

SOPHIA FASSNACHT UND VERENA PRECHTL

*SELBST  
BEWUSST*

ist das neue

Se  
xy



SOPHIA FASSNACHT UND VERENA PRECHTL

*SELBST  
BEWUSST*

ist das neue

Se  
xy

---

KOMPLETTMEDIA

---

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© Verlag Komplet-Media GmbH

2018, München/Grünwald

[www.komplett-media.de](http://www.komplett-media.de)

ISBN Print: 978-3-8312-0468-7

Auch als E-Book erhältlich

Konzept und Realisierung: Muriel Marondel

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Korrektorat: Dunja Reulein

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Illustrationen und Design: Heike Kmiotek – fine design – Erkrath, [www.heike-kmiotek.de](http://www.heike-kmiotek.de)

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Du bist das schönste Geschenk</b> .....	15
Schön, schöner, am schönsten – oder welchen Einfluss Schönheitsideale auf unser Selbstbewusstsein nehmen .....	21
Unser Selbstbewusstsein beginnt mit unserem Körper	46
<b>Von Rollenklischees, Influencern und Body- Positivity</b> .....	57
Was Geschlechterrollen mit unserem Selbstbewusstsein machen .....	58
Selbstbewusst durch Mama oder Papa .....	76
Es ist normal, dazugehören zu wollen .....	79
Die Macht der Medien – <i>Germany’s Next Topmodel</i> , Kim Kardashian, YouTube & Co. ....	83
Body-Shaming – warum die Sucht nach Perfektion hässlich ist .....	100
Body Positivity 101 – Worum geht es hier überhaupt?	118

**Warum Selbstbewusstsein so sexy ist . . . . . 137**

Was ist Selbstbewusstsein überhaupt? . . . . . 137

Take good care of yourself, Baby Selbstakzeptanz  
lernen und Selbstfürsorge leben . . . . . 151

Perfectly unperfect das Leben ist zu kurz, um dich  
selbst zu bekriegen . . . . . 161

Selbstbewusstsein in Beziehungen Liebe beyond  
Size . . . . . 173

Emotionales Essen der unstillbare Hunger . . . . . 178

Keiner ist wie er im Talk mit Riccardo Simonetti . . 186

**Ein Boost für dein Selbstbewusstsein . . . . . 193**

**Be yourself everybody else is already taken . . 199**

**Dear Younger Me Briefe an unser jüngeres  
Selbst . . . . . 205**

**Quellen und Hintergrundliteratur . . . . . 213**

# Einleitung

»Hey, Sophia, wenn du einen Gürtel anhättest, dann wäre es der Äquator«, rief einer der Jungs. Und alle lachten. Dieser Stich traf mitten ins Herz. Ich versuchte trotzdem, cool zu wirken. Jetzt bloß nicht weinen, dachte ich mir. Alle Augen waren auf mich gerichtet. Ich hörte mein Herz laut pochen und merkte, wie mir abwechselnd heiß und kalt wurde. Mist, mein Gesicht war gerade bestimmt knallrot angelaufen. Gerade war es doch noch lustig gewesen, wir hatten gequatscht und herumgealbert. Den ganzen Tag hatte ich mich schon auf dieses Treffen gefreut, hatte mir den neu erstandenen Pulli angezogen und Lipgloss aufgetragen.

Ich war elf Jahre alt – und alles, was ich heute wollte, war, dazugehören. Mit der coolen neuen Clique abhängen. Mit der, in der es auch Jungs gab, die älter waren als ich. Wer weiß, vielleicht war da ja auch einer, der mir gefiel? Meine Freundin hatte mich mitgenommen, und weil ich auf eine Mädchenschule ging, hatte ich im Allgemeinen wenig Kontakt zu Jungs. Und, nun ja, wahrscheinlich auch, weil ich – zumindest gefühlt – nicht zu den Mädchen gehörte, für die sich die Jungs sonderlich interessierten. Im Gegensatz zu meiner Freundin, die groß und schlank war, war ich klein und seit meiner Kindheit ein Pummelchen. Und weil ich mich in meinem Körper nicht besonders wohlfühlte, hatte ich mich an diesem Tag unter einer großen Bomberjacke versteckt – und trotzdem diesen Spruch kassiert.

*Als ich später nach Hause kam und allein in meinem Zimmer saß, spürte ich die Verletzung, die ich vor den Augen der anderen nicht zulassen wollte. Sie fanden mich also zu fett ...*



**ICH  
BESCHLOSS:  
SO WILL  
ICH MICH  
NIE MEHR  
FÜHLEN  
MÜSSEN.**

Sophia



*Von nun an begann ich, bei meinen Treffen mit der Clique bis zu vier Gürtel unter meine Shirts zu schnallen, damit mein Bauch darunter nicht mehr zum Vorschein kam. Vielleicht merkten die Jungs so, dass ich eigentlich gar nicht so hässlich war ...*

*Dieser Nachmittag in meinem Leben als elfjähriges Mädchen ist mir im Gedächtnis geblieben. Weil die Aussage über meinen Bauchumfang ein Schlüsselerlebnis war, das dazu geführt hat, dass ich mich äußerlich verändern wollte. Und diese Veränderung bedeutete für mich vor allem eines: dünn zu werden. Der Wunsch, nicht mehr pummelig zu sein, schlug in den darauffolgenden Jahren leider ins Gegenteil um und nahm einige Zeit auch weniger gesunde Züge an.*

*Als mir zwei Jahre später ein Junge beim Flanieren in der Münchner Innenstadt ›du Klappergestell‹ hinterherrief, war das für mich keine Beleidigung. Im Gegenteil: Ich fühlte mich geschmeichelt. Ich hatte es geschafft – endlich war ich richtig dünn. Und ›dünn sein‹ setzte ich zum damaligen Zeitpunkt mit ›schön sein‹ gleich.*

*Viele Jahre aß ich sehr wenig, um mein Gewicht zu halten. Während meiner Teenagerjahre ging es also vor allem ums Kalorienzählen. Natürlich bedeutete das auch, dass ich mich jahrelang selbst unter Druck setzte. Die Erkenntnis, dass Schlanksein nicht gleich Selbstkasteiung bedeuten musste, kam leider nicht von heute auf morgen.*

*Ich wäre nicht ehrlich, würde ich behaupten, dass der Punkt, an dem ich heute bin, kein längerer Prozess war. Die Balance zu finden zwischen fit bleiben wollen, aber sich trotzdem die Gelüste nach einem Stück Kuchen oder dem Riegel Schokolade zuzugestehen, das hat schon einige Jahre gedauert.*

*Heute bin ich immer noch dünn, aber aus vollkommen anderen Gründen. Der große Unterschied zu meinem früheren Ich ist, dass es mir nicht mehr darum geht, um jeden Preis einem bestimmten Schönheitsideal nachzujagen. Und ich bin auch nicht mehr bereit, für ein Idealgewicht unnötig zu leiden. Ich ernähre mich gesund und ausgewogen und treibe regelmäßigen Sport. Für mich hat mein heutiger Lebensstil jedoch viel mehr mit Selbstfürsorge zu tun – und die beginnt ganz klar mit einer liebevollen inneren Einstellung sich selbst gegenüber. Ich achte auf mein Gewicht, ja. Aber eben nicht mehr, weil es mir wichtig ist, was die anderen über mich denken. Sondern weil ich es verdient habe, mich wohlzufühlen. Und ums Wohlfühlen im eigenen Körper, egal, was dir von anderen vermittelt wird, darum geht es in diesem Buch.«*



*»Die Sache mit dem ›Aus-dem-Schönheitsideal-Rahmen-Fallen‹ fing bei mir eigentlich schon früh an. Allerdings nicht, weil ich ein übergewichtiges Kind war – ich war meine gesamte Kindheit normalgewichtig –, sondern weil ich schon immer die Größte in meiner Klasse war. Also wurde ich bereits im Grundschulalter gehänselt und ›der Riese‹ genannt. Bis heute läuft mir beim Wort Riese ein Schauer über den Rücken – weil ich mir Riesen immer wie furchtbar ungestüme Wesen mit Warzen im Gesicht vorgestellt habe. Der Riese zu sein war also eine der Stigmatisierungen, die mich wissen haben lassen: Du bist irgendwie anders – und weil du anders bist, stimmt etwas nicht mit dir.*

*Wenn ich rückblickend daran denke, was mir während meiner späteren Internatszeit alles blühte, dann war ›Riese‹ wohl noch eines der liebevolleren Dinge, die man mir bezüglich meines Kör-*



ICH BIN DICK,  
ABER  
ICH BIN  
KÖRPERLICH  
GESUND.

Verena

*pers so an den Kopf geworfen hatte. Als ich elf oder zwölf Jahre alt war und die Pubertät einsetzte, litt ich unter starker Akne: gefundenes Fressen für meine Mitschüler im Internat. Von nun an wurde ich also auch das ›Pickel-Face‹, das täglich mit Beleidigungen traktiert wurde.*

*Ich erinnere mich gut, wie ein Freund aus meiner Heimat am Tegernsee – der das gleiche Internat wie ich besuchte und mit dem ich mich außerhalb der Schulmauern immer total gut verstanden habe – begann, sich unter dem Gruppenzwang ebenfalls dem Mob anzuschließen. In dieser Zeit, in der ich nur alle paar Wochen in den Schutz meiner Familie konnte, fühlte ich mich fürchterlich einsam. Und begann, aus Frust zu essen, was dazu führte, dass ich immer mehr an Gewicht zulegte. Jetzt war ich nicht nur der ›Riese‹ und das ›Pickel-Face‹, sondern auch noch der ›Elefant‹, die ›fette Sau‹ oder das ›fette Schwein‹. Ich war dreizehn, saß allein auf meinem Zimmer an einem Ort, der nicht mein Zuhause war, und wusste einfach nicht, was an mir so falsch sein konnte, dass man mir so unfassbar wehtun wollte. Diese Zeit war die absolute Hölle. Viele Jahre war ich ein Mobbing-Opfer – ein hochsensibles Mädchen, das sich nicht traute, sich zu wehren.*

*Später habe ich die Schule gewechselt und fand dort auch tolle neue Freunde, das Body-Shaming ist aber bis heute ein Teil meines Lebens geblieben. Einige Jahre nach der Schulzeit – ich war mittlerweile Studentin in München – fragte mich ein älterer Mann in der Trambahn, ob ich denn eigentlich keinen Spiegel zu Hause hätte. Er spielte auf den Rock an, den ich an diesem Tag trug. Dickere Frauen durften das seinem Geschmack nach wohl nicht – und so fühlte er sich dazu berechtigt, mich beleidigend*

*auf mein Äußeres anzusprechen. Dieser Vorfall führte dazu, dass ich längere Zeit keine Röcke mehr trug.*

*Heute würde ich ihn fragen, ob er noch alle Tassen im Schrank habe. Nun ja, eigentlich würde ich ihm wahrscheinlich schlimmere Schimpfwörter an den Kopf werfen, mit denen ich mich hier aber mal zurückhalten möchte. Denn seit dieser Zeit hat sich einiges geändert.*

*Ich kann mittlerweile sagen, dass ich eine gute Beziehung zu mir und meinem Körper habe.*

*Ich bin aktiv, ich bewege mich, ich stehe erfolgreich im Leben, und ich habe seit mehr als zehn Jahren einen Partner an meiner Seite, der mich unterstützt und liebt, der mir nach all der Zeit noch immer sagt, wie schön ich für ihn bin – trotz der 40 Kilo, die ich während unserer Beziehung zugenommen habe. Ich bin nicht die »immer glückliche Vorzeigedicke«, in diese Rolle wollte ich mich nie pressen lassen. Ich habe Tage, da hadere ich mit meinem Gewicht. Ich schließe auch nicht aus, eines Tages abzunehmen. Nicht, weil ich mein Leben von einem bestimmten Ideal bestimmen lassen möchte, sondern weil ich mich wohlfühlen möchte – und deshalb mit meinem Körper tun und lassen kann, was ich will. Ich habe allerdings immer Respekt verdient, egal, wie mein Körper gerade aussieht. Ich bin Verena, nicht die Beleidigungen, die ich in meinem Leben über mich ergehen lassen musste. Ich falle vielleicht aus der Reihe, weil ich keinem engmaschigen Schönheitsideal entspreche – aber ich bin schön, weil ich ich bin.«*



# Du bist das schönste Geschenk

Das schönste und größte Geschenk, das du dieser Welt machen kannst, ist, du selbst zu sein. Selbstbewusst zu sein. Nichts ist kraftvoller, nichts befreiender, als dir deiner selbst bewusst zu werden. Ein Gespür dafür zu bekommen, wer du bist, wer du vielleicht werden möchtest – im Rahmen deiner dir gegebenen Möglichkeiten. Frei zu entscheiden, ob du mit dem Du, das du gerade in diesem Moment im Spiegel siehst, dem Ich, das du in deiner Innenwelt spüren kannst, vollkommen zufrieden bist, es annehmen kannst, so, wie es sich im Moment zeigt. Du selbst zu sein, ganz gleich, ob du vielleicht spürst, dass du etwas ändern möchtest. Zu wissen, dass da Potenzial ist auf deinem Weg zu einem selbstbewussteren Menschen. Ein Potenzial, das du noch nicht ausgeschöpft hast, das aber darauf wartet, entdeckt zu werden. Das auf dich wartet.

Der Weg zu einem gesunden, selbstbewussten Leben führt über die Annahme dessen, was du gerade bist – egal, wo du momentan in deinem Leben stehst. Ob du beruflich erfolgreich bist oder dich in vielen Bereichen ungesehen fühlst, ob dich andere Menschen viele Male verletzt haben oder ob du mit Komplimenten überschüttet wirst, ob du in einer Liebesbeziehung bist oder Dauersingle – und auch, ob du eine »Size Zero«, mollig oder dick bist.

Egal, was sich dir gerade in deinem Leben zeigt, was andere über dich denken und sagen mögen: Du für dich kannst die Entscheidung treffen, dass das, was dich ausmacht, was dir Wert verleiht, unabhängig von all den äußeren Faktoren ist, die man dir vielleicht als »lebensnotwendig« verkauft hat. Von denen du vielleicht dachtest, sie würden dich glücklich machen, wenn du sie nur endlich besitzen würdest.

Was wirklich wichtig ist, ist dein eigenes Gefühl von Wert und von Liebe zu dir selbst. Dieses Ja zu dir selbst zu stärken, davon handelt dieses Buch. Es handelt davon, ein »Ja« zu dir und deiner Einzigartigkeit auszusprechen – ein »Ja« zu deinem Körper, ein »Ja« zu deinem Wert, der durch nichts auf dieser Welt infrage gestellt werden sollte.

So, einmal tief durchatmen. Natürlich ist hier ein mentaler Fallstrick versteckt. Denn dieses »Du-selbst-Sein« ist gar nicht so leicht, wie es sich anhört. Weil das, was wir über uns denken und empfinden, was uns von außen gespiegelt wird, oft nicht besonders liebevoll ist. Weil man uns immer wieder erzählt hat, dass mit uns etwas nicht stimmt. Weil wir irgendwann angefangen haben, es auch zu glauben. Weil ganze Industrien darauf aufgebaut sind, uns zu erzählen, dass wir nur schöner, schlanker oder erfolgreicher sein müssten, um endlich erfüllte und zufriedene Menschen zu werden. Weil die Zeitschrift, die neben uns liegt, uns vielleicht weismachen will, dass wir eben nicht wir selbst sein sollen, sondern möglichst etwas verändern müssen, damit wir endlich, endlich glücklich und zufrieden sind.

Und selbst dieses Glücklichein wird uns als Konzept aufge-drängt. Denn leider wird der »Body-Positivity-Trend« auch oft



so verstanden: Wenn wir mit dem Körper, den Voraussetzungen, die wir eben mitbringen, nicht über alle Maßen zufrieden sind und etwas verändern wollen, stimmt auch schon wieder etwas nicht mit uns.

»Sei gefälligst zufrieden mit dir und in ständiger Zen-Haltung«, wird uns suggeriert. Aber wie soll das gehen – bei all dem Druck? Egal, was wir zu sein versuchen, irgendetwas hängt dauernd schief, irgendetwas zieht immer.

Tief in unserem Inneren haben wir Menschen – und zwar alle – zwei grundlegende Bedürfnisse: Wir wollen wir selbst sein, also autonom sein. Und: Wir wollen Teil des Ganzen, der Gemeinschaft sein, uns also verbinden. Diese beiden Bedürfnisse können zu einem großen inneren Konflikt führen. Besonders dann, wenn uns die Gemeinschaft sagt, dass wir so, wie wir sind, nicht richtig sind. Und das kann so weit gehen, dass wir glauben, mit uns sei etwas grundlegend falsch. Der Druck, anders sein zu müssen, scheint mittlerweile unser ständiger Begleiter zu sein.

Vergiss die Sache mit dem Glück vielleicht einfach mal für einen Moment. Vielleicht hast du die Worte »Du selbst sein in einer Welt, die dir ständig vermittelt, ein anderer sein zu müssen, ist ein revolutionärer Akt« schon einmal irgendwo gelesen. Und ja – du selbst zu sein in einer Welt, die dir weismachen will, dass mit dir etwas nicht stimmt, ist wahrlich ein revolutionärer Akt.

Und Revolutionen – so wissen wir aus der Zeitgeschichte – sind nicht leicht umzusetzen, und sie sind auch oft mit Anstrengung verbunden.

Nimm den Druck raus! Hier will dir keiner erzählen, dass du von heute auf morgen dein allerbestester Freund sein musst. Jede Revolution verläuft anders. Dein Weg zur Freiheit ist so individuell wie du selbst. Aber – und da sind wir wieder bei der Gemeinschaft – wir können die Revolution auch zusammen gestalten.

Konkret heißt das erst mal: Sei unglücklich, wenn du gerade unglücklich bist. Sei ängstlich, wenn du gerade ängstlich bist. Sei alles, was du gerade fühlst. Auch wenn sich das erst einmal seltsam anhören mag. Aber du selbst zu sein heißt wirklich, du zu sein, mit allem, was da gerade da ist. Auch wenn du im Moment fürchterlich unzufrieden bist, auch wenn die Gefühle, die du mit dir herumträgst, ganz schwer zu ertragen sind. Auch wenn du deinem Hüftspeck gerade nichts Positives abgewinnen kannst: Der erste Schritt zu einem selbstbewussteren Leben ist, dir selbst zu zeigen, dass du dich mit allem, was dich ausmacht, was du bist, auch mit all deinen Anstrengungen siehst, erkennst – und anerkenntst.

## »BODY-POSITIVE«

*zu sein ist schon fast wieder zu einem Privileg geworden. »Jetzt sei doch mal zufrieden mit deinem Körper und dir selbst.« Mit Betonung auf*

***JETZT.***

Nun – und da wollen wir ganz ehrlich sein – ist es leicht zu sagen, man sei »body-positive«, wenn das Äußere einem medialen oder gesellschaftlichen Idealbild ohnehin schon sehr nahe kommt. Etwas breitere Hüften zu haben wäre für viele Menschen, die deutlich sichtbare »Einschränkungen« hinnehmen müssen, mit Sicherheit ein geringes Übel. Das soll nicht heißen, dass ein negatives Selbstbild eines Menschen als unwichtig abgetan werden sollte, à la: »Es gibt Menschen, denen geht es deutlich schlechter als dir.« Es ist nur wichtig, den Body-Positivity-Trend differenziert zu betrachten. Es ist wichtig, zu verdeutlichen: »Body-Positive« zu sein ist für jeden etwas anderes – und es ist schwer und mitunter eine lebenslange Herausforderung, sich immer wieder dafür zu entscheiden, mit sich im Reinen zu sein, gerade dann, wenn man häufig mit Ablehnung von außen konfrontiert ist. Es ist für manche Menschen schlichtweg nicht leicht, sich selbst anzunehmen, wenn sie stark übergewichtig sind und ständig angestarrt werden. Es ist auch nicht leicht, sich anzunehmen, wenn man nach einer Krebserkrankung eine Brust amputiert bekommen hat. Und es nicht leicht zu ertragen, aufgrund seiner Hautfarbe in seinem Alltagsleben diskriminiert zu werden.

Die Body-Positivity-Bewegung muss und sollte nicht zu einem seichten Trend werden. Sie sollte jeden Menschen einschließen – und darf niemand ausschließen. Jeder Mensch hat das Recht, gleich – und das heißt gleich gut – behandelt zu werden, unabhängig von seiner äußeren Erscheinungsform. Dazu gehört auch zu erwähnen, dass der Umkehrschluss, dicke Frauen zu glorifizieren und dünne Frauen gleichzeitig als »Klappergestell« zu degradieren, höchstens frauenfeindlich ist – und sicher nicht dem Ziel der Body-AktivistInnen dient. Body-Positivity sollte immer antidiskriminierend sein.

Dieses Buch will also keinen Druck erzeugen in einer Welt, in der wir ohnehin ständig dem Druck nach Perfektion ausgesetzt sind. Nein, du MUSST dich nicht sofort lieben, du MUSST nicht auf der Stelle vollkommen zufrieden mit dir und deinem Körper sein, du MUSST nicht so tun, als könnten dir Verletzungen und Mobbing nichts anhaben. Genau das ist der Punkt: Du musst gar nichts. Das Einzige, was du vielleicht tun musst, ist, erst einmal nichts zu tun – du darfst einfach nur du selbst sein. Der Schritt zu größerer Selbstakzeptanz ist zunächst also viel mehr eine Entscheidung als die Suche nach einem augenblicklichen Ergebnis. Eine Entscheidung, so bewusst und liebevoll mit dir umzugehen, wie es eben in diesem Moment für dich möglich ist. Und auch ein klitzekleiner Schritt in Richtung dieser Entscheidung ist ein wichtiger Schritt.

In dieser ersten, bewussten Entscheidung, dich so weit, wie du gerade kannst, anzunehmen, liegt der erste Schritt zu einem neuen Selbst(-Bewusstsein). Auch mit einem kleinen Schritt wird ein Weg zu einem selbstbewussteren und letztlich selbstbestimmteren Leben geebnet werden. Du kannst lernen, dich wertzuschätzen, und du kannst sofort damit beginnen – mit all deinen sogenannten Makeln, mit deinen Sorgen und auch deinen Wünschen nach Veränderung. Mit deinem Gefühl, nicht dazuzugehören. Deiner Unsicherheit, weil du vielleicht einem bestimmten, von der Gesellschaft vorgegebenem Körperideal nicht entsprichst. Mit deinem Gefühl, anders – und somit »falsch« – zu sein.

Der Weg zu einem selbstbewussteren Leben führt zuallererst zum Verständnis darüber, wo du gerade stehst. Vielleicht gibt es schon vieles, was du an dir magst, und das ist wunderbar. Vielleicht kannst du dich einfach noch nicht gern haben, vielleicht

sitzen deine Verletzungen sehr tief. Aber der erste Schritt, zu dem dich dieses Buch ermutigen will, ist, dass du eine Vision von einem zukünftigen Selbst haben darfst, dass du ein Gefühl davon zulässt, dass es wertvoll ist. Und dass du für diesen Wert nichts, wirklich nichts tun musst. Weil du mit all dem, was du bist, in all deiner Einzigartigkeit wertvoll bist. Und du nichts tun musst, um diesen Wert zu erlangen, weil dein größtes Geschenk an diese Welt ist, du selbst zu sein. Der Weg zu einem selbstbewussteren Leben beginnt genau jetzt in diesem Moment.

---

## **Schön, schöner, am schönsten – oder welchen Einfluss Schönheitsideale auf unser Selbstbewusstsein nehmen**

Der Po ist zu flach, das Gesicht zu faltig, die Nase zu groß, die Beine zu kurz, die Haare zu dünn, die Brüste zu klein, die Arme zu behaart, die Lippen zu schmal, die Oberschenkel zu unförmig, die Schwangerschaftsstreifen zu auffällig, der Bauch zu schwabbelig, die Fingernägel zu brüchig, die Augenbrauen nicht buschig genug, und die Augen, die sitzen irgendwie auch zu nah beieinander.

Kommt dir eine dieser Aussagen bekannt vor? Diese Liste der »körperlichen Unzufriedenheiten« könnte man bis ins Unendliche weiterführen. Wir alle standen schon einige bis unzählige Male vor dem Spiegel und haben uns für unsere angeblichen Makel kritisiert. Wir alle haben Gespräche mit Freundinnen geführt, in der sie uns von einer für sie schrecklich auffälligen Un-Perfektion in einer Art und Weise erzählten, als seien sie das Monster von Loch Ness höchstpersönlich. Und wir, die wir

unsere Freundin lieben und bisher nicht für ein schreckliches Unterwasserungeheuer gehalten haben, sitzen da vielleicht und versichern ihr: »Nein, wirklich. Du hast keine riesigen Monstertähne. Und dein Hals ist auch nicht zu lang. Ich finde dich eigentlich ganz schön. Ziemlich schön sogar.«

Ja, wir kennen das: Während der Blick auf die Menschen, die uns etwas bedeuten, oftmals ein sehr liebevoller ist, der wirklich ganz und gar keine Hässlichkeit erkennen kann, gehen wir mit uns selbst so hart ins Gericht, als säßen wir wegen eines schweren Vergehens auf der Anklagebank, wegen des »Verstoßes gegen das Schönheitsidealgesetz«. Geforderte Strafe: »Schämen solltest du dich.« Nun, das mag überspitzt klingen, aber wenn man sich die harten, »schönen« Fakten ansieht, sind es gerade Frauen, das sogenannte schöne Geschlecht, die mit ihrem Körper hadern, beim Blick in den Spiegel Makel erkennen und glauben, sie müssten etwas an ihrem Äußeren verändern, müssten einem bestimmten Ideal entsprechen, um sich und der Welt da draußen besser zu gefallen.

Dass Frauen mit ihrem Äußeren unzufrieden sind, ist nicht mehr die Ausnahme, sondern zum absoluten Standard geworden. Viele Frauen stehen mit ihrem Aussehen auf Kriegsfuß oder fühlen sich – an den heutigen Schönheitsidealen gemessen –, gelinde gesagt, einfach noch nicht »schön genug«. Umfragewerte rund um das Thema Schönheit sprechen für sich:

Gerade einmal zehn Prozent der deutschen Frauen würden sich selbst als schön bezeichnen. Ganze 72 Prozent wären gern schlanker, so eine Umfrage der Marplan Forschungsgesellschaft mit über 10.000 Befragten. Und auch vor Kindern

macht der Schönheits- und Schlankheitswahn nicht halt. Jedes zweite deutsche elfjährige Mädchen gibt an, sich zu dick zu fühlen. Laut einer Umfrage des Robert Koch-Instituts liegt bei etwa einem Fünftel aller Elf- bis 17-Jährigen der Verdacht auf eine Essstörung vor. Jedes dritte Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren zeigt Auffälligkeiten im Essverhalten, bei Jungen sind es 13,5 Prozent. Die verspürte Last, dem Ideal einer perfekten Schönheit entsprechen zu müssen, sehen viele Frauen von den Medien ausgelöst: 46 Prozent fühlen sich von den Bildern der Models, die sie Tag für Tag auf großen Werbeplakaten, im Internet oder im Fernsehen sehen, immens unter Druck gesetzt.

Wer schön ist, so scheint die Schlussfolgerung, der lebt auch ein einfacheres, ein glücklicheres Leben. Die Heil bringende Antwort auf ein Gefühl der Minderwertigkeit liefert für viele eine Industrie, die jährlich Milliarden mit dem Konzept »Schönheit« umsetzt: Wer sich heute dafür entscheidet, mit Produkten und Dienstleistungen rund um das Thema Geld zu verdienen, lebt in wahrhaft guten Zeiten. Denn die Schönheitsindustrie boomt wie noch nie zuvor. 53 Milliarden Dollar werden weltweit jährlich für sogenannte Cover-up-Kosmetik, also Produkte rund um Augen, Gesicht, Lippen und Nägel, ausgegeben. Allein die Deutschen zahlten im Jahr 2016 rund 1,84 Milliarden Euro für »dekorative Kosmetik«. Das macht eine monatliche Pro-Kopf-Ausgabe von etwa 110 Euro. Nun bitte nicht falsch verstehen: Hier soll nicht bewertet werden, dass sich Frauen gern hübsch machen, sich um sich sorgen und sich Gutes tun wollen. Das tun wir alle gern, ob es nun mit dekorativer Kosmetik oder anderen Pflegemaßnahmen stattfindet. Aber der Unterschied zwischen der Motivation »Ich unterstreiche meine Schönheit«, die davon ausgeht, dass wir alle etwas Schönes und