

ANUSCHKA REES

# Beyond Beautiful



Wie wir trotz Schönheitswahn zufrieden  
und selbstbewusst leben können

eBOOK

DUMONT

warmes Gefühl von Zuneigung für die eigenen Körperteile heraufzubeschwören?  
Gibt es vielleicht einen Knopf dafür?

Außerdem ist die Idee, dass man den eigenen Körper lieben muss, um glücklich zu sein, auch eine weitere Quelle von Druck – und zwar von ganz unnötigem Druck. Menschen mit einem gesunden Körperbild lieben ihre Hüften oder ihre Nase auch nicht mehr als ihre Lunge oder ihren Gleichgewichtssinn. Der Blick in den Spiegel verursacht auch bei ihnen keine Schmetterlinge im Bauch. Im Gegenteil – der Grund, warum diese Menschen eine so entspannte Beziehung zu ihrem Körper haben, ist ja gerade, dass sie keinen übermäßigen Wert auf ihr Äußeres legen. Wie sie aussehen, ist nur einer von vielen Faktoren, die ihr Selbstwertgefühl ausmachen.

Natürlich ist die Sache mit der Selbstliebe ein gut gemeinter Ratschlag. Leider trägt er aber auch ordentlich dazu bei, dass so viele Mädchen und Frauen auf der Suche nach Glück und Zufriedenheit vor dem Spiegel kleben bleiben. Selbstverständlich sollten wir lernen, uns selbst zu respektieren und akzeptieren. Aber wenn unser Ziel ist, glücklich und selbstbewusst zu werden, müssen wir vor allem verstehen, dass unser Körper nur ein kleiner Teil vom großen Ganzen ist und dass wir als Mensch so viel mehr wert sind als unsere äußere Verpackung – so hübsch diese auch sein mag.

#### **MYTHOS 4 Hätte ich ein gesundes Body Image, wäre mir egal, was andere über mein Aussehen denken**

Viele Frauen glauben, dass ein positives Körperbild ja in der Theorie schön und gut, aber praktisch unerreichbar ist, weil sie sich nicht vorstellen können, jemals à la Samantha Jones aus *Sex and the City* komplett über der Meinung anderer zu stehen. – Nein, natürlich nicht. Menschen sind soziale Wesen. Uns allen, Selbstbewusstsein hin oder her, ist es wichtig, was andere von uns halten. Wir wollen, dass andere Menschen lauter nette Sachen über uns denken: dass wir intelligent, erfolgreich, mitfühlend, eine gute Freundin, witzig und wortgewandt und, ja, auch attraktiv sind. Auch Menschen mit einem gesunden Körperbild freuen sich über ein Kompliment, fragen eine Freundin nach ihrer Meinung zu einem Outfit oder nehmen sich ein bisschen mehr Zeit für ihr Make-up vor einem Date.

Und genau wie alle anderen fühlen sich Menschen mit einem gesunden Body

Image ein wenig geknickt, wenn jemand einen blöden Kommentar über ihr Aussehen macht. Der Unterschied ist, dass eine solche Bemerkung ihnen weder den Tag ruiniert noch ihre Entscheidungen beeinflusst, weil „gut aussehen“ eben – wenn überhaupt – nur ein Faktor von vielen ist, die ihr Selbstwertgefühl prägen.

### **„SELBSTBEWUSSTE MENSCHEN WÜRDEN NIE EINE DIÄT MACHEN.“**

Ähnlich falsch ist die Vorstellung, dass jemand, der wirklich selbstbewusst ist, nie etwas an seinem Aussehen ändern würde. Oder dass die Entscheidung, eine Diät zu machen, sich die Lippen aufspritzen oder die Haare verlängern zu lassen, ein knallharter Beweis für eine zerrüttete Beziehung zum eigenen Körper ist. In gewissen Online-Communities gilt es geradezu als Verrat, wenn Prominente, die sich vorher für Body Positivity stark gemacht haben, beim Abnehmen „erwischt“ werden. Wenn sie tatsächlich an das glauben würden, was sie predigen, und sich tatsächlich „lieben“ würden, dann würden sie auch ihren Körper lieben, und zwar genau so, wie er ist!

In jedem anderen Lebensbereich fänden wir diese Logik vollkommen absurd. Wir alle haben uns schon mal vorgenommen, etwas an unserem Leben zu ändern. Vielleicht wollen wir nicht mehr prokrastinieren, früher schlafen gehen oder unsere schlechte Laune nicht mehr an anderen auslassen. Aber bedeutet das, dass wir uns selbst nicht akzeptieren, wie wir sind, und andere Nachteulen und Prokrastinations-Opfer verurteilen? Natürlich nicht! Ein gesundes Körperbild zu haben bedeutet, zu verstehen, dass unser Aussehen nur ein kleiner Aspekt unserer Persönlichkeit ist. Und wenn uns an diesem kleinen Aspekt etwas nicht passt, können wir es selbstverständlich ändern!

### **MYTHOS 5 Mein Aussehen nicht zu akzeptieren macht mich zu einer schlechten Feministin**

Natürlich ist das Thema Body Image auch eine feministische Angelegenheit. Leider führt diese F-Schublade nicht selten zu einer großen Portion innerer Konflikte, nämlich dann, wenn wir uns als Feministinnen begreifen, aber gleichzeitig erkennen, dass unsere eigene Körper-Wunschliste sexistischen, gesellschaftlichen Normen entspricht.

---

**„Ich hasse es, wie Frauen zu Sexobjekten degradiert werden. Ich hasse**

**diese Diät-Kultur mit ihrem ‚Je dünner, desto besser‘-Ideal. Warum also freue ich mich dann, wenn meine Jeans lockerer sitzt? Warum beneide ich meine Freundin um ihre große Oberweite? Bin ich am Ende doch viel weniger aufgeklärt und #feminist, als ich dachte?“**

---

Dieser innere Konflikt lässt einen nicht nur kräftig an der eigenen Glaubwürdigkeit zweifeln, sondern führt auch oft dazu, dass wir Unsicherheiten ignorieren oder herunterspielen, anstatt ihnen ins Auge zu sehen. Noch schlimmer – wir fangen an, uns die gesellschaftlichen Schönheitsideale als unsere eigenen Ideen zu verkaufen: „Also, ich fühle mich einfach so viel wohler mit nichthaarigen Beinen, das hat nichts mit gesellschaftlichen Normen zu tun!“

Aber kulturelle Prägung hat nun mal ziemlich viel Wucht. Rein theoretisch *wollen wir* schlanke Körper, einen knackigen Po, kleine Nasen oder unbehaarte Beine vielleicht nicht mögen. Aber wenn man mit Botschaften aufwächst, die genau diese Aspekte mit Schönheit gleichsetzen, wäre es quasi ein Wunder, wenn man diese Ideale nicht zumindest teilweise verinnerlicht hätte.



Und das ist auch völlig in Ordnung! Denn wenn es um unsere Identität als Feministin geht, ist das, was wir schön finden oder nicht, ziemlich irrelevant. Darf man nur Vegetarier sein, wenn man den Geschmack von Fleisch nicht mag? Nein! Es sind deine persönlichen Entscheidungen und Überzeugungen, die dich zum Vegetarier machen – egal, ob du Currywurst oder Wiener Schnitzel theoretisch lecker findest oder nicht. Genauso wenig macht es eine Feministin aus, ob ihre persönlichen ästhetischen Vorlieben den gesellschaftlichen Normen entsprechen oder nicht. Zur Feministin macht dich, dass du a) verstehst, dass diese Standards diskriminierend und schädlich sind, und du b) deinen Teil dazu beiträgst, sie zu bekämpfen.

## **Der fiese Teufelskreis der Selbstzweifel**

Laut dem Psychologen Joel Kevin Thompson setzt sich unser Body Image aus drei Komponenten zusammen: dem inneren Bild, das wir von uns selbst haben, den Emotionen, die wir mit diesem Bild verbinden, und allen Handlungen, zu denen uns dieses Bild oder unsere Emotionen verleiten (zum Beispiel eine Diät anfangen, Make-up tragen oder Schwimmbäder und Partys meiden).



Wichtig zu wissen ist, dass diese drei Faktoren sich gegenseitig verstärken, und zwar in jede Richtung. Das ist einerseits natürlich blöd, weil man so leicht in einem Teufelskreis stecken bleibt, indem man sich unwohl mit seinem Körper fühlt und vermeintliche Gegenmaßnahmen (um „Makel“ zu korrigieren oder verstecken) einen nur immer weiter in den Abgrund der Selbstzweifel führen. Andererseits bedeutet das aber auch, dass, sobald wir es schaffen, einen der drei Faktoren positiv zu verändern, die anderen beiden mitziehen.

