

EIN TEIL VON MIR

Schwabbeloberarme, Schlupflider, Zornesfalte, Hakennase, Bauchansatz: Fast alle haben etwas an ihrem Körper zu mäkeln. Frauen und Männer sprechen über den Umgang mit ihren Schwachstellen, und Fachleute sagen, was man dagegen tun könnte.

— *Text: Helene Aecherli und Monique Henrich*
— *Fotos: Sabine Liewald*

Iahrzehntelang fand Bluesmusiker Philipp Fankhauser seine Nase so hässlich, dass er sich für offizielle Pressebilder nie im Profil fotografieren liess. Zu allem Unglück plagten ihn seine schlechten Zähne, er fühlte sich dick und unförmig, hangelte sich von Diät zu Diät und sehnte sich nach einer Fee, die ihm über Nacht einen Waschbrettbauch à la Brad Pitt und Zähne à la Angelina Jolie beschere würde. Geschäftsführerin Alix White de Lareinty seufzt über ihre Halsfalten, die kaufmännische Angestellte Denise Alt über ihre stämmigen Oberschenkel, und Schauspielerin Melanie Winiger, deren Makellosigkeit immerhin einst offiziell bestätigt worden ist, bekundet trotz eingehenden Selbstfindungsprozessen noch immer Mühe, ihre Nase auf Fotos zu sehen.

Es gibt wohl kaum jemanden, der bei der Frage, was ihn an seinem Körper stört, nicht unwillkürlich tief Luft holt, um dann innerhalb von Sekunden eine differenzierte Landkarte

seiner Mängel zu zeichnen und dafür häufig genug Unverständnis zu ernten. «Meine Freunde verstehen gar nicht, was ich für Probleme habe, obwohl meine Schwachstellen in meinen Augen unübersehbar sind», sagt denn auch Philipp Fankhauser. «Zugegeben, ich bin nicht 140 Kilo schwer, habe weder Schweinsaugen noch ein grosses Füdli. Aber meine Hüften sind nun mal nicht schlank. Das ist einfach einer meiner Komplexe. Nie im Leben würde ich auf der Bühne das Hemd ausziehen, wie es viele meiner Kollegen tun.»

Wenn es um unsere ästhetischen Unzulänglichkeiten geht, ist unsere Selbstwahrnehmung gnadenlos. Angesichts eines allenthalben propagierten Schönheitsideals verengt sie sich zum Tunnelblick für alles, was an uns nicht oder nicht mehr stimmt. Das geht auf die Dauer ans allgemeine Wohlbefinden und nimmt der Ausstrahlung die Leuchtkraft. Nicht viel nützt in einer solchen Stimmungslage der gut gemeinte Verweis auf die Bedeutung der inneren

**ELISABETH
SCHWANDER**

(65), Journalistin

**Was mich an mir stört:
Meine Schlupflider**

«Meine Augen sind das Schönste an mir und auch das, wofür ich die meisten Komplimente bekomme. Aber seit die Spannkraft des Bindegewebes nachgelassen hat, hängen auch meine Lider. Wenn ich lange vor dem Fernseher oder Computer gesessen bin, «lampt» vor allem das linke Augenlid. Das stört mich, und ich war oft nahe dran, die Lider liften zu lassen. Aber ich hatte zu grosse Angst vor dem Eingriff. Ausserdem war mir eine Operation zu teuer. Mittlerweile bin ich meinem Äusseren gegenüber gelassener geworden. Solange es mir gut geht, strahlen meine Augen das auch aus, und dann spielt es keine Rolle, ob das Lid hängt oder nicht.»

Werte. Zumindest solange sich die Welt draussen um Äusserlichkeiten dreht und die Schönen bevorteilt. «Das Gerede um die inneren Werte ist Selbstbetrug», knurrt Philipp Fankhauser. «Menschen, die sich schön fühlen, haben es im Leben einfach leichter. Punkt.»

Es gibt im Grunde genau vier Möglichkeiten, mit seinen Schwachstellen umzugehen: lamentieren, ignorieren, eliminieren oder akzeptieren. Lamentieren mag kurzzeitig erleichternd wirken, hat aber den grossen Nachteil, dass sich dadurch rein gar nichts ändert. Ausser vielleicht die Zahl derer, die einem nach einiger Zeit überhaupt noch zuhören mögen. Ignorieren verlangt wiederum Selbstbewusstsein, das aber genau all jenen fehlt, die sich als ästhetisches Mängelwesen betrachten.

Wer die Option eliminieren ins Auge fasst, gehört hier zu Lande zu einer wachsenden Zahl von Unzufriedenen, die ihre Hoffnung in kosmetische oder chirurgische Eingriffe setzen. Gemäss einer Studie von Acredis, dem unabhängigen Beratungszentrum für Plastische und Ästhetische Chirurgie, können sich 31 Prozent der Schweizerinnen eine Schönheitsoperation vorstellen, knapp ein Drittel davon hegt sogar konkrete Absichten. Gewünscht werden vor allem Fettabsaugung, Augenlidplastik, Bruststraffung und -vergrösserung sowie Nasenkorrekturen. Minimal invasive Falten- und Hautbehandlungen wie Unterspritzungen oder chemische Peelings erleben gar einen regelrechten Boom: So haben hier zu Lande in den letzten drei Jahren allein Botoxbehandlungen und Faltenunterspritzungen um 15 bis 20 Prozent zugenommen, Tendenz ungebremst steigend. Botox wird dabei weitherum als Einstieg in die plastische Chirurgie gehandelt, da die Behandlung Frauen (und auch Männern) die Schwellenangst vor grösseren Eingriffen nimmt und Appetit macht auf mehr und unter Umständen auch Einschneidenderes.

Bei der Entscheidung für einen Eingriff hilft, dass heute niemand mehr befürchten muss, wie einst Mickey Rourke oder Donatella Versace den OP als tragisches Zerrbild seiner selbst zu verlassen. Dafür sorgen einerseits ausgeklü-

gelte und verfeinerte Operationstechniken, andererseits das neue Credo der ästhetischen Chirurgie: «Zurück zur Natürlichkeit.» Die fünfzigjährige Klientin soll nach dem Lifting nicht mehr aussehen wie zwanzig, sondern wie frisch ausgeschlafen und ein bisschen verliebt. «Wer heute operiert wirkt», sagt Enrique Steiger, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie in Zürich, «ist in falsche Hände geraten.»

Für Alix White de Lareinty (46), Geschäftsführerin einer Modeboutique, gab es nichts Schlimmeres, als morgens aufzustehen und so müde auszusehen, als wäre sie nie zu Bett gegangen. Ihr mit den Jahren zunehmend schwermütiger Gesichtsausdruck passte so gar nicht zu ihrer positiven Lebenseinstellung. Mit 38 liess sie sich schliesslich die obere und untere Augenpartie straffen und straffte damit auch ihr Selbstbewusstsein. «Warst du in den Ferien?», fragten sie ihre Bekannten. «Du siehst so erholt aus.» Seither lässt sie sich zweimal jährlich Botox in Stirn und Gesichtsseiten spritzen. Ein Akt, der für sie inzwischen so normal geworden ist, wie das Auto in den Service zu bringen. Noch vor ihrem 50. Geburtstag will sie auch ihre Hals- und Gesichtsfalten geglättet haben. Dann aber, sagt sie, soll es genug sein mit den Liftings. Dann wird sie umso mehr auf die Ernährung achten und darauf, Körper und Seele mit Schwimmen und Joggen fit zu halten.

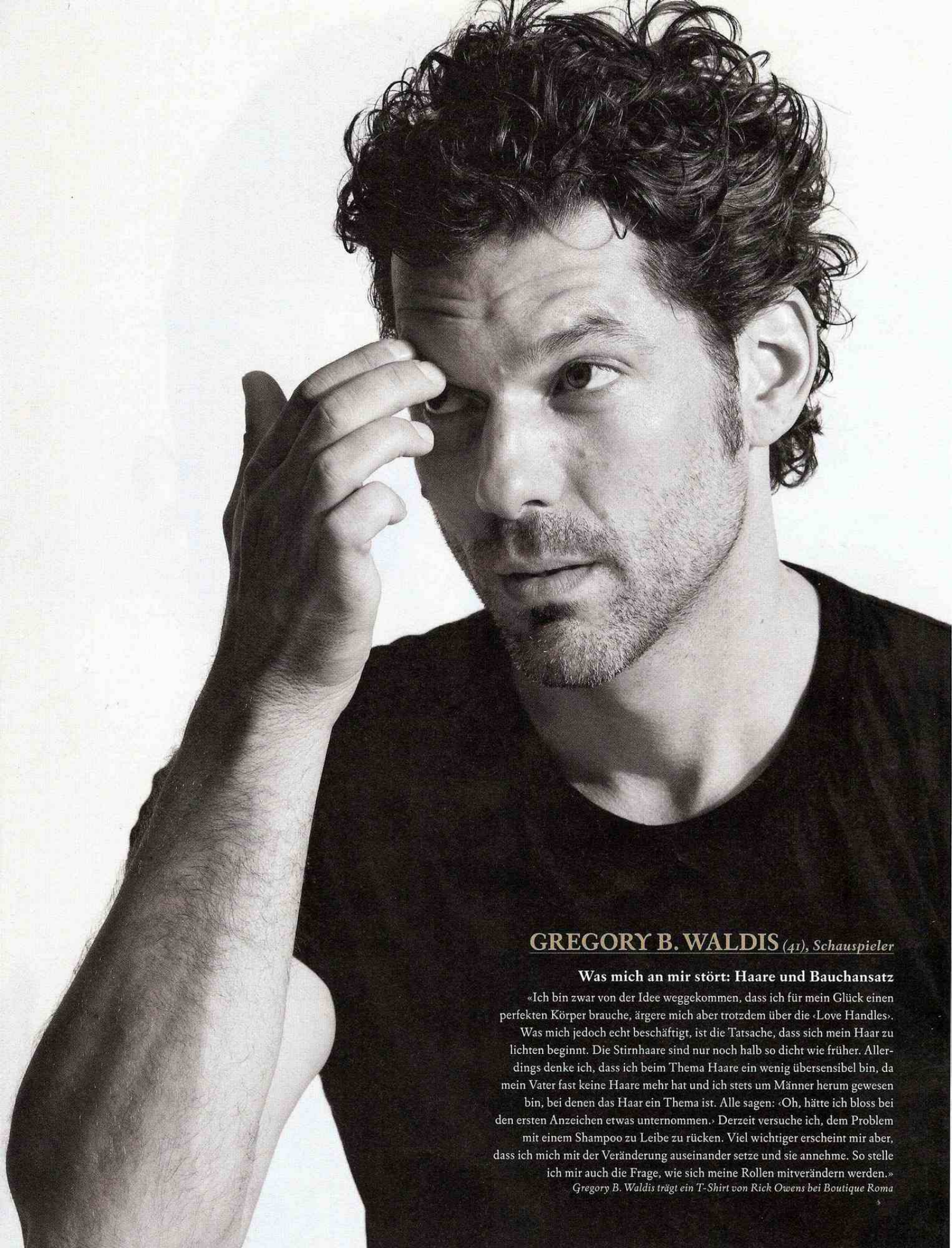
Wer so proaktiv seine Makel bekämpft und erst noch dazu steht, erntet oft Verwunderung und insgeheim auch ein bisschen Neid. Einerseits weil die Verschönerung mittels Spritzen und Skalpell denen vorbehalten ist, die sich diese Eingriffe finanziell leisten können. Andererseits weil medizinische Eingriffe an einem gesunden Körper als fragwürdig gelten. Enrique Steiger pariert diesen Vorbehalt mit dem Recht der Seele auf Wohlbefinden: «Die Sehnsucht nach Schönheit ist universell und ein Grundbedürfnis wie Schlafen und Sex. Und mehr noch: Es ist ein Ja zum Leben – und ein Zeichen, dass wir an ein Morgen glauben.»

Nun führt der Weg zu seelischem Wohlbefinden aber nicht einzig über die Dienstleis-

tungen der Medizin, sondern auch über die Auseinandersetzung mit sich selbst und seinem Lebensweg. «Das Leben hinterlässt nicht nur Spuren in unserer Fassade, sondern auch in unserem Inneren. Leben bedeutet, innerlich bewegt zu sein, und diese Bewegung sieht man im Lauf der Jahre im Äusseren eines Menschen. Das ist wunderschön, alles andere wäre langweilig», sagt der Schauspieler Gregory B. Waldis (Makel: Bauchansatz und lichter werdendes Haar). «Ich würde sogar behaupten: Wer seine äusseren Falten nicht akzeptiert, nimmt seine inneren Falten nicht wahr.»

Man kann sich also dafür entscheiden, seine ungeliebten Stellen zu akzeptieren, sich mit ihnen anzufreunden, ja, sogar lernen, sie zu schätzen. Zugegeben, die eigenen Schwachstellen aus einer neuen Perspektive zu betrachten, etwa die Zornesfalten nicht als Stigma zu sehen, sondern als Zeichen dafür, dass man lacht, weint und vor allem wahnsinnig viel denkt, ist anstrengend.

Noch bis vor fünf Jahren hätte sich die kaufmännische Angestellte Denise Alt (38) das überschüssige Fett aus ihren Oberschenkeln absaugen lassen, wenn ihr jemand die Operation bezahlt hätte. Seit sie sich erinnern kann, standen ihr die «schwabbeligen Pföschte» im Weg. Auf die Weigerung ihres Körpers, ihren Erwartungen zu entsprechen, reagierte sie mit einer langjährigen Ess-Brech-Sucht. Es brauchte psychologische Begleitung und viel Zeit, bis sie erkannte, dass der Ablehnung ihrer Körperform ein tiefer gehendes Problem zu Grunde lag. Sie beschloss, ihr Leben radikal zu verändern: Sie wagte es, mehr Zeit für sich zu beanspruchen, löste sich aus ihrer Beziehung, begann, Gleitschirm zu fliegen. Noch ist sie nicht am Ziel, hat sich noch nicht vollständig mit ihrem Körper und dem Essen versöhnt. Aber sie ist auf gutem Weg. «Ich fange an zu begreifen, dass Makellosigkeit ein Mythos ist und es zum Menschsein gehört, nicht perfekt zu sein», sagt sie. «Und je klarer ich dies erkenne, desto weniger beschäftige ich mich mit meinen Komplexen. Heute kann ich sogar immer öfter darüber lachen. Ich bin ganz einfach froh, dass ich zwei gesunde Beine habe, die mich durchs Leben tragen.»



GREGORY B. WALDIS (41), *Schauspieler*

Was mich an mir stört: Haare und Bauchansatz

«Ich bin zwar von der Idee weggekommen, dass ich für mein Glück einen perfekten Körper brauche, ärgere mich aber trotzdem über die ›Love Handles‹.

Was mich jedoch echt beschäftigt, ist die Tatsache, dass sich mein Haar zu lichten beginnt. Die Stirnhaare sind nur noch halb so dicht wie früher. Allerdings denke ich, dass ich beim Thema Haare ein wenig übersensibel bin, da mein Vater fast keine Haare mehr hat und ich stets um Männer herum gewesen bin, bei denen das Haar ein Thema ist. Alle sagen: ›Oh, hätte ich bloss bei den ersten Anzeichen etwas unternommen.‹ Derzeit versuche ich, dem Problem mit einem Shampoo zu Leibe zu rücken. Viel wichtiger erscheint mir aber, dass ich mich mit der Veränderung auseinander setze und sie annehme. So stelle ich mir auch die Frage, wie sich meine Rollen mitverändern werden.»

Gregory B. Waldis trägt ein T-Shirt von Rick Owens bei Boutique Roma