin** Illustrationen **Samantha Treyer**

Jetzt ist sie wieder da, die Zeit, in der man die Speckröllchen der Festtage mit eisernen Diäten bekämpft und sich im Fitnessstudio abrackert, weil man es sich an Silvester feierlich gelobt hat. Doch was Sie hier lesen, ist kein weiterer Diätvorschlag, kein motivierender Artikel für den Kampf gegen den inneren Schweinehund und auch keine Anleitung zur Selbstkasteiung. Sondern ein Plädoyer für Selbstakzeptanz. Was wäre, wenn wir uns so annehmen würden, wie wir sind – mit allen Rundungen, Ecken, Kanten und Falten, die zu uns gehören? Was, wenn wir uns mit unserem Körper versöhnen und ihn wirklich schön finden könnten?

Gemäss einer Umfrage der Pflegeprodukte-Linie Dove stimmen 80 Prozent der Frauen aus 20 Ländern der Aussage zu, «dass jede Frau auf ihre Art schön ist». Sich selber finden jedoch nur gerade 4 Prozent aller Befragten schön. Ist das nicht paradox?

«Am Körper permanent herumzukritisieren, scheint für viele Frauen so normal zu sein wie das Atmen, das Essen oder ein Toilettengang», schreibt Katrin Jonas in ihrem «Körper-Versöhnbuch für Frauen» (lesen Sie dazu den Buchtipp am Textende). Die österreichische Körper-

Mind-Therapeutin fordert Frauen dazu auf, dem Perfektionswahn den Rücken zu kehren, sich von alten Glaubenssätzen zu verabschieden und den eigenen Körper wieder zu lieben: «Es ist endlich an der Zeit, dass wir Frauen aus der Perfektionsfalle herausklettern und uns so zeigen, wie wir sind.»

## – ÜBUNG 1 –

### **DER HEISSE STUHL**

Begeben Sie sich in eine innere Haltung der absoluten Ehrlichkeit mit sich selbst. Was würde sich konkret in Ihrem Leben verändern, wenn Sie Ihre Wunschfigur hätten? Schreiben Sie alle Erwartungen so genau wie möglich auf. Dann klopfen Sie jede Ihrer Antworten auf ihren Wahrheitsgehalt ab. Woher wissen Sie, dass das eintreten wird? Entspricht es Ihrer eigenen Erfahrung?

Für ihre Recherchen zum Buch bat die Autorin 113 Frauen, sich zu Hause nackt vor den Spiegel zu stellen und den ersten Gedanken aufzuschreiben, der ihnen kam. 84 Prozent der Teilnehmerinnen notierten herabsetzende Gedanken wie «schnell wieder anziehen» oder «Ich kann dich immer noch nicht leiden. Du bist zu fett».

### **Geschönte Bilder lenken den Blick**

Dieser lieblose, verurteilende Blick auf den eigenen Körper ist zu einem grossen Teil dem Einfluss von Medien und Wer-



Was, wenn man richtig ist, wie man ist?

## – ÜBUNG 2 –

### **HÖREN SIE SICH ZU**

Achten Sie in nächster Zeit auf Ihre Äusserungen über den eigenen Körper und sein Aussehen. Welche Urteile schwingen darin mit? Beobachten Sie nur, und quittieren Sie Ihre Aussagen gedanklich mit neutralen Ausdrücken wie «aha» oder «so, so».

bung geschuldet. «Statistisch gesehen, sind wir jede Woche mit 2000 bis 5000 geschönten, also digital veränderten Bildern konfrontiert», weiss Brigitte Rychen. Sie ist Leiterin der Fachstelle PEP am Inselspital Bern, die Beratung bei Essverhaltensproblemen anbietet und sich im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz für die Förderung eines positiven Körperbildes einsetzt. «Diese Flut von makellos schönen Bildern auf Werbeplakaten, im Fernsehen und in den sozialen Medien bewirkt eine Verschiebung der Norm in unseren Köpfen», sagt die 55-Jährige, «so-

dass wir kaum noch wissen, wie normale menschliche Körper aussehen.» Der permanente Vergleich mit idealisierten Rollenmodellen führe dazu, dass wir uns unweigerlich schlecht fühlen und uns selbst abwerten.

Brigitte Rychen erlebt täglich Musterchen davon, wenn sie an Schulen und sozialpädagogischen Einrichtungen ihre Aufklärungsarbeit macht: Jungs, die sich «aus Spass» gegenseitig als «Spargel» oder «fette Sau» betiteln, Mädchen, die sich nicht mehr in die Badi trauen, weil sie sich für ihre Rundungen schämen, attraktive →

junge Frauen, die ihr ganzes Glück von einer Brustvergrößerung abhängig machen. Die Präventions- und Gesundheits-expertin resümiert: «Es ist erschütternd.»

Und dennoch nicht ganz überraschend. Die boomende Schönheitsindustrie betreibt einen enormen Aufwand, Menschen beim Erreichen des vermeintlichen Idealkörpers zu helfen. Damit lässt sich viel Geld verdienen – für Ernährungsgurus ebenso wie für Kosmetikahersteller, Fitnesscenter oder plastische Chirurgen. «Die soziale Positionierung findet in unserer leistungsorientierten Gesellschaft oft über unsere äussere Erscheinung statt», sagt Brigitte Rychen. «Schlank, sexy und durchtrainiert sollen wir sein, nur dann gelten wir wirklich als gesund und erfolgreich.» Gemäss neueren Untersuchungen sind auch Knaben und Männer diesem Druck immer stärker ausgesetzt.

#### Selbst Models hadern mit sich

Es ist allerdings ein fataler Trugschluss, dass ein «perfekter» Körper automatisch zu einem gesunden Selbstwertgefühl führt. Untersuchungen belegen, dass sogar professionelle Models häufig mit ihrem Aussehen unzufrieden sind. Auch ist es ein offenes Geheimnis, dass viele Patienten

### - ÜBUNG 3 - PARTYGESPRÄCH

Werfen Sie einmal unter guten Freunden die Frage auf: «Wann hast du dich zum letzten Mal so richtig wohlgefühlt in deinem Körper?» Welche Situationen werden genannt? Diskutieren Sie!

### - ÜBUNG 4 - SILHOUETTEN-SKIZZE

Legen Sie sich auf den Rücken, und schliessen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre äussere Gestalt noch nie gesehen hätten, und versuchen Sie, die Umrisse Ihres Körpers allein mit Ihrem «inneren Auge» wahrzunehmen. Wenn Sie die gefühlten Körpermerkmale beisammen haben, öffnen Sie die Augen, und fertigen Sie eine Skizze Ihrer Silhouette an. Wie ist sie?

nach erfolgreicher Schönheitsoperation nicht glücklicher sind. Die Ablehnung richtet sich dann einfach gegen einen anderen Teil des eigenen Körpers. Brigitte Rychen von der Fachstelle PEP folgert daraus: «Entwertende Gedankenmuster sind tief in uns abgelegt und wandeln sich nicht durch Veränderungen im Aussehen.»

Zur Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper trägt auch die Tatsache bei, dass handwerkliche, körperliche Arbeit in unserer Dienstleistungsgesellschaft immer mehr in den Hintergrund rückt. Das ist zwar bequemer, doch es führt auch dazu, dass wir uns vom eigenen Körper entfremden. Anstatt täglich zu spüren, was der Körper leisten kann, erfassen wir ihn hauptsächlich visuell über den Spiegel, über Fotos – oder über die Zahl auf der Anzeige der Waage. «Es ist verrückt», sagt Brigitte Rychen, «aber für viele Frauen ist der Tag im Eimer, wenn die Waage am Morgen ein Pfund mehr anzeigt.»

Weg vom Sehen, hin zum Spüren des Körpers: Das ist das Ziel der sogenannten Wahrnehmungsreisen durch den Körper, welche das Team um Brigitte Rychen in Workshops und Kursen mit Kindern, Jugendlichen und Lehrpersonen durchführt. Bewusst auf den Füissen stehen, den Boden darunter fühlen, die Hand aufs Herz legen und darauf achten, wie sich der

Bauch und der Brustraum beim Atmen bewegen: Viele hätten den Zugang zur Selbstwahrnehmung verloren. «Doch sich in seinem Körper wohlzufühlen, hat auch viel mit der Fähigkeit zu tun, ihn von innen heraus und mit allen Sinnen wahrzunehmen», sagt die Fachfrau.

Den Zustand «nahtlosen Einsseins mit dem Körper», der für Kleinkinder so selbstverständlich ist, können wir dank Meditation wiedererlangen, davon ist die Buchautorin Katrin Jonas überzeugt: «Durch den Blick nach innen werden Sie offen dafür, den Idealvorstellungen, die die Körperoptimierungsindustrie für uns Frauen entwirft, gegenüber unempfindlicher zu werden.» Das will nicht heissen, dass man TV-Spots und Werbeplakate verteufeln oder gänzlich meiden soll. Sondern sie in ihrem Wert neu einordnen. Man könne sich durchaus an der Ästhetik solcher Bilder freuen, findet Katrin Jonas, ohne sie zur eigenen Realität zu machen.

### - ÜBUNG 5 - GESAMT- KUNSTWERK

Versuchen Sie ab heute bei jedem Blick in den Spiegel, jede Körperpartie genau gleich lange anzuschauen. Verboten Sie sich, auf der verhassten Hakennase oder den Fettpolstern auf der Hüfte zu verharren. Lassen Sie den Blick weiterschweifen auf die ausdrucksstarken Augen, das schöne Décolleté, die wohlgeformten Waden. Schauen Sie sich als Ganzes an!



Was, wenn man wachsen und aufblühen würde, sobald man sich selbst akzeptiert?

Der Weg zu einem positiveren Bild des eigenen Körpers ist einfacher, als viele denken. Beginnen Sie zum Beispiel damit: Machen Sie sich bewusst, dass Sie ziemlich sicher hübscher sind, als Sie selber glauben. Das kurze Video «Real Beauty Sketches», das Dove im Rahmen einer Marketing-

kampagne herausbrachte (zu finden auf Youtube), zeigt auf eindringliche Weise, dass Eigen- und Fremdeinschätzung oft weit auseinanderklaffen: Ein forensischer Zeichner wurde für das Video beauftragt, jeweils zwei Skizzen von Frauen anzufertigen, die er nie gesehen hat; einmal

### - ÜBUNG 6 - ACHT KUCHEN- STÜCKE

Zeichnen Sie einen Kreis mit acht gleich grossen Feldern. Denken Sie an einen Menschen, den Sie sehr gern haben, und schreiben Sie in jedes Feld eine positive Eigenschaft von ihm oder ihr. Zählen Sie nun, wie viele Wörter reine Äusserlichkeiten und wie viele charakterliche Qualitäten bezeichnen. Bitten Sie auch eine nahestehende Person, ein Kuchendiagramm für Sie auszufüllen.

basierend auf der Selbstbeschreibung der Porträtierten und einmal nach der Beschreibung durch eine fremde Person. Auf den zweiten Bildern wirkten die Frauen ausnahmslos sympathischer, hübscher, anmutiger.

#### Die Wortwahl schafft Wirklichkeit

Versuchen Sie, positiver über Ihr Aussehen zu denken. Brigitte Rychen empfiehlt: «Wenn Sie das nächste Mal angestarrt werden und Sie automatisch denken: «Der findet meine Frisur furchtbar», fragen Sie sich: Woher kommt dieser Gedanke eigentlich? Gibt es einen Beweis dafür? Wenn nicht, verbannen Sie den Gedanken. Sie sind okay.» Achten Sie auch darauf, wie Sie von sich selbst und Ihrem Körper sprechen. «Bäuchlein» klingt doch netter als «Ranzen». Und ersetzt man den Begriff «Schwabbelfett» durch das freundlichere «Love Handles» (wörtlich: «Haltegriffe der Liebe»), bekommt der gleiche Sachverhalt eine ganz andere Bewertung. Ihre eigene Wortwahl beeinflusst, wie Sie von anderen wahrgenommen werden.

Oft wirken auch kleine Übungen Wunder. Probieren Sie doch einmal die acht violett gesetzten Körper-Versöhnübungen →



Was, wenn das Spiegelbild einfach nur zurücklächelt?



«Für viele Frauen ist der Tag im Eimer, wenn die Waage am Morgen ein Pfund mehr anzeigt.»

Brigitte Rychen, Gesundheitsförderin  
Fachstelle PEP, Bern

**- ÜBUNG 7 -  
WOHLWOLLENDES  
BESCHREIBEN**

Stellen Sie sich nackt vor den Spiegel. Stellen Sie sich vor, Sie sähen nicht Ihr eigenes Spiegelbild, sondern das einer lieben Freundin. Beschreiben Sie nun das Aussehen dieser fiktiven Freundin, als ob sie zuhören würde. Wie verändert das die Sicht auf diesen Körper und Ihre Wortwahl?

zu diesem Artikel aus, die wir aus Anregungen von Brigitte Rychen und Katrin Jonas zusammengestellt haben.

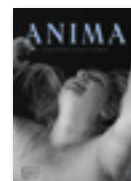
Um zufrieden mit sich zu sein, braucht man keinen Traumbody. Das zeigt etwa das kürzlich erschienene Buch «Anima. Unvollkommen, glücklich, weiblich» (siehe rechts). Darin finden sich ungeschönte Aktfotografien von 18 Frauen aus der Schweiz, die sich mit ihrem Körper versöhnt haben. Im Begleittext äussern sie sich zum körperlichen Optimierungswahn und zum Frausein. Eine der Porträtierten, eine Künstlerin namens Vero, sagt, sie möchte mit ihren Fotos zeigen, dass man unvollkommen und dennoch attraktiv sein könne: «Weiblichkeit und

**- ÜBUNG 8 -  
GEDANKEN  
WEGPUSTEN**

Negative Gedanken à la «Ich bin zu dick» lassen sich mit der Technik der «kognitiven Defusion» entkräften. Taucht ein solcher Gedanke auf, sprechen Sie ihn übertrieben langsam oder mit verstellter Stimme während einer Minute immer wieder aus. Singen Sie ihn als lustige Melodie. Oder stellen Sie sich den Gedanken als Feder vor, die auf dem Tisch gelandet ist, und pusten Sie ihn davon. Das schafft inhaltlich Distanz.

Sexyness kommen aus unserem Inneren und definieren sich nicht über Körpermasse.» Unser Körper sei das «Haus unserer Seele», sagt Vero, «und es wohnt sich schlecht, wenn mir das Haus nicht gefällt oder wenn ich mich dauernd frage, was die Nachbarn darüber denken». ■

**MEDIENTIPPS**



Fredy Obrecht, Yvonne Obrecht und Katrin Sutter, «Anima. Unvollkommen, glücklich, weiblich», Arisverlag, 140 S., 25 Fr.



Katrin Jonas, «Nackt. Das Körper-Versöhnbuch für Frauen», Innenwelt Verlag, 280 S., 29.90 Fr.



«Embrace» ist ein sehr empfehlenswerter Dokfilm der Australierin Taryn Brumfitt aus dem Jahr 2016. Frauen erzählen darin von ihrem erbitterten Kampf gegen den eigenen Körper und von ihrem Weg zu einem gesunden Körpergefühl (als DVD im Handel erhältlich).  
Fachstelle Prävention Essstörungen  
Praxisnah (PEP): [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)