

**Warum sich Selbstzweifel nicht lohnen**

# Schluss mit dem Schönheitswahn

**Zu dick, zu klein, zu wenig Brust – wir Frauen sind oft zu kritisch mit unserem Aussehen. Dabei haben wir meist gar keinen Grund dazu**

**D**er Tag hatte so schön begonnen: Geweckt wurden wir von leisem Vogelgezwitscher, unser Liebster lächelte uns noch schlaftrunken an und dann gab's ein ausgiebiges Frühstück. Jetzt nur noch schnell ab unter die Dusche und dann geht's auf zur gemeinsamen Shoppingtour. Doch leider kommen wir im Bad nicht an der Waage vorbei – und schon ist der Tag gelaufen.

## Mehr Schein als Sein

Traurig, aber wahr: Immer mehr Frauen definieren sich über die Zahl, die auf der Waage steht. Oder über den Umfang von Schenkeln, Po und Busen. Sie wiegen, messen und bewerten sich – und verzweifeln. Kein Wunder, schließlich sind wir den ganzen Tag von perfekten Körpern und jugendlicher Schönheit umgeben. Werbeplakate und TV-Spots zeigen uns ohne Unterlass, wie wir aussehen sollten:

dünn, trainiert und bitte ohne kleine Speckfalten. Dass beim Fotografieren mit Licht getrickst wird und die Bilder am Computer mit technischen Hilfsmitteln nachbearbeitet sind, vergessen wir natürlich. Genauso wie die Tatsache, dass die Schaufensterpuppen mit ihren Wespentailen und den dünnen Beinchen gar nicht stehen könnten. Besonders perfide ist Barbie als Schönheits-Ideal, denn schon kleine Mädchen richten sich nach dem Vorbild mit Riesenoberweite. Dabei würde sie nach vorn überkippen, wenn sie ein echter Mensch wäre.

## Falsche Versprechen

Obwohl wir das alles wissen, fragen wir uns: Was kann ich tun, um so toll auszusehen wie die Frauen vom Werbeplakat? Der Grund für unsere Zweifel ist die Industrie, die mit der weiblichen Unsicherheit Milliarden verdient. Schönheits-Chirurgen und Kosmetikfirmen leben von dem Verlangen der Frauen, immer das Beste aus ihrem

Ohrenkorrektur  
2.920 €

Augenlidkorrektur  
2.690 €

Faltenbehandlung  
420 €

Nasenkorrektur  
4.960 €

Brustvergrößerung  
+ Implantat 6.740 €

Brustverkleinerung/  
-straffung 5.830 €

Bauchdeckenstraffung  
6.670 €

Fettabsaugen  
4.230 €



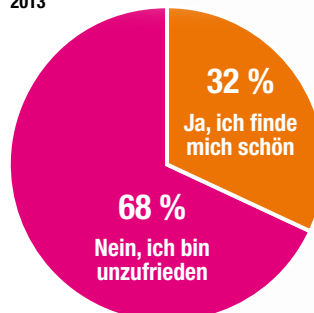
Die Brust ist zu klein? Kein Problem, der Schönheitschirurg hilft gerne nach



Erste kleine Falten werden sofort weggespritzt – schließlich ist Altern gerade out

**Statistik: „Finden Sie sich selbst schön?“**

Deutschland; Frauen; 1003 Befragte; Forsa Quelle: Healthy Living/Statista 2013



Der Gang auf die Waage kann die Laune schnell drücken



Ein Stück Torte, das gehört zum Freundinnen-Plausch dazu

Frauen sind beim Blick in den Spiegel oft zu kritisch



Körper machen zu wollen – leider mit unerreichbaren Vorbildern. Und so reden sie uns munter weiter ein, dass unser Leben schöner wäre, wenn wir ein paar Kilo leichter und unsere Haut faltenfreier wäre. Mehr Erfolg, mehr Spaß am Leben, mehr Abenteuer im Bett – das alles könnte man haben, wenn man nur etwas dichter dran wäre am gängigen Schönheitsideal.

### Letzter Ausweg: OP?

Das Ergebnis: 92 Prozent der deutschen Frauen sind mit ihrer Figur unzufrieden, nur 32 Prozent finden sich selbst schön. Und so legen sich jährlich mehr als 800 000 Frauen unters Messer, um ein wenig glücklicher zu werden. Viele von ihnen bezahlen den unrealistischen Wunsch nach dem perfekten Aussehen mit maskenhafter Mimik, verrutschten Implantaten und körperlichen Beschwerden, die weitere Eingriffe erfordern.

### Der Weg zur Selbstliebe

Dabei haben wir eigentlich keinen Grund, uns selbst so unter Druck zu setzen. Es gibt keine Statistik, die beweist, dass attraktive Menschen glücklicher sind. Sie werden nicht seltener von ihrem Partner betrogen. Sie sagen am Ende des Lebens

nicht häufiger „Ich habe mein Leben in vollen Zügen genossen!“. Im Gegenteil: Das Streben nach Perfektion schränkt ein, es raubt wertvolle Energie, die wir in Wichtigeres investieren könnten: unsere Familie, Ziele im Leben, Dinge, die uns am Herzen liegen.

Ob unser Körper den Maßen 90-60-90 entspricht, ist unwichtig – das sieht auch die Männerwelt so. Die Herren der Schöpfung empfinden ein Taille-Hüft-Verhältnis von 0,7 am schönsten, ob die Taille dann 60 oder 80 cm misst, ist Ihnen ziemlich egal. Sie können

also getrost zum Stück Sahnetorte greifen und müssen danach nicht joggen, um die bösen Kalorien sofort wieder zu verbrennen.

Wer so entspannt das Leben genießt, hat automatisch eine andere Ausstrahlung: selbstbewusst, gelassen, zufrieden und stolz. Ein paar Speckfalten oder Fältchen werden dann niemanden stören. „Attraktiv bin ich, wenn ich mich in meinem Körper wohlfühle und das auch ausstrahle“, so die Psychologin Katja Sundermeier. „Es geht nicht darum, was andere denken, sondern um das Selbstbild.“



Beine wie Streichhölzer – das ist weder schön noch gesund

Und das wiederum kann nur jeder für sich positiv gestalten.“

Wer sich mag und lernt, mit den kleinen Unzulänglichkeiten zu leben, hat also die Chance, ein glückliches Leben zu führen. Er definiert sich und den eigenen Wert nicht über ein herrschendes Schönheitsideal, das sich ohnehin früher oder später wieder ändern wird. Schließlich galt jahrelang ein runder Körper als schön.

Unser Fazit: Lächeln Sie sich ab jetzt jeden Morgen im Spiegel zu und sagen Sie sich laut: „Ich finde mich schön!“ Ihr Gehirn wird es Ihnen früher oder später glauben. Und sollte die Waage mal wieder ein Kilo mehr anzeigen, erinnern Sie sich an den genussvollen Abend beim Italiener. Das war es doch wert, oder?

### Buch-TIPP

Mit einem philosophischen Blick lotet Stämpfli die Untiefen einer Welt aus, in der nur noch ein optimales Kilo- und Zentimeterverhältnis und das richtige Geburtsjahr zählt. (Gütersloher Verlagshaus, 17,99 €)



## Auch Promis verfallen dem Schönheitswahn

**Cher (67):**

Die Sängerin steht offen zu den vielen Eingriffen. „Es ist mein Körper, und wenn ich mir meine Brüste auf den Rücken machen lassen will, dann werde ich das tun!“



**Sylvester Stallone (67):**

Nach etlichen Face-Liftings und Botox-Behandlungen wirkt das Gesicht des Schauspielers fast schon wie eine Maske im Gruselkabinett.



**Jocelyn Wildenstein (73):** Sie wollte so aussehen wie das Lieblingstier ihres Ex-Mannes Alec: eine Raubkatze. Das hat sie geschafft – Alec kam trotzdem nicht zu ihr zurück.



**Carmen Geiss (49):**

Brustvergrößerung, Nasen-OP, aufgespritzte Lippen – Carmen steht ganz offen zu ihren Eingriffen. Sie sieht ganz anders aus als früher, wirkt aber nicht entstellt.

