

**streng sind wir mit uns: Wir vermessen, wir vergleichen und verurteilen. Die Hüften zu breit, das Haar zu dünn, die Nase zu groß – bin ich überhaupt schön? Kann ich mich so lieben? Denn dass Schönheit Ansichtssache ist, können wir nur glauben, wenn die Ansichten nicht zu abwegig und zu vielfältig sind. Die meisten von uns orientieren sich an von der Gesellschaft geformten Idealen – und damit befinden wir uns in einem ständigen Optimierungskampf um unser Äußeres.**

**Wie die unterschiedlichen Schönheitsideale auf der Welt voneinander abweichen, untersuchte die Journalistin Esther Honig: Sie schickte ein ungeschminktes Selbstporträt in 25 Länder mit der Bitte: „Mach mich schön!“ Sie erhielt 25 veränderte Porträts – einige der Resultate sehen Sie auf den vorhergehenden Seiten: von blasser, fast schon gläsern wirkender Haut, die in Indonesien als besonders attraktiv erachtet wird, bis zu einer mandeläugigen, stark geschminkten Schönheit mit Mähne, die in den USA dem Schönheitsideal entspricht. „Diese deutlich verschiedenen Vorstellungen davon, wann ich besonders schön bin, haben mich nachdenklich werden lassen“, sagt Esther Honig. „Wenn ich es ohnehin niemandem wirklich recht machen kann – sollte ich dann nicht einfach viel stärker auf mich selbst hören und dem folgen, was ich schön finde?“**

**Das Experiment von Esther Honig zeigt, wie wichtig es ist, sich die Hoheit**

**über die Definition der eigenen Schönheit zurückzuholen. Doch wie kann uns das gelingen? Wie schaffen wir es, uns selbst zu genügen, uns mit Liebe zu betrachten und warum beschäftigt uns unser Äußeres überhaupt so sehr? Darüber sprachen wir mit Jan Göritz, einem Heilpraktiker für Psychotherapie.**

**Wir beschäftigen uns viel mit unserem Äußeren, was macht das mit uns?**

Wir machen uns und oft auch unser Lebensglück von einem äußeren Faktor abhängig. Häufig spreche ich mit Klienten, die sehr unglücklich darüber sind, wie sie aussehen, die sich von einer veränderten Optik ein besseres Leben versprechen – nach dem Motto „Wenn ich erst einmal so aussehe, dann bin ich glücklich“. Wir tapen in die „Wenn-dann-Falle“, denn wenn wir so herum denken, verlieren wir unser Inneres schnell aus den Augen und beschäftigen uns mit einem Bereich, in dem wir sowieso niemals allen und jedem gefallen werden. Es gibt viele Schönheitsideale, und wir laufen Gefahr, uns in dem Streben nach äußerer Schönheit zu verlieren. Das, was uns ausmacht, findet in uns statt – wenn wir das nicht weiterentwickeln und uns kennenlernen, dann werden wir uns nicht näherkommen und uns nicht so lieben und akzeptieren, wie wir sind – egal, wie schön wir sind.

**Sie meinen also, wir investieren Mühe und Zeit in den falschen Bereich?**

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass Klienten an ihrer äußeren Entwicklung so stark interessiert sind und so hart daran arbeiten, dass sie manchmal die innere Entwicklung aus den Augen verlieren. Wenn wir zu viel Zeit und Energie in unsere Äußerlichkeit stecken, tun wir uns nichts Gutes.

**Aber stecken wir da nicht fast alle in gewissem Maße Energie rein?**

**Ab wann ist viel denn zu viel?**

Ein Zuviel bedeutet immer ein Gefühl von Druck, ein Gefühl von nicht genügen, von müssen. Wenn Sie sich schminken und Spaß daran haben, dann ist es das eine, und Sie tun das aus sich heraus. Wenn Sie sich aber schminken, weil Sie meinen, im Büro sonst nicht dazuzugehören – eigentlich aber gern ungeschminkt durch den Tag gehen zu würden – dann hat es

etwas mit Druck und nichts mit Ihnen zu tun. Grundsätzlich investieren wir dann in etwas, was wir von außen diktiert bekommen. Wir geben damit ein großes Stück Selbstbestimmtheit ab – und laufen einem vermeintlichen Glück hinterher. Doch selbst wenn wir bestimmte äußerliche Ziele erreichen, fühlen wir uns nicht besser, sondern weiterhin fremdbestimmt und oft leer. Das hat einen großen Einfluss auf unser Selbstverständnis – wer bin ich, was macht mich aus, was will ich vom Leben? Was macht mich glücklich? Das kann ich mir nur beantworten, wenn ich mich gut kenne, und das ist keine Frage, die man von heute auf morgen mit einem Satz beantworten kann. Das ist ein Entwicklungsprozess.

**Wenn ich morgens vor dem Spiegel stehe, ist da aber selten diese komplexe Überlegung, sondern nur ein „So kannst du nicht rausgehen“.**

**Wie mache ich mich von diesem Druck von außen frei?**

Selbstbewusstsein, das bedeutet ja, dass man sich selbst bewusst ist. Und das wiederum beinhaltet, dass man sich seiner Bedürfnisse und seiner Gefühle bewusst ist. Und Selbstakzeptanz erreichen wir, wenn wir uns kennenlernen – das ist wie gesagt ein langer Prozess, der häufig bis in die Kindheit zurückblickt. Denn wer sagt denn, dass wir „so nicht rausgehen können“? Das ist nicht in uns angelegt, dieses Gefühl wurde uns von außen diktiert. Man muss schauen, wo der Grundstein für solche Gefühle gelegt wurde. Kindern ist es zunächst völlig egal, wie sie aussehen – bis zu einem bestimmten Alter. Dann fangen sie an, sich zu vergleichen, denn – sie werden verglichen: „Guck mal, wie schön die Lisa Klavier spielt“ oder „Der Tim ist aber sportlich, möchtest du nicht auch Fußball spielen?“

**Inwieweit reichen solche Kindheits-szenarien aus, um später nicht mehr selbstbestimmt sagen zu können: Ich bin schön, ich bin gut, wie ich bin?**

Natürlich hängt es auch von der bereits mit auf die Welt gebrachten Persönlichkeit ab, wie resistent man gegen solche Vergleiche ist. Es ist allerdings auch so, dass viele meiner Klienten von einer Kindheit erzählen, in der sie ganz klar nicht so akzeptiert wurden, wie sie sind.

Hohe Ansprüche, wenig Lob, viel Kritik an dem, was sie ausmacht, Schubladen, in die sie bereits als Kinder gesteckt wurden – viele hatten wenig Platz, um ihre Persönlichkeit zu entfalten, es gab mehr „Du musst, du darfst nicht, du solltest“ – statt „Ich kann dich sehen, und du bist gut, so wie du bist“. Das legt in uns den Grundstein des Gefühls, dass das, was wir mitbringen, nicht reicht, dass wir nicht gut genug sind. Wir haben nicht gelernt, uns so zu lieben, wie wir sind. Wir sind in dem – häufig auch gar nicht so offensichtlichen – Druck aufgewachsen, an uns arbeiten und uns ständig optimieren zu müssen.

**Ich ergründe also, welche Gefühle für mich selbst mir bereits als Kind vermittelt wurden. Was passiert denn, wenn ich in diese Zeit zurückgehe?**

In der Praxis ist es häufig so: Wenn man den Ursprung dieser negativen Gefühle für sich selbst gefunden hat – dann kann man sich fragen: Was hätte das Kind damals gebraucht? Und man kann das Drehbuch ein Stück weit umschreiben, indem man sich das, was das Kind damals gebraucht hätte, zukommen lässt. Wenn ich zum Beispiel erkenne: „Ich hätte damals jemanden gebraucht, der sich schützend vor mich stellt.“ – diese Situation kann man als Erwachsener übernehmen. Man geht zu seinem inneren Kind zurück und greift als Erwachsener helfend in die Situation ein. Dadurch können wir natürlich die Vergangenheit nicht de facto ändern, aber wir können die Gefühle, die aus diesem Moment entstanden sind, ändern und unsere emotionale Erinnerung quasi umprogrammieren, woraus sich wiederum ein neues Selbstverständnis entwickelt. Aber wie gesagt – das ist ein komplexer, langer Prozess.

**Und dann wird es uns egal, wie wir aussehen?**

Wir laufen natürlich nicht plötzlich verwahrlost herum, wir achten weiter auf uns – aber ohne Druck. Wir bestimmen, dass wir in Ordnung sind, anstatt das durch einen Ausgleich mit außen bestimmen zu lassen. Wenn wir anfangen, uns zu lieben, gibt es keine Makel mehr, die wir korrigieren müssen.

**Mir geht es so, dass ich jedes Mal**

**zumindest für den Moment, in dem ich nicht in die Hose passe, die eigentlich meine Größe hat, doch eine kleine Scheibe meines Selbstbewusstseins am Garderobenhaken der Umkleidekabine lasse. Das ist keine große Sache, aber jede dieser Situationen hinterlässt schon ein paar Spuren. Was kann ich ganz akut in solch einem Moment dagegen tun?**

Ich frage Sie: Warum beziehen Sie das sofort auf sich? Der Gedanke, dass alles mit einem selbst zu tun hat, ist etwas Kindliches. Ich würde Ihnen zum Beispiel empfehlen, Ihr inneres Kind liebevoll in den Arm zu nehmen und es zu trösten, dass die Hose nicht passt. Eine Arbeit daran, dass man nicht immer alles auf sich bezieht – das ist eine therapeutische Arbeit, und die kann man im Alltag üben.

**Und mit mir ins Reine komme ich ...?**

Die Frage ist: Warum sind Sie es nicht? Da muss man ansetzen. Und da sind wir wieder bei der anfangs bereits genannten Ursachenforschung für unseren überkritischen Blick auf uns.

**Doch wie gehe ich damit um, wenn zum Beispiel gerade knappe Hütchen angesagt sind, alle Welt sie trägt – und ich das eigentlich ebenfalls möchte, mir diese Hütchen mit meiner Figur nur leider nicht passen?**

Ja, der Mensch hat das Urbedürfnis, Teil einer Gemeinschaft zu sein, wir sehnen uns danach, dazuzugehören. Dem entgegen steht der dringende Wunsch und das Bestreben nach Individualisierung, nach dem Herausragen aus der Masse. Aber eben nur in bestimmten Bereichen und auf eine bestimmte Art. Wir sollten uns bewusst machen, dass jede Normierung ein Korsett ist. Und ein Korsett lässt keinen Platz zum Atmen, keinen Raum für Luft und erst recht nicht für Entfaltung. Unsere Persönlichkeit braucht das aber – Platz und Luft, um sich zu entwickeln. Wenn wir uns Normen anpassen, werden wir passiv, wir gestalten und entscheiden nicht mehr selber – und dieses Gefühl der Passivität, das Gefühl, sich eigentlich ausgeliefert zu fühlen, das macht unglücklich. Sich anzupassen, ist trotzdem zunächst der bequemere und leichtere Weg. Glücklicherweise nicht.

**Sich optisch zu optimieren, hat oft**

**etwas von Kampf – „Kampf den Kilos“, „der Kampf gegen das Altern“. Diesen Mut, da nicht mitzukämpfen – woher bekomme ich den?**

Ich erlebe immer wieder, dass einige Menschen im ewigen Kampf mit sich selbst leben. Sie bekämpfen äußere Merkmale, als seien sie Feinde, dabei gehören sie zu ihnen. Und dabei darf man nicht vergessen, dass Schönheit wirklich vergänglich ist, sie ist austauschbar und weniger nachhaltig als Attraktivität. Attraktivität hingegen ist altersunabhängig, sehr individuell und unabhängig davon, ob man bestimmten Normen entspricht. Denn es geht ja darum: Je mehr wir versuchen, uns einem Ideal anzupassen, umso mehr entfremden wir uns von all dem, was wir eigentlich sind. Eine optische Optimierung ist ja nur ein vordergründiger Erfolg. Was ist mit meinem Inneren, was ist mit meiner charakterlichen Entwicklung? Ich bin nicht die zehnteilige Haarwelle – und ich bin nicht der neueste Haartrend. Äußerlichkeiten sind eine fragile Sache, wir denken, wir werden selbstbewusster, weil wir uns äußerlich einem Ideal anpassen, doch ich behaupte, das Gegenteil passiert. Wir machen unsere Persönlichkeit von etwas abhängig, worüber andere bestimmen und dessen Entwicklung wir nur bedingt selber wirklich in der Hand haben, und das verunsichert! Das zu erkennen, den Mut zu finden, das „auszusteigen“ – das bedarf, wie ganz am Anfang gesagt, einer inneren Arbeit mit sich selbst. Man muss wirklich aktiv an den Kern und den Ursprung der Verunsicherung gehen und so einen Weg finden, Frieden mit sich zu schließen. Das ist ein langer Prozess – wie fast jede Friedensverhandlung.

TEXT JULIA EMMA SCHRÖDER FOTOS ESTHER HONIG



**Jan Göritz ist Heilpraktiker für Psychotherapie, er arbeitet in eigener Praxis in Hamburg: [www.jangoeritz.de](http://www.jangoeritz.de)**