

# So bin ich – und ich bin schön!

**Selbstwahrnehmung** Heutzutage beginnen wir immer früher in immer jüngerem Alter, nach einem bestimmten Schönheitsideal zu streben. So schwer es auch ist – wer sich von dieser ganzen scheinbaren Perfektion nicht verführen lässt, lebt besser, unbeschwerter und glücklicher.  
Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)

Wir alle sind einzigartig! Diese Vielfalt von Körpern auf dieser Welt wird in den Medien aber noch immer viel zu selten vermittelt. Vielfalt ist in Bezug auf den Körper nicht gefragt – wir alle sollten möglichst einem vordefinierten Schönheitsideal entsprechen. Es ist, als müssten muskelbepackte Männer und Frauen mit Wespentaille gezeigt werden, um die Leute zum Träumen zu bringen und damit zum Kaufen anzuregen. Sogar die Figuren in Comic-Büchern und Animationsfilmen bilden dort keine Ausnahme...

«Was für einen Taillenumfang hat die Eiskönigin Elsa? Auf keinen Fall einen menschlichen», stellt Christian Georges, wissenschaftlicher Mitarbeiter bei der interkantonalen Konferenz für Unterrichtswesen der Westschweiz und des Tessins, fest. Zugegebenermassen ist es manchmal recht schwierig, sich von dieser vorgegaukelten Realität zu distanzieren. Diese «perfekten» Körper können für uns durchaus Quelle der Inspiration sein... Doch diese häufig unerreichbaren Darstellungen können auch ihre Narben hinterlassen.

«In den Augen der Schönheitsindustrie haben wir alle einen Mangel, den es zu korrigieren gilt», unterstreicht Isabelle Carrard, Dr. der Psychologie, Dozentin an der Hochschule für Gesundheit der HES-SO in Genf. Schaffen wir es nicht, uns an diese Ideale anzupassen, können wir nach und nach ein negatives Selbstbild entwickeln. Das kann bis zu einem Verlust des Selbstwertgefühls oder zu einer Änderung unserer Verhaltensweisen führen.

## Seine Einzigartigkeit akzeptieren

«Einige Menschen machen mehr oder weniger radikale Diäten. Andere treiben übermässig Sport. Damit stellen sie ihren Körper auf eine harte Probe», hält Catherine Moulin Roh, Verantwortliche des Bereichs Gesundheitsförderung bei Gesundheitsförderung Wallis, fest. «Man macht uns glauben, dass wir glücklicher werden, wenn wir uns so etwas antun. Strenge Diäten können aber unserer Gesundheit schaden – sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene», ergänzt Isabelle Carrard.

Im realen Leben sind wir aber alle einzigartig, echte Individuen. «Wir alle haben unsere Vorzüge, aber auch unsere Mängel. Im Idealfall sollten wir daran arbeiten, uns mit unserem Körper zu versöhnen und unsere Einzigartigkeit zu akzeptieren», rät Isabelle Carrard.

**«Man macht uns glauben, dass uns eine strenge Diät oder übermässiger Sport glücklicher machen wird»**



**Isabelle Carrard**  
Dr. der Psychologie,  
Dozentin an der Hochschule  
für Gesundheit  
der HES-SO in Genf



## EINIGE TIPPS, UM SICH IN SEINEM KÖRPER UND GEIST WOHL ZU FÜHLEN

1. Arbeiten Sie daran, sich so zu akzeptieren, wie Sie sind.
2. Behalten Sie im Hinterkopf, dass sich unser Körper im Laufe des Lebens natürlich verändert.
3. Tragen Sie Sorge zu sich selbst.
4. Setzen Sie auf Ihre eigenen Qualitäten und Fähigkeiten.
5. Sehen Sie Lebensmittel und Ernährung als etwas Positives.

«Unser Körper verändert sich im Laufe unseres Lebens konstant und ist grossen Schwankungen unterworfen. Die erste grosse Etappe ist der Übergang vom Kleinkindesalter zur Einschulung. Das Kind verlässt das wohlbehütete Familiennest und wird mit der Gesellschaft, mit dem Blick seiner Kameraden und Kameradinnen konfrontiert. Als zweite grosse Etappe gilt die Pubertät, in der der Körper sehr deutliche, grosse und schnelle Veränderungen durchmacht. Der Übertritt in das Berufsleben bringt das Ganze noch einmal durcheinander. Man muss sich an neue Normen und an sein berufliches Umfeld anpassen. Im fortgeschritteneren Alter verändert sich der Körper dann erneut. Vor allem bei den Frauen führt die Menopause zu erheblichen körperlichen Veränderungen», fährt Catherine Moulin Roh fort und betont, dass wir auf diese natürlichen Veränderungen nicht wirklich Einfluss nehmen können.

«Frauen um die 50 und darüber sind ebenfalls grossem Druck ausgesetzt, was ihr Körperbild und den Jugendwahn angeht. Sie wollen wahrgenommen werden, begehrenswert sein, und nicht einfach unsichtbar werden», fährt sie fort.

## Sich nicht auf den Körper reduzieren lassen

Das Rezept, wie man sich selbst akzeptieren kann, wie man ist, wäre eigentlich ganz simpel – und dennoch alles andere als leicht anzuwenden. «Es ist wichtig, dass wir uns nicht allein auf unseren Körper reduzieren lassen.

Ausserdem ist es frustrierend, nur über sein Erscheinungsbild zu existieren. Wir sollten uns vermehrt auf unsere Qualitäten und Fähigkeiten besinnen. Diese sind wichtig und helfen uns dabei, uns selbst zu definieren, herauszufinden, wer wir selbst eigentlich sind», rät Catherine Moulin Roh. Um uns mit unserem Körper zu versöhnen, können wir alle versuchen, uns wieder mehr Freude und Genuss zu erlauben und Sorge zu uns selbst zu tragen. Wir können uns mit Menschen umgeben, die uns lieben, so wie wir sind, die uns gut tun. Wir können auch wieder Genuss in unsere Ernährung bringen, selbst Gerichte kochen, die wir mögen.

«Ich rate auch immer dazu, einer körperlichen Betätigung nachzugehen, die uns selbst Spass macht. Denn wozu sollte man eine Sportart ausüben, die uns eigentlich gar nicht gefällt, zu der wir uns jedes Mal erneut zwingen müssen?», fragt Isabelle Carrard.

Wer eine positive Selbstwahrnehmung hat, hat automatisch auch ein höheres Selbstwertgefühl, akzeptiert sich besser und hat eine gesündere Einstellung gegenüber Nahrung und Sport. Um unser Körperbild zu verbessern, können wir auch versuchen, von den Bildern, die in den Medien und in den sozialen Netzwerken vermittelt werden, Abstand zu gewinnen. «Diese Bilder sind selten repräsentativ. Es liegt also an uns, den Cursor wieder auf etwas Realistischeres zu schieben», schliesst Catherine Moulin Roh.

## WERBUNG: SCHÖNHEIT VERKAUFT SICH BESSER

«Hässlichkeit verkauft sich nicht, wie der Industriedesigner Raymond Loewy einst sagte. Kognitionswissenschaftliche Studien haben klar gezeigt, dass die Leute unbewusst junge und schlanke Männer und Frauen bevorzugen, statt älterer oder übergewichtiger Menschen», erklärt Dr. Julien Intartaglia, Dozent für Marketing und Werbung an der Hochschule für Betriebswirtschaft Arc in Neuenburg.

In der Werbung geht es also darum, die Realität so zu verpacken, dass sich ein Produkt oder eine Marke bestmöglich verkauft. «Die Herausforderung besteht darin, potenzielle Kunden und Kundinnen zu verführen. Dabei darf man aber nicht irgendwelche Märchen erzählen, da sich die Kundschaft ansonsten schon zum Voraus ausklinkt», fährt er fort.

Einige Marken spielen mit der Unzufriedenheit der Menschen mit ihrem eigenen Körper. «Sie gehen von der Unsicherheit, von den Ängsten einer Person aus, um ein Produkt zu verkaufen, das eine Verbesserung der Situation und damit mehr Glück und Zufriedenheit verspricht», hält Dr. Julien Intartaglia fest. Daher ist es wichtig, sich dieser Strategien bewusst zu sein und Werbung stets mit einem kritischen Auge zu betrachten.

## NÜTZLICHE ADRESSE

#SOBINICH  
Das Bildungsprogramm zum Thema Körperbild und Selbstwertgefühl für Schulen.

[www.moicmoi.ch/de](http://www.moicmoi.ch/de)

## PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS



[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)



Gesundheitsförderung  
Wallis

[www.gesundheitsforderungwallis.ch](http://www.gesundheitsforderungwallis.ch)



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)