

AUTORIN DR. REGULA STÄMPFLI ERKLÄRT

So befreien Sie sich vom Schönheitskorsett!



Autorin Dr. Regula Stämpfli rät Frauen, sich weniger um ihr Aussehen zu kümmern, sondern mehr um ihren Kopf. Denn: Kluge Köpfe sind schön – unabhängig von Alter, Gewicht und Haarstruktur

Foto: Dudarev Mikhail - Fotolia

27.09.2014 14:36 Uhr

Ein praller Busen, cellulitefreie Oberschenkel und ein möglichst faltenfreies Gesicht – das gängige Schönheitsideal kann Frau ganz schön unter Druck setzen. Autorin und Philosophin Dr. Regula Stämpfli sagt: Schluss damit! Frauen, seid ihr selbst, unperfekt schön.

Der wichtigste Tipp aus Regula Stämpflis neuem Buch („Lieber ich als perfekt. Warum Denken schön macht und wie ich authentisch lebe“) lautet: Schauen Sie möglichst wenig in den Spiegel! Jemand, der ständig in den Spiegel schaut, sucht meist nach einem besseren inneren Bild.

Die Autorin empfiehlt, sich eine Woche lang, nach jedem Blick in den Spiegel eine positive Rückmeldung zu geben. Also statt moseern über müde Augen, nur Komplimente an einen selbst wie „Meine Lippen sind schön geschwungen“ oder „Meine Haare sitzen heute besonders gut“. Nach sieben Tagen hat man den eigenen Perfektionswahn bereits deutlich verdrängt.

Die konstanten Zahlen für kosmetische Eingriffe machen allerdings deutlich, dass es nicht ganz einfach ist, sich vom herrschenden Schönheitsideal frei zu machen. Knapp ein Viertel der Patienten will mit einer Schönheits-OP ein Idealbild erreichen bzw. halten, ergab eine aktuelle Befragung der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC).

Die Schweizer Wissenschaftlerin Regula Stämpfli plädiert allerdings dafür, stetig zu versuchen, sich auf die eigene Schönheit und individuellen Stärken zu besinnen und nicht einem perfekten Bild nachzueifern.

Um Schönheit in anderen zu erkennen, muss man zunächst seine eigene Schönheit erkennen. „Wie wir uns spiegeln und was wir im Spiegel erkennen, sagt viel über die Welt und uns selber aus“, fasst Stämpfli zusammen. In vielen Situationen spiegeln uns andere Menschen nur die eigenen Unsicherheiten. Wenn man sich diesen Umstand bewusst macht, kann man viel leichter loslassen, indem man nur das annimmt, was man möchte und die Unsicherheit beim Gegenüber lässt.

Ein Beispiel: Eine schlanke Frau mit tollen langen Haaren kann bei anderen Frauen Neid auslösen. Beneiden kann man allerdings einen Menschen nur dafür, was man auch selbst in sich hat. Wenn eine Frau also eine andere Frau um ihre schönen Haare beneidet, hat sie vermutlich selbst ein körperliches Merkmal, das sie von anderen unterscheidet. Folgerung: Sich bewusst in anderen zu spiegeln und zu unterscheiden, kann sehr entspannend sein.

Aber wie gelingt der Wandel?

Die Wissenschaftlerin hat in ihrem Buch einige Punkte zusammengestellt, die helfen, sich vom gesellschaftlichen Korsett zu befreien. Wenn man es schafft, sein Verhalten zu ändern, ändert sich auch das Denken, weiß Stämpfli. Ahmen Sie nach, was Ihnen an anderen gefällt – die Art sich zu bewegen, zu sprechen, die Herzlichkeit –, dann wird es irgendwann automatisch in Ihr Denken übergehen.

Offenheit

Natürlich gibt es Frauen, die sich und andere vornehmlich über ihr Äußeres beurteilen. Aber: Wie viele dieser Frauen kennen Sie wirklich? Und wie viel liegt Ihnen an diesen Frauen? Suchen Sie die Nähe zu Frauen, die keine Ideologie dazu haben, wie „Frau“ auszusehen und zu sein hat. „Schön bezeichnete in der Vergangenheit eine Variation der Vielfalt. Schön war zu jeder Zeit etwas anderes und nie unveränderlich“, schreibt Stämpfli.

Inhalte

Viele Frauen huldigen einem Schlankheitsideal, statt sich mit Inhalten zu beschäftigen. Die Gedanken kreisen nur um den eigenen Körper. Wer sich stattdessen mit echten Inhalten beschäftigt, liest, nachdenkt und mit anderen austauscht, denkt auch weniger ans Essen. Je mehr Sie sich mit Geschichte, Kunst, Politik, Philosophie, usw. beschäftigen, desto weniger beschäftigen Sie sich mit Ihrem Aussehen. Und ganz nebenbei lernen Sie sich besser kennen und schätzen. Denn: Viele können nur beim Lesen, Nachdenken oder beim Sport ganz bei sich sein – sonst erfüllen sie immer eine soziale Rolle.

Schwächen und Stärken

Die meisten fühlen sich unwohl, wenn sie von Menschen umgeben sind, die keine Schwäche zeigen. Frauen neigen dazu, sich gegenseitig zu verunsichern, indem sie sich mit ihren Ansprüchen hochschaukeln. Es ist ein tolles Gefühl, wenn man eine vermeintliche Schwäche in eine Stärke umdeuten kann und nicht mehr perfekt sein muss. Zu Beginn wird es Ihnen vielleicht noch schwerfallen, dass Korsett aus gesellschaftlichen und eigenen Vorstellungen ziehen zu lassen. Es fühlt sich an, als wenn man eine Person ziehen lässt, die einem ans Herzen gewachsen ist, die aber nicht mehr wirklich zu einem passt. Das Gefühl der Befreiung entschädigt dafür aber, bekräftigt die Autorin.

Humor

Die Freiheit sich von festgeschriebenen Idealen zu lösen, macht sinnlich und verleiht dem Leben viel Humor. Witz ist eine clevere Waffe, um bestehende Macht zu entlarven. Versuchen Sie Menschen und Situationen mit Humor zu begegnen. Das lässt Sie nicht nur gelassener auf die Welt blicken, sondern macht Sie zudem auch noch zu einem attraktiven Gegenüber.