

# Täglich saugen wir die Beauty-Diktate ein ...



HILDE FEHR

Die gebürtige Vorarlbergerin und Wahlwienenerin möchte mehr Selbstliebe unters Volk bringen und plädiert zuallererst einmal für den Ausstieg aus dem Schönheits-Wahn. Fehr arbeitet als Personality-Coach, Kabarettistin und Autorin, ihr erstes Buch heißt: „Endlich lieb ich mich“. Ab Ende September wird sie in Wien eine „Selbstwert-Ambulanz“ eröffnen und leiten. [hildefehr.at](http://hildefehr.at)

**S**ie selbst hörte ihre Kindheit lang, sie wäre zu dick. Wenn sie nach einem weiteren Stück Brot griff, schlug ihr die Mutter auf die Hand. „Du bist schon satt!“ „Schön war in den Augen meiner Eltern nur, wer superschlank war!“ Für Hilde Fehr bedeutete das immerwährende Stress: Du bist nur wertvoll, wenn du dich disziplinierst. Bis sie sagte: Schluss! Da mach ich nicht mehr mit. „Kann nicht endlich jeder so sein, wie er ist? Heute wiegt die zweifache Mutter glückliche 80 Kilo bei 1,75 Metern, und ihr Partner liebt jede Rundung an ihr.

**„UMARMEN SIE SICH SELBST UND SAGEN SIE: ‚ICH LIEBE DICH SO, WIE DU BIST!‘“**

*Angeblich sind nur noch etwa zehn Prozent der Frauen in unseren Breiten mit ihrem Körper zufrieden ...*

FEHR: Das ist traurig. Traurig, weil wir alle den Ausstieg aus der Schönheitsgehirnwäsche noch nicht gefunden haben. Gerade war eine Klientin bei mir. Sie fliegt bald mit ihrer Freundin auf Urlaub. Aber anstatt sich auf Sonne, Strand und Meer zu freuen, sorgt sie sich um ihre Figur. Überlegt, wie sie neben ihrer schlankeren Freundin überleben wird und ob sie nicht besser in ein Leintuch gehüllt immer zehn Schritte vor oder hinter ihr gehen sollte ... Und sie ist garantiert kein Einzelfall.

*Gehirnwäsche, wie Sie sagen ...*

FEHR: Tag für Tag von morgens bis abends saugen wir unfreiwillig diese Diktate ein. Über Plakate, Zeitungen, Filme, Werbungen. Wir folgen ihnen unbewusst. War es vor zehn Jahren ein flacher Po, ist es spätestens seit Jennifer

Lopez ein runder Knackhintern usw. Wir sind manipuliert wie Mitglieder einer Sekte. Wir zweifeln an unserem Aussehen, Alter und unserer Disziplin. Weil wir Diäten nicht durchhalten, weil die Cellulite doch nicht verschwindet und weil uns der Partner trotz Schönheits-OP verlassen hat. Wer sich in Sachen Schönheit nicht im Griff hat, gilt als Versager.

*Was stellen Sie dem entgegen?*

FEHR: Eine andere Sicht auf das Leben, die lautet: Ich bin. Also bin ich schön! Wenn man es schafft, die Selbstzweifel zwischen diesen beiden Sätzen – zu dick, zu faltig, zu alt, zu dünn, zu eckig, zu unsexy – wegzulassen, ist man frei.

*Zu seinem Körper und Aussehen zu stehen, kann aber auch kein Freibrief dafür sein, sich gehen zu lassen, oder?*

FEHR: Hier geht es um Selbstliebe. Und wer sich selbst liebt, weiß, was gut für ihn ist. Entgegen allen Schönheitsidealen gibt es im Laufe eines Lebens unterschiedliche Bedürfnisse. Manchmal braucht man Speck rundherum, manchmal die sprichwörtliche Dünnhäutigkeit. Manchmal will man kaum essen und manchmal viel, manchmal tut es gut, manchmal Sport zu machen, und manchmal betreibt man keinen. Der Körper spiegelt Lebensphasen und Seins-Zustände wider. Und ich bin mir treu, wenn ich durch dick und dünn zu mir stehe.

*Wer hauptsächlich Makel bei sich selber sieht, wird wohl auch keine besonders tolle Ausstrahlung auf andere haben!?*

FEHR: Genau. Ich bereite immer wieder

Menschen auf Bewerbungsgespräche vor. Man muss wissen, dass 93 Prozent der Kommunikation über Körpersprache und Subtext laufen. Subtext sind die Gedanken, während man spricht. Wenn ich mir also denke: „Oh weh, ob der mich nimmt?“, spürt mein Gegenüber das Fragezeichen. Ein Arbeitgeber stellt aber kein Fragezeichen ein. Der will ein Rufzeichen! Eine Frau, die für sich selbst innerlich die Entscheidung „Ja“ getroffen hat. Und genauso verhält es sich mit der Ausstrahlung bezüglich Schönsein.

*Wie wird man zum Rufzeichen?*

FEHR: Man muss sich selbst erziehen.

**„Wir haben den Ausstieg aus der Schönheits-Gehirnwäsche noch nicht gefunden!“** HILDE FEHR

Also wenn mein innerer Kritiker vor dem Spiegel seine alte Leier auspackt, sage ich: Stopp. Ich höre dir nicht mehr zu. Und eine ganz banale, aber wirklich äußerst wirksame Intervention ist: sich selbst umarmen, dabei wiegen und sagen: „Ich liebe dich so, wie du bist.“ ■