

Inhalt

Einführung	7
1. Warum so viele Menschen mit ihrem Aussehen unzufrieden sind	11
1.1 Unzufriedenheit als Phänomen	11
1.2 Die Macht der Schönheitsideale	12
1.3 Wie Schönheitsideale gemacht werden	18
1.4 Das Körperbild	21
2. Wie sich die Unzufriedenheit mit dem Aussehen auswirkt	43
2.1 Die Unzufriedenheit beginnt früh	44
2.2 Auch Männer sind immer öfter betroffen	45
2.3 Unzufriedenheit macht verletzlich	46
2.4 Unzufriedenheit und Intoleranz	47
2.5 Selbstwertgefühl in Gefahr	50
2.6 Krankheiten und Störungen	51
3. Wege zu mehr Zufriedenheit mit dem Aussehen	65
3.1 Das Denken verändern	65
3.2 Schönheitsmythen hinterfragen	82
3.3 Wissenswertes über Schönheitsoperationen	85
3.4 Meinungen ändern	90
3.5 Das Selbstwertgefühl stärken	99
3.6 Sich von Normen distanzieren	102
3.7 Gut zu sich sein	112
3.8 Mit dem Körper Freundschaft schließen	122
3.9 Aktiv werden	143
3.10 Rückfälle vermeiden	149
3.11 Vorbild für andere sein	156

Schlussbemerkung	159
Anmerkungen	161
Literatur	165
Adressen und Informationen	171

Einführung

Pia mag ihre Nase nicht, denn sie ist groß und hat einen kleinen Höcker. Pia leidet schon lange unter ihrer Nase. In der Kindheit haben sie immer ihre Brüder damit aufgezogen. »Zwerg Nase« oder »Nashörnchen« wurde sie genannt, was sie sehr kränkte und was sie bis heute nicht vergessen hat. Auch jetzt als Erwachsene meint sie manchmal, mitleidige oder hämische Blicke von Freundinnen oder fremden Personen zu bemerken. Am liebsten würde sie sich die Nase aus dem Gesicht reißen, aber das geht natürlich nicht. Seit sie im Fernsehen einige Dokumentationen über Schönheitsoperationen an Nasen gesehen hat, spart sie auf eine chirurgische Nasenkorrektur. Einen anderen Ausweg sieht sie nicht.

Ralf versteckt seinen Körper gerne unter weiteren, schlabbrigen Pullovern und Hosen. Nach dem Sport geht er nicht gemeinsam mit seinen Vereinskameraden duschen, und im Schwimmbad lässt er sich schon seit Jahren nicht mehr blicken. Er befürchtet nämlich, von anderen jungen Männern ausgelacht zu werden, wenn sie sehen, dass er kaum Muskeln hat. Sie könnten ihn als mädchenhaft verspotten und aus ihrer Gemeinschaft ausschließen. Um das zu verhindern, treibt er sehr viel Sport und wartet sehnsüchtig darauf, dass die Muskeln endlich wachsen. Es wurde ja auch schon besser, aber es reicht ihm einfach nicht. Er weiß nicht, was er noch tun soll, um endlich richtig große Bizeps und einen Waschbrettbauch zu bekommen. Neulich hat er gelesen, dass man da mit bestimmten Medikamenten nachhelfen kann. Die sind zwar illegal, teuer, schwer zu beschaffen und können die Gesundheit gefährden, aber für tolle Muskeln ist ihm jedes Mittel recht.

Renate schaut schon seit einigen Jahren nicht mehr gerne in den Spiegel. Denn sie sieht nicht mehr sich, sondern nur noch Falten, Falten und nochmals Falten. Hinzu kommen Tränensäcke, rote Äderchen, Altersflecken und graue Haare, die ihr unmissverständlich zeigen, dass sie verblüht. Aber Renate will nicht alt werden und

schon gar nicht so aussehen, sondern immer so hübsch bleiben, wie sie immer war. Sie hat früher viele Komplimente bekommen wegen ihrer Schönheit und sogar eine kleine Miss-Wahl gewonnen. Da ihr gutes Aussehen so wichtig war und Vorteile gebracht hat, begann sie schon in jungen Jahren, etwas für den Erhalt ihrer Schönheit zu tun. Sie hat immer viel Wasser getrunken und Obst und Gemüse gegessen, die Sonne gemieden, nie geraucht und auch nicht zu viel Kosmetik aufgetragen. Trotzdem konnte sie das Altern ihrer Haut nicht aufhalten. Sie kann sich damit nicht abfinden und gibt daher ein Vermögen für Cremes und Tinkturen, Faltenunterspritzungen, Frischzellen- und Anti-Aging-Kuren, Peelings und Gesichtshautstraffungen aus. Das kostet eine Menge Geld und Zeit und bereitet auch oft Schmerzen, aber Renate hat immerhin das Gefühl, dass sie sich nicht kampfflos geschlagen gibt.

Tom hat eine bleibende Erinnerung an die Pubertät zurückbehalten: Ein Gesicht voller Narben und Dellen infolge einer starken Akne. Er hat vieles versucht, damit es besser wird, aber bisher hat nichts wirklich geholfen. Er ist darüber sehr deprimiert und lässt sich kaum noch in der Öffentlichkeit blicken. Auch traut er sich nicht, Frauen anzusprechen, denn er weiß ja, was kommt: Sie werden ihn ansehen und dann stehen lassen, denn jemanden mit so einer Haut mag man nicht berühren oder küssen. Um sich diese Erfahrung zu ersparen, bleibt er allein, obwohl er sich nichts mehr wünscht, als zu heiraten und eine Familie zu gründen. Die Einsamkeit bricht ihm das Herz, vor allem nachts. Oft ist er kurz davor, seinem Leben ein Ende zu setzen.

Nach zwei Schwangerschaften fühlt sich Sibylle ausgelaugt und völlig aus der Form geraten. Die straffe Haut, die sie früher hatte, ist schlaff geworden. Da helfen auch Gymnastik und teure Cremes nicht wirklich. Dann musste sie sich auch noch einer Krebsbehandlung unterziehen, die glücklicherweise erfolgreich verlief, aber ihrem Aussehen, so meint Sibylle, den Rest gegeben hat. Eine Schönheitsoperation kann sie sich jedoch nicht leisten, und außerdem hat sie Angst davor. Ihre Gedanken kreisen mittlerweile nur noch um ihren – wie sie selbst sagt – ruinierten Körper und darum, wie unglücklich sie deshalb ist. Sie mag sich selbst nicht mehr und kann sich auch nicht vorstellen, dass andere sie noch mögen oder

attraktiv finden könnten. Daher hat sie sich von ihrem Mann zurückgezogen. Er ist traurig darüber und beteuert, dass er sie immer noch liebt, aber Sibylle kann ihm nicht glauben, so sehr verachtet und schämt sie sich. Sibylle hat Angst, dass sich ihr Mann vielleicht eine Geliebte sucht. Sie hätte dafür sogar Verständnis. Selbst einer Scheidung würde sie, ohne zu zögern, zustimmen, denn als Frau fühlt sie sich wertlos.

Marco und Svenja sind Zwillinge und haben starkes Übergewicht. Von ihren Eltern bekommen sie ständig zu hören, dass sie sich beherrschen und endlich Diät halten sollen – dabei haben die Eltern selbst etliche Pfunde zu viel. Die beiden haben schon oft die Erfahrung gemacht, dass sie von vornherein ausgeschlossen, gemieden und verachtet werden und dass ihnen unterstellt wird, sie seien faul und dumm. Sie bekommen von ihrer Umwelt einfach keine Chance, sich zu beweisen, weder als Freunde noch als Partner oder Kollegen. Nach vielen Anläufen haben Marco und Svenja schließlich resigniert. Sie fühlen sich ungerecht behandelt und wollen mit anderen Menschen nichts mehr zu tun haben. Sie gehen nur noch sehr selten aus dem Haus, haben sämtliche Kontakte zu Freunden und Bekannten abgebrochen und verbringen viel Zeit vor dem Computer und dem Fernseher. Manchmal glauben sie, dass es für sie keinen Platz auf dieser Welt gibt.

Diese Geschichten von Menschen wie du und ich kreisen um Kämpfen und Resignieren, Sichverstecken und Verzweifeltsein, Sichablehnen, Sichschämen, Sichärgern, Sich-ausgeliefert- und Sich-elend-Fühlen. Es geht um Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle und Scham, Wut und Selbsthass, Trauer und um die Angst, nicht in Ordnung zu sein, so wie man ist. Aus jeder Geschichte ist herauszulesen, dass Menschen ihr inneres Gleichgewicht verloren haben. Sie fühlen sich unwohl in einem Körper, den sie nicht mögen. Sie wollen etwas ändern oder glauben zumindest, etwas ändern zu müssen, nämlich ihr Äußeres. Ihr Weg, ihre Probleme zu lösen, ist die Umformung, Veränderung und Beeinflussung ihres Körpers. Sie denken nicht daran, dass sie mit diesem Weg die Probleme vielleicht nur kurzfristig oder nur teilweise lösen können, denn nur selten bleibt das Körpergewicht nach einer Diät konstant

niedrig und die Haut nach einer kosmetischen Behandlung dauerhaft feinporig und glatt.

Stattdessen müsste sich etwas anderes ändern, nämlich ihre Ideale und Vorstellungen von einem gelungenen Leben und vor allem die Art und Weise, wie sie sich und ihren Körper beurteilen und wie sie sich in ihrem Körper fühlen. Der persönliche Weg heraus aus negativen Gefühlen hin zu mehr Lebensfreude und zu einem zufriedeneren, ausgeglicheneren Dasein beginnt also weder mit einer Diät noch mit einer Schönheitsoperation, sondern im Kopf. Auf diesem Weg möchte ich Sie mit diesem Buch gerne begleiten.

I. Warum so viele Menschen mit ihrem Aussehen unzufrieden sind

I.1 Unzufriedenheit als Phänomen

Pia, Ralf, Renate, Tom, Sibylle, Marco und Svenja sind nur einige Beispiele von vielen Menschen, die etwas an ihrem Körper aussetzen haben. Umfragen belegen, dass die Zahl derer, die mit ihrem Aussehen unzufrieden sind, ständig steigt, und zwar weltweit.¹

Was sind die Ursachen dafür?

Jeder Mensch ist individuell und unterscheidet sich in wichtigen Merkmalen von anderen Menschen. Das ist in Ordnung und war schon immer so. Wie es scheint, hat gutes Aussehen heutzutage jedoch einen besonders hohen Stellenwert, weil sich das Aussehen in vielerlei Hinsicht beeinflussen lässt und weil wir in einer Kultur leben, in der Menschen häufig nach ihrem Aussehen beurteilt werden. Viele Menschen streben, wenn es um ihre Schönheit geht, nach Perfektion.

Als besonders schön gelten in unserer Kultur oft diejenigen, die in den Medien präsent sind und die mit ihrem Aussehen ihr Geld verdienen, also beispielsweise Schauspieler und Models. Sie werden für ihr Aussehen gut bezahlt und können sich ein luxuriöses Leben leisten, mit vielen Reisen, Partys, Schmuck und Champagner zu jeder Gelegenheit. All dies erscheint vielen Menschen als Erfüllung ihrer Träume.

Wenn aber Models alles haben, was man sich wünschen kann, dann müssten sie folglich die glücklichsten Menschen der Welt sein – was natürlich nicht der Fall ist. Denn auch Models empfinden sich nicht als perfekt, weder ihr Leben noch ihren Körper. Sie kennen ebenfalls »Makel« und »Problemzonen« und klagen beispielsweise über abstehende Ohren, breite Hüften, krumme Zehen oder Narben. Und auch in ihrem Leben läuft nicht alles glatt, trotz ihrer

Bekanntheit und des vielen Geldes. Unbeeindruckt davon lassen wir uns von ihrem Anblick blenden und wären gerne wie sie. Models sind allerdings nicht als individuelle Persönlichkeiten attraktiv, sondern auf ganz bestimmte Weise: Sie entsprechen nämlich in den meisten Punkten den gängigen Schönheitsidealen. Was es damit auf sich hat, wird im Folgenden erklärt.

1.2 Die Macht der Schönheitsideale

Ideale sind etwas Vollkommenes. Sie sind ein perfekter Zustand, der nicht mehr übertroffen werden kann. Allerdings ist dieser Zustand in vielen Bereichen so gut wie niemals erreichbar, daher handelt es sich bei Idealen per se nur um theoretische Annahmen. Das gilt auch für Schönheitsideale. Einen absolut perfekten Zustand erreichen und dauerhaft erhalten zu wollen, ist folglich eine aussichtslose Sache, die von vornherein zum Scheitern verurteilt ist.

Das Schönheitsideal der heutigen Zeit und unserer Gesellschaft ist der gesunde, vitale, gepflegte, jugendliche Mensch. Er hat eine glatte, makellose Haut, kräftiges, volles Haar, gerade, weiße, lückenlose Zähne, ebenmäßige, symmetrische Gesichtszüge und gerade gewachsene, lange Gliedmaßen. Für die beiden Geschlechter gilt darüber hinaus als schön beziehungsweise gutaussehend:

Weibliches Geschlecht:²

- Gesicht: kindlich-rundlich mit großen Augen, gerader Nase oder Stupsnase, kleinem (Schmoll-)Mund, hohen Wangenknochen, faltenfreier, leicht rosiger oder gebräunter Gesichtshaut sowie lange, weiche Haare
- Körper: kleine bis mittlere Körpergröße, sehr schlanke Figur, schmale Taille, mittelgroße Brust, eher schmale bis mittelbreite Hüfte (»Sanduhr-Figur«), lange, gerade Beine, keine Körperbehaarung

2. Wie sich die Unzufriedenheit mit dem Aussehen auswirkt

Die Unzufriedenheit mit dem Aussehen und Probleme mit dem Körperbild entstehen meistens nicht aus heiterem Himmel, sondern durch bestimmte Auslöser. Zu den häufigsten Auslösern zählen Hänseleien, diffamierende Bemerkungen sowie der Vergleich mit Personen, die den gängigen Schönheitsidealen nahekommen und denen man nacheifern möchte wie etwa Models.

Vergleich mit Folgen

Beim Anblick von Models in Modezeitschriften, auf Laufstegen oder in Fernsehsendungen ergeht es sehr vielen Personen folgendermaßen: Sie betrachten die Körper der Models genau und verinnerlichen den Anblick; dadurch werden die Körpermaße der Models für sie zum Maß aller Dinge. Dann vergleichen sie den eigenen Körper mit den Modelkörpern und stellen fest, dass sie dem nicht entsprechen, weil sie vielleicht mehr oder weniger wiegen, weil sie nicht so muskulös sind oder weil sie nicht so glatte Haut haben. Statt es nun aber dabei zu belassen, wachsen im Kopf die Selbstzweifel, und vor dem Spiegel beginnt ein unbarmherziger Vergleich des eigenen Körpers mit dem von Models, was dazu führt, dass die Unzufriedenheit noch größer wird. Diese Wirkung scheint unvermeidbar und ist so stark, dass sich selbst schlanke Personen nach dem Betrachten von Models zu dick finden und unbedingt abnehmen wollen. Viele fangen dann eine Diät an oder essen zumindest direkt nach dem Betrachten der dünnen Modelkörper eine Zeit lang weniger als normalerweise. Darüber hinaus denken sie nicht nur über alle Körperteile nach, die ihnen nicht gefallen, sondern entdecken eventuell sogar weitere, vermeintliche »Makel«. Außerdem fallen ihnen wieder schmerzlich alle abwertenden Bemerkungen

aus der Vergangenheit ein. Darunter leidet natürlich die Stimmung. Menschen, die sich zu ihren Ungunsten mit Models vergleichen, sind schlecht gelaunt, niedergeschlagen und manchmal sogar depressiv. Sie schämen sich und wollen nicht mehr in den Spiegel schauen, sie beklagen sich über ihr Aussehen und würden sich am liebsten verstecken. Wird diesem Prozess kein Einhalt geboten, dann wird das Thema Aussehen irgendwann übermächtig. Alles wird begutachtet, kontrolliert, verglichen und wie durch ein Vergrößerungsglas betrachtet. Die vermeintlichen »Makel« erscheinen bedeutsamer, imposanter und schlimmer, als sie es in Wirklichkeit sind und als andere Menschen sie wahrnehmen. Je mehr jedoch die Gedanken um die eigene Unvollkommenheit kreisen und je häufiger der Blick von einem ungeliebten Körperteil zum nächsten wandert, desto stärker sinkt das Selbstwertgefühl, bis am Ende nur Selbstverachtung und Verzweiflung übrig bleiben.⁴¹

Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann Menschen aus dem psychischen Gleichgewicht bringen und sie seelisch krank machen. Der eigene Körper wird zum Feind, der um jeden Preis verändert, ja »besiegt« werden soll; ansonsten scheint ein zufriedenes Leben nicht mehr möglich. Dieses Problem beginnt bedauerlicherweise immer früher im Leben und betrifft längst nicht nur Erwachsene, sondern zunehmend auch Kinder und Jugendliche.

2.1 Die Unzufriedenheit beginnt früh

Schönheitsideale gelten auch schon für Kinder. Wie Kinder gemäß dem Ideal aussehen sollten, zeigen vor allem das Fernsehen und die Werbung. Dort sind Kinder in der Regel schlank, haben gesunde Haut, die Mädchen haben lange Haare, die Jungen sind nach der aktuellen Mode frisiert, und es gibt nichts »Störendes« wie zum Beispiel Brillen, Zahnspangen, abstehende Ohren, Hautveränderungen, Übergewicht oder krumme Gliedmaßen. Die Mädchen haben ein »braves« Image, während Jungen in der Regel »sportlich« oder als »Lausbuben« dargestellt werden. Kinder, die für Kleidung

oder Spielsachen modeln und die auf Produktpackungen abgebildet sind, stellen manchmal über Generationen hinweg das Bild vom »idealen Kind« dar.

Die meisten Kinder, die solche Werbung sehen, reagieren und verhalten sich wie Erwachsene: Sie vergleichen ihr eigenes Aussehen mit dem der Kinder in der Werbung und schneiden dabei möglicherweise schlechter ab, was zu Unzufriedenheit führt. In der Folge davon wären sie gerne wie diese Kinder und begehren die Produkte, für die sie werben. Sie möchten außerdem so aussehen wie ihre Vorbilder, sie wünschen sich Schönheitsoperationen oder möchten abnehmen, selbst wenn sie normalgewichtig sind. Das führt dazu, dass manche Kinder gezielt und eigenständig (das heißt ohne Wissen und Anleitung durch die Eltern) Diäten durchführen oder Sport treiben, um schlank zu werden.⁴² Vor allem Kinder im Grundschulalter, die sich wenig bewegen und viel Fernsehen und Werbung sehen, meinen, an ihrem Körper etwas verändern zu müssen. Viel zu selten bemühen sich Fernsehen und Werbung hingegen um die Vermittlung eines gesunden Körperbilds speziell für Kinder.⁴³

Mädchen sind von der Unzufriedenheit mit dem Aussehen stärker betroffen und wollen mehr an ihrem Körper ändern als Jungen, allerdings ist auch das männliche Geschlecht nicht dagegen immun.⁴⁴

2.2 Auch Männer sind immer öfter betroffen

Von Jungen und Männern wird zunehmend erwartet, dass sie sich pflegen, modisch kleiden und ihren Körper zum Beispiel durch Bodybuilding formen. Zwar lastet auf ihnen der Druck zum guten Aussehen noch nicht so intensiv und umfassend wie auf Frauen, aber er ist deutlich spürbar. Auch hierbei spielen Medien und Werbung eine entscheidende Rolle. So gibt es beispielsweise immer mehr Zeitschriften und Magazine »nur für den Mann«, die sich jedoch nicht Autos, Computern oder anderen typischen Männerinteressen widmen, sondern der körperlichen Fitness und dem Aussehen von Männern.

Die männlichen Models auf dem Cover solcher Zeitschriften werden von Jungen und Männern zum Anlass genommen, sich mit ihnen zu vergleichen. Dabei schneiden sie oft schlecht ab, denn die Models sind in der Regel makellos und sehr muskulös. Daraus resultiert Unzufriedenheit, die dazu führt, dass viele Männer mittlerweile ebenso wie Frauen bereit sind, für ein gutes Aussehen viel zu tun, und wenn es sein muss, auch zu leiden.⁴⁵

Allerdings gehen Männer anders vor als Frauen. Während Frauen versuchen, Kalorien einzusparen, versuchen Männer, Kalorien zu verbrennen. Sie betreiben beispielsweise sehr intensiv Ausdauersportarten, machen Krafttraining und nehmen übermäßig viel Eiweiß in Form von Lebensmitteln, Pulvern und Pillen sowie künstliche Muskelaufbaupräparate zu sich, die jedoch zahlreiche Nebenwirkungen haben. Frauen und Männer drangsalieren also auf unterschiedliche Weise ihren Körper, um dem jeweiligen geschlechtsspezifischen Schönheitsideal zu entsprechen.

2.3 Unzufriedenheit macht verletzlich

Werden Menschen wegen ihres Aussehens gehänselt, oder machen sie in Elternhaus oder Schule die Erfahrung, dass sie nur beachtet und gelobt werden, wenn sie bestimmten Schönheitsidealen nach-eifern, dann entwickeln sie mit hoher Wahrscheinlichkeit ein unsicheres, instabiles Körperbild und Selbstwertgefühl. Es kann sein, dass sie bereits in jungen Jahren ständig unzufrieden mit ihrem Aussehen sind und es auch als Erwachsene bleiben. Das allerdings macht sie verletzlich und erhöht ihr Risiko für ein verringertes Wohlbefinden. Besonders deutlich wird dies, wenn beispielsweise Erinnerungen an schlimme Erfahrungen aus der Kindheit (zum Beispiel Hänseleien) durch eine beiläufige, aber verletzende Bemerkung plötzlich wieder präsent werden. Dann ist der alte Schmerz wieder in alter Stärke spürbar, und es kann manchmal lange dauern, bis er nachlässt.⁴⁶ Die eigene Verletzlichkeit zu verringern, sich von »Gespenstern aus der Vergangenheit« zu befreien und sich vor solchen Situationen zu schützen, sind daher lohnenswerte Ziele.⁴⁷