

Ingrid Seeck

# Das bin ich mir wert

Gut mit sich selbst umgehen

 R.Brockhaus

Die Bibelzitate stammen, wenn nicht anders angegeben, aus: Hoffnung für alle.  
Außerdem wurden zitiert: Lutherbibel (L) und Gute Nachricht (GN).

## *RBtaschenbuch Bd. 737*

- 1. Taschenbuchaufgabe 2008
- 4. Gesamtauflage

© 2004 R. Brockhaus Verlag im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten  
Umschlag: Ursula Stephan, Wetzlar  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
ISBN 978-3-417-20737-8  
Bestell-Nr. 220.737

# INHALT

Mira Fehlerlos .....	5
<i>Kapitel 1</i>	
Der gute Umgang mit meinem Körper .....	9
<i>Kapitel 2</i>	
Der gute Umgang mit meiner Zeit .....	28
<i>Kapitel 3</i>	
Der gute Umgang mit meinen Nerven .....	47
<i>Kapitel 4</i>	
Der gute Umgang mit meiner Kraft .....	72
<i>Kapitel 5</i>	
Der gute Umgang mit meinen Beziehungen .....	94
<i>Kapitel 6</i>	
Der gute Umgang mit meinem Geist .....	119
Etwas Persönliches ganz zum Schluss .....	143

## *Mira Fehlerlos*

*Mira* wurde an einem Sonntag geboren, als die Sonne gerade aufging. Ihre Eltern wussten sofort, dass dieses Kind etwas ganz Besonderes war. Sie gaben ihr den Namen »Mirabella«. Und *Mirabella*, genannt *Mira*, machte ihrem Namen alle Ehre – sie war wirklich wunderbar und wurde von allen bewundert. Sie war wunderschön, bewegte sich voller Anmut und hatte ein bezauberndes Lächeln. Sie war klug, lernte schnell und war zudem musikalisch. Sie hatte immer gute Noten in der Schule, gewann in der Grundschule den Vorlesewettbewerb und einen Preis bei »Jugend musiziert«.

Nie machte sie sich schmutzig, nie kamen freche oder ungehörige Ausdrücke über ihre Lippen. Ihre Eltern waren stolz auf sie, die Großeltern bewunderten sie, die Onkel und Tanten beteten sie an.

*Mira* war eben einfach wunderbar. Die Abiturprüfung absolvierte sie mit Leichtigkeit. Sie machte ihren Studienabschluss mit Auszeichnung und bekam – unter 103 Bewerbern – eine Stellung in einer großen, florierenden Firma. Bald darauf heiratete sie einen gut aussehenden, strebsamen jungen Mann aus gutem Hause. Sie bekamen zwei wunderschöne Kinder, erst einen Jungen, dann ein Mädchen.

Jeder, der *Mira* kennen lernte, bewunderte sie.

*Mira* war eine gute Nachbarin. Sie pflegte Kontakte in der ganzen Straße und organisierte jedes Jahr ein Straßenfest. Sie rief die Nachbarinnen an, wenn sie Geburtstag hatten. *Mira* hütete die Häuser und fütterte die Katzen der Nachbarn, wenn diese im Urlaub waren.

*Mira* war eine begnadete Gärtnerin. Sie hatte den schönsten Vorgarten und gewann zweimal den Balkonkastenwettbewerb des Obst- und Gartenbauvereins. Sie erntete die meisten Tomaten, hatte Rosen ohne Blattläuse und einen Rasen ohne Löwenzahn.

*Mira* war eine vorbildliche Mutter. Sie kochte die Babynahrung für ihre Kinder selbst – natürlich nur aus Produkten aus dem Naturkostladen. Sie machte mit ihren Kindern Babygymnastik, ging zum Babyschwimmen und organisierte eine Krabbelgruppe.

*Mira* war vier Jahre lang Elternsprecherin im Kindergarten, or-

ganisierte eine Tombola, um Geld für ein neues Klettergerüst auf dem Spielplatz zu sammeln, und kannte den Namen jedes Kindergartenkindes. Sie feierte mit ihren Kindern Geburtstagspartys, Faschingspartys, Sommerpartys und veranstaltete Schneemannbauwettbewerbe. Als die Kinder größer wurden, lernte sie mit ihnen Skateboardfahren, übte mit ihnen Klavier und Geige, hörte täglich Vokabeln ab und kontrollierte sämtliche Hausaufgaben. Sie engagierte sich im Elternbeirat und ging zu allen Elternabenden. Sie sorgte dafür, dass die Klassenzimmer von einigen Eltern neu gestrichen wurden. Auf Ausflügen begleitete sie die Klasse, schenkte der Lehrerin Blumen zum Geburtstag und dem Lehrer eine Flasche Wein.

Mira war eine unentbehrliche Freundin. Sie hatte immer Zeit, wenn sich jemand bei ihr ausweinen wollte. War eine Freundin krank, brachte sie Kuchen vorbei, holte deren Kinder von der Schule ab und machte ihnen Mittagessen. Sie organisierte einmal im Jahr ein gemeinsames Wochenende für 5 befreundete Familien. Mira kannte die besten Pizzerias und wusste, wann und wo es die besten Sonderangebote gab.

Mira war eine hingebungsvolle Tochter. Sie putzte die Fenster für ihre Eltern. Sie behielt die Arzttermine ihrer Mutter im Kopf und fuhr sie rechtzeitig hin. Dem Vater kochte sie seine Lieblingsmarmelade, begleitete ihn wöchentlich zur Bücherei, schnitt ihm die Haare und sorgte dafür, dass er zur Kur kam. Jeden zweiten Sonntag lud sie ihre Eltern zu sich ein, alle drei Tage besuchte sie sie und sie rief immer aus dem Urlaub an.

Mira war eine vollkommene Ehefrau. Sie bügelte die Hemden ihres Mannes ohne den kleinsten Knitter und hielt seine Sachen in Ordnung. Sie verwaltete das Konto, bezahlte die Rechnungen pünktlich und hielt ihrem Mann den Rücken frei, damit er Karriere machen konnte. Sie war eine perfekte Gastgeberin, sie konnte sich mit seinen Kollegen gut unterhalten und war politisch immer auf dem Laufenden. Sie hatte Verständnis für die Hobbys ihres Mannes. Mira war die ideale Partnerin, Haushälterin, Krankenschwester und Geliebte.

Mira war eine beliebte Kollegin. Nach dem Wiedereinstieg in den Beruf war sie in der Erste-Hilfe-Gruppe ihrer Firma aktiv, organisierte die Weihnachtsfeier für ihre Abteilung, nähte Vorhänge

für die Kaffeeecke und verwaltete die Kaffeekasse. Und das alles bei einer Halbtagsstelle.

Mira war eine perfekte Frau. Ihr Äußeres war stets makellos. Sie hatte ihr Idealgewicht. Sie machte »Bauch-Beine-Po«-Gymnastik und fuhr mit dem Fahrrad zum Einkaufen. Mira aß vitaminbewusst und wusste genau, wie viel Kalorien welcher Kuchen hatte. Sie schminkte sich, bevor sie den Hund ausführte, und ging nie in alten Jeans zum Einkaufen.

Mira war einfach bewundernswert. Was sie alles schaffte, wusste, konnte. Sie joggte, lernte Spanisch, strickte Strümpfe und machte einen Aquarellmalkurs. Sie arbeitete ehrenamtlich in der Kirchengemeinde, sang im Kirchenchor und vertrat manchmal den Organisten. Sie kannte raffinierte Kochrezepte, ihr Biskuitboden war der lockerste, ihr Kartoffelsalat immer als Erster aufgegessen. Mira war unverwüstlich. Sie machte trotz Fieber Gartenarbeit, sang trotz Halsweh mit im Weihnachtskonzert. Ein verstauchter Fuß hielt sie nicht davon ab, die Familienfahrradtour zu planen und mitzufahren. Sie klagte nie, sagte nie nein, kam sofort, wenn man sie rief, und lächelte immer.

Mira war einfach unentbehrlich. Mira kümmerte sich um jeden und um alles.

Nur nicht um sich.

Alle waren völlig überrascht und erschrocken, als sie eines Tages zusammenbrach.

## Mira Fehlerlos und ich

Tragen Sie auch eine kleine, mittlere oder große »Mira Fehlerlos« in sich?

Sicherlich steckt in jeder Frau mindestens ein Teil davon. Entweder offen und für alle sichtbar und spürbar oder mehr oder weniger gut versteckt. Das Bedürfnis nach Anerkennung, nach menschlicher Nähe, nach Zustimmung und nach dem Gefühl, mit sich selbst zufrieden zu sein, steckt in uns allen.

Wie gerne erfüllen wir die Wünsche unserer Kinder, kümmern uns um die großen und kleinen Nöte unserer älter gewordenen Eltern, unterstützen unseren Ehemann und behelligen ihn nicht mit

lästigen Alltagsfragen, damit er sich ungestört seiner Karriere widmen kann. Wir sind für Kollegen und Kolleginnen da, engagieren uns in den verschiedensten Bereichen. Wir freuen uns über Lob, über anerkennende Blicke, über Komplimente wegen eines geschmackvollen Outfits. Der Satz »Was sollten wir bloß ohne dich anfangen?!« klingt angenehm in unseren Ohren. Wir tun eine ganze Menge dafür, in den Augen anderer gut dazustehen. Und natürlich auch in unseren eigenen.

Aber irgendwann merken wir: Was ich auch tue, wie sehr ich mich auch bemühe und mich anstrengende, irgendwie könnte es immer mehr, besser oder schneller sein. Allen meinen Lieben lese ich die Wünsche von den Augen ab, manchmal erkenne ich sie sogar, bevor sie Wünsche geworden sind. Und wo bleibe ich? Wer kümmert sich eigentlich darum, dass es **mir** gut geht? Vielleicht folgt darauf eine Phase mit noch mehr Anstrengungen und Engagement für andere. Oder aber meine Kräfte lassen nach. Ich beginne, mich selbst aus den Augen zu verlieren. Mir geht die Freude am Leben verloren. Und irgendwann bin ich genau da, wo auch Mira Fehlerlos gelandet ist: am Ende.

So weit darf und muss es auch nicht kommen. Es ist keinem damit gedient, wenn Sie am Ende Ihrer Kräfte sind, nicht den Menschen, die auf Sie angewiesen sind, und am allerwenigsten Ihnen selbst. Dagegen können Sie vorbeugen. Sie können sensibler werden für die ersten Anzeichen von Überforderung, für die Grenze zwischen Helfen und Ausgenutztwerden. Sie können ihn lernen, den guten Umgang mit sich selbst!

## Kapitel 1

### *Der gute Umgang mit meinem Körper*

Das Märchen vom Schneewittchen beginnt damit, dass ein wunderschönes Kind geboren wird: so weiß wie Schnee, so rot wie Blut und so schwarz wie Ebenholz. Und damit nimmt die Katastrophe ihren Lauf. Denn da gibt es die Königin, die täglich ihren Spiegel fragt: »Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?« Lange Zeit bekommt sie die Antwort, die sie hören möchte, von der ihre ganze Zufriedenheit abhängt: »Ihr seid die Schönste im ganzen Land.« Doch eines Tages heißt es plötzlich: »Frau Königin, Ihr seid die Schönste hier – doch Schneewittchen ist tausendmal schöner als Ihr!« Was darauf folgt, ist bekannt: Verfolgung und ein Mordversuch mit einem vergifteten Apfel. Für die Königin endet das Märchen schließlich mit dem Tod und für Schneewittchen gibt es den erlösenden Kuss. (Wegen ihrer großen Schönheit, wer weiß, ob sich sonst ein Prinz die Mühe gemacht hätte!) Als Zugabe macht sie noch Karriere als Königin.

Und wenn sie – diese Ideale – nicht gestorben sind, so leben sie noch heute.

Und sie leben noch heute!

### **Bin ich schön? Ich bin schön!**

Wie geht es Ihnen, wenn Sie vor dem Spiegel stehen? Schauen Sie gerne hinein, gefällt Ihnen, was Sie dort sehen? Sind Sie zufrieden mit Ihrem Aussehen, oder wenigstens fast oder meistens? Oder fallen Ihnen mindestens tausend Frauen ein, die schöner sind? Schauen Sie sich liebevoll an, oder sind Sie auf Fehlersuche? Wie unbarmherzig ist Ihr Blick – und damit Ihre eigene Antwort auf die Frage an den Spiegel? Lächeln Sie Ihr Spiegelbild an, oder verziehen Sie das Gesicht und gehen lieber schnell weiter?

Stellen Sie Ihrem Spiegel doch einmal die Frage: »Bin ich schön?«



Wie lautet die Antwort?

»Ach, du meine Güte, du und schön?! Schau dir doch einmal deine Haare an! Die sitzen mal wieder nicht, irgendwie passt der Haarschnitt nicht zu dir und mehr Glanz könnten sie auch haben. Du siehst aus wie aus dem Bett gefallen. Und dann dein Gesicht. Die kleinen Augen – hast du etwa die Nacht durchgefeiert? Jedenfalls siehst du so aus. Da hilft nur noch drüberschminken, aber das kriegst du ja auch nicht richtig hin. Dein Lächeln sieht auch wenig überzeugend aus. Die Mundwinkel ziehen sich lustlos nach oben, der Mund bleibt zu. Du hast wohl Angst, man könnte deine Kronen sehen! Und da: ganz deutlich – Falten!!! In deinem Alter schon? Trage lieber nur noch hochgeschlossene Blusen und Pullover mit Rollkragen. Wenn ich deinen Hals sehe, denke ich immer an ein Suppenhuhn. Wenn du wenigstens eine bessere Figur hättest. Dein Busen ist auch nicht mehr das, was er mal war. Und enge Jeans – vergiss es. Gut, dass es lange, weite Röcke gibt. Und bequeme Schuhe. Schuhgröße 40 – also wirklich!«

Oder spricht Ihr Spiegel so:

»Hi, guten Morgen. Doch, ich mag, wie du aussiehst! Du hast so einen netten, verschmitzten Blick. In deinem Gesicht passt alles gut zusammen. Die Nase ist vielleicht ein bisschen zu groß, aber dafür passen mehr Sommersprossen drauf. Und die neue Brille steht dir auch gut. Die hast du gut ausgesucht. Deine Augen wirken zwar kleiner, aber du verstehst es schon ganz gut, sie mit Eyeliner zu betonen. Manch eine wäre froh, wenn sie mit 45 noch so schöne Haut hätte wie du heute! Das T-Shirt und die neue Hose stehen dir auch. Du hast Geschmack und Größe 44 ist für dich richtig. Sitzt einfach gut. Ich weiß, dein Bauch stört dich. Aber insgesamt bist du ein schöner Anblick. Und außerdem – du weißt wenigstens, woher du ihn hast – und die Kinder waren es doch wert, oder? Also, wenn ich dich so anschau, du gefällst mir einfach!«

Mit welcher Antwort lebt es sich besser? Wie gehen Sie mit der ersten Antwort in den Tag, wie mit der zweiten? Sicherlich ist der Start in den Tag mit der zweiten Version viel angenehmer.

Sind Sie gut zu sich, oder sind Sie selbst Ihr größter Kritiker und Feind?

Wenn Ihnen jemand ein Kompliment wegen Ihrer Kleidung, Ihres guten Geschmacks bei der Farbauswahl, Ihrer Frisur, Ihrer neu-

en Brille macht – glauben Sie die netten Worte? Freuen Sie sich über solches Lob oder wehren Sie es ab und weisen Sie es zurück?

»Das Kleid war ein Sonderangebot!«

»Ich glaube, ich hätte doch das andere Brillengestell nehmen sollen, das wäre besser gewesen.«

»Bei Marianne sieht diese Frisur so toll aus, ich wollte es auch mal probieren, aber meinst du wirklich?«

Sehen Sie sich gerne im Bikini, im Badeanzug, in kurzen Hosen oder trauen Sie sich nicht (mehr), so etwas zu tragen?

Wir Frauen können ganz schön unbarmherzig sein – zu uns selbst und anderen Frauen gegenüber. Auch wenn wir das nicht immer offen sagen. Aber je kritischer wir andere sehen und beurteilen, desto schwieriger haben wir es mit uns selbst.

Ist es denn so schlimm, nicht die Schönste im Lande zu sein?

## Was ist Schönheit?

Der Maler Paul Rubens und seine Zeitgenossen – auch die Frauen damals – hatten sicherlich ein anderes Schönheitsideal. Manche werden sagen: »Wenn ich damals gelebt hätte ...« Weibliche Formen waren gefragt, dazu gehörten ein sichtbarer Bauch (!!!) und entsprechende Rundungen an den Hüften, runde Arme, weiche Formen.

Noch bis in das letzte Jahrhundert hinein war vornehme Blässe gefragt. Nur wer bei Wind und Wetter draußen arbeiten musste, war gebräunt. So wollte allerdings eine Frau, die etwas auf sich hielt, nicht aussehen. Und wenn der Teint nicht blass genug war, versuchte man, die Haut mit Zitronensaft und anderen Mittelchen zu bleichen. Um eine schlanke Taille zu erhalten, wurde geschnürt bis zur Atemnot und zur Ohnmacht – alles wegen der Schönheit.

Frau hatte attraktive Rundungen zu zeigen und ein schönes Dekolleté. Jedenfalls bis zu den späten sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts. Da machte das Modell Twiggy den Frauen und jungen Mädchen vor, was schön war – Knochen zeigen und bloß keine Oberweite. Für mich war das gar nicht schlecht, denn Busen hatte ich zu der Zeit noch nicht.

Zurzeit ist Schlanksein immer noch gefragt, aber bitte auch braun. Trotz Hautkrebswarnungen braten viele Frauen und Männer in der Sonne oder im Sonnenstudio, um dem Ideal möglichst nahe

zu kommen. Es gibt Modehaarfarben und Trendfrisuren. Und natürlich die passende Kleidung. Oder die unpassende, wenn man nicht die entsprechende Figur hat.

Schön ist, was die Medien bringen – und wenn mein Spiegel etwas anderes zeigt?

Wie gehe ich damit um, wenn ich dem gängigen Ideal nicht oder nur wenig entspreche?

Was sagt mein Spiegel, also, was denke ich über mein Aussehen?

Immer dann, wenn ich meinen Wert als Mensch, meine Bedeutung für andere Menschen, im Spiegel finden möchte, habe ich schon in den vergifteten Apfel gebissen!

## Meine Maßstäbe

### Falsche Vorbilder ...

Vor einigen Jahren gab es im Fernsehen einen Werbespot, in dem eine schlanke, blonde, dezent geschminkte, attraktive, lächelnde Frau etwa Anfang dreißig im gut sitzenden Kostüm ihrem ebenfalls lächelnden Mann und ihrem Sohn das gesunde Frühstück hinstellte. In der nächsten Szene stand ebendiese Frau mit blank poliertem gelbem Sicherheitshelm und Schuhen mit hohen Absätzen (!) hoch oben auf einer Baustelle und diskutierte mit einigen Männern über Baupläne. In der dritten Szene mischte sie, immer noch makellos anzuschauen, im guten Kostümrock und feiner Bluse, darüber eine blitzsaubere Schürze, einen vitaminreichen Salat, wobei sie von ihrem Sohn glücklich angelächelt wurde.

Ich weiß nicht mehr, für welches Produkt geworben wurde. Aber anscheinend sieht so die erfolgreiche, glückliche, geliebte, selbstsichere und zufriedene Frau von heute aus. Denn genau danach streben doch so viele von uns: in jeder Lebenslage attraktiv sein – schön!

Schlank und braun wird gleichgesetzt mit gesund und erfolgreich. Das Modediktat erwartet heute Frauen, die um vieles schlanker sein sollen als noch vor einigen Jahrzehnten.

Wir sollen Kinder kriegen, waschen, putzen, kochen, einen Beruf lernen und vielleicht ausüben, Verantwortung tragen und mit mancherlei Belastungen fertig werden – nur ansehen darf man es uns nicht!

Und dieser Druck ist da, das lässt sich nicht leugnen. Während Sie in Ihren bequemen Jeans und mit der praktischen Frisur Ihre Kinder im Kindergarten und in der Schule abliefern, arbeitet Ihr Mann in seinem Betrieb mit Frauen zusammen, die geschminkt und gestylt sind, lackierte Fingernägel haben und abends ins Fitnessstudio gehen oder joggen, während Sie für Ihre Familie im Morgenmantel das Frühstück bereiten. Und diese Frauen wiederum haben Kolleginnen, mit denen sie sich vergleichen.

Machen wir Frauen uns nicht gegenseitig das Leben schwer?

### *Welchen Preis zahlen Frauen für die Schönheit?*

Die Schönheitschirurgie boomt. Schon junge Mädchen unter zwanzig lassen ihre Brust vergrößern oder verkleinern, Fett absaugen, Nasen korrigieren. Es gibt Frauen, die Dutzende von Operationen hinter sich und noch viele vor sich haben, um wie die Barbie-Puppe auszusehen oder wie Cleopatra. Frauen, die in der Öffentlichkeit stehen, wirken plötzlich seltsam verändert, ihr Lächeln breiter – im letzten Urlaub haben sie sich liften lassen. Schon viele haben auf diese Weise ihr Gesicht verändern lassen, und man muss sich erst wieder an den Anblick gewöhnen! Und das greift um sich. Oft wird gearbeitet und gespart, um sich endlich die Fettpolster beseitigen zu lassen, die Nase korrigieren zu lassen, sich liften zu lassen – wie die Vorbilder in den Medien. Schon manche Frau ließ sich liften und verlor dabei ihr Gesicht!

Dazu kommen noch die Operationsrisiken, Narkosezwischenfälle, missglückte Verschönerungen, unerwünschte Narben, schlaffe Haut, wenn das Fett fehlt. Und oft genug Schulden bei der Bank.

Diese Frauen wollen zwar reifer werden, aber ansehen soll man es ihnen nicht. Und was passiert mit diesen Frauen, wie fühlen sie sich, wenn neue Falten kommen, die Haut wieder nachgibt, die Hände das Alter verraten, das der Schönheitschirurg aus dem Gesicht entfernt hat? Der vergiftete Apfel bleibt ihnen im Halse stecken – das Verlangen nach immer währender, jugendlicher Schönheit werden sie nicht mehr los!

### *... und hilfreiche Vergleiche*

Gerade besonders attraktive Frauen sind in Gefahr, sich hauptsächlich über ihr Aussehen zu definieren. Wer als kleines Kind schon

immer als niedlich bezeichnet wurde, wegen seiner blonden Locken, seiner schönen Gesichtsform oder wegen anderer Vorzüge gelobt wurde, als Teenager aus diesen Gründen im Mittelpunkt stand, ist besonders gefährdet. Diesen Frauen (in letzter Zeit auch immer mehr Männern!) fällt es besonders schwer, sich mit Veränderungen abzufinden. Oft wirft sie schon die Gewichtszunahme durch eine Schwangerschaft aus der Bahn, sie empfinden sich als fett und hässlich. Die mädchenhafte Figur zu verlieren und eine frauliche Figur zu bekommen stellt manche vor große Probleme. Das Gefühl von Zufriedenheit wird bei diesen Frauen abhängig gemacht von Taillenumfang und Konfektionsgröße. Sie finden sich nur dann in Ordnung, wenn die Waage ihr Wunschgewicht zeigt – was überhaupt nicht dem gesunden Gewicht entsprechen muss.

Wenn Ihr Äußeres also nicht den gängigen Idealvorstellungen entspricht, sind Sie weniger gefährdet, weil Sie es schon als Kind lernen konnten, sich nicht auf Ihr Aussehen zu verlassen. Auch ein Grund zur Dankbarkeit, meinen Sie nicht auch?

Stellen Sie sich vor, Sie haben ein wichtiges Gespräch vor sich. Wie viel Zeit verwenden Sie dafür, sich Ihre Argumente zu überlegen, die Besprechung in Gedanken durchzugehen, und wie viel Zeit für Ihr Äußeres? Sicher, es ist gut, gepflegt auszusehen und sich ansprechend zu kleiden – aber für den Verlauf der Verhandlung sind doch die anderen Vorbereitungen wichtiger.

*Karin* erfährt, dass sie in einigen Monaten für ihre Firma bei einer wichtigen Messeveranstaltung einen Vortrag halten soll. Sie bereitet sich gründlich darauf vor, recherchiert und verwendet viel Zeit und Arbeit auf das Manuskript. Und sie legt sich eine neue Frisur zu und macht eine strenge Diät, weil sie meint, ihr Äußeres verbessern zu müssen, damit ihr Vortrag ernst genommen wird.

Aber es gibt auch viele andere Frauen. Die, die (scheinbar) wunderbar mit sich selbst auskommen. Sie strahlen aus, dass sie mit sich selbst im Reinen sind. Frauen, die gelernt haben, das Beste aus sich zu machen, das heißt, ihre Schattenseiten hinzunehmen und ihre Vorzüge zu betonen.

*Martina* ist mehr als rundlich. Sie versucht nicht, ihre Figur unter Zelten zu verstecken, sondern trägt modische Kleidung in ihrer Konfektionsgröße. Die Frisur ist flott. Sie hat ein fröhliches Auftreten, ein ansteckendes Lachen und wirkt auf andere sympathisch.

Bei ihren Kolleginnen ist sie wegen ihrer Kompetenz und ihrer lockeren Art angesehen.

Was unterscheidet die beiden?

Sowohl Karin als auch Martina sind fachlich kompetent, verstehen etwas von ihrer Arbeit. Karin ist jedoch der Meinung, nur dann voll akzeptiert zu werden, wenn sie anders, besser, schlanker aussieht. Sie verlässt sich nicht auf ihre Fähigkeiten, sondern handelt nach dem Motto: Dein Aussehen, deine Attraktivität, bestimmt deinen Wert.

Martina dagegen weiß, was sie wert ist. Sie steht zu dem, was sie (zu viel) hat. Und sie wird sich nie, wie Karin, die Frage stellen müssen: Hat man mir zugehört, weil ich gut aussah oder weil meine Argumente gut waren?

Wenn Sie es immer mehr schaffen, wie Martina zu Ihrem Aussehen zu stehen, haben Sie es leichter mit sich und Ihrem Leben – egal, ob Sie dem Typ entsprechen, der gerade gefragt ist, oder nicht. Sie können sich in Gedanken mit ganz anderen Fragen beschäftigen als mit dem Problem der eigenen Attraktivität. Sie gehen großzügiger und liebevoller mit sich selbst um. Und strahlen genau das auch aus: Ich fühle mich wohl in meiner Haut.

Versuchen Sie das doch auch! Suchen Sie nach Ihren Vorzügen, Sie haben garantiert welche! Schauen Sie liebevoll in Ihren Spiegel und nicht immer nur missbilligend.

Die Frauen, mit denen wir uns vergleichen, sollten nicht aus der Fernsehwerbung stammen, sondern aus dem realen Leben. Das sollten Menschen sein mit einem ganz normalen Aussehen oder solche, die gelernt haben, mit ihren Mängeln zu leben. Warum schaue ich im Schwimmbad nicht einmal auf die, deren Figur schlechter ist als meine – und die trotzdem einen Bikini tragen. Meine Vorbilder sollten Menschen, Frauen sein, die nicht abhängig sind von ihrem Aussehen und ihrem Gewicht. An Frauen, die mit Schwierigkeiten im Leben fertig werden, die sich ihr Lachen und die Fähigkeit zur Freude bewahrt haben trotz widriger Lebensumstände, darf ich mir getrost ein Beispiel nehmen. So viele ältere Frauen mit Gesichtern voller Leben und Falten haben eine viel größere Ausstrahlung als geliftete Gesichter ohne Geschichte. Unsere Vorbilder finden wir im Leben.

## Das tut mir gut

### Finden Sie Ihren persönlichen Stil

Irgendwann – die eine Frau mit Anfang zwanzig, die andere braucht dazu vielleicht 15 Jahre länger (oder mehr) – sollten wir unseren Stil gefunden haben. Unsere bevorzugte Farbkombination, die für uns vorteilhafte Rocklänge, den passenden Hosenschnitt. Schuhe sollten bequem und schön sein, in genau dieser Reihenfolge, nicht nur eines von beidem. Wenn Sie sehr unsicher sind, was Ihnen steht, kann eine Farb- und Stilberatung helfen. Aber viel besser ist es, sich auf den eigenen Geschmack zu verlassen. Experimentieren Sie, gehen Sie einmal mit einer Freundin, Ihrer Tochter, Ihrem Mann in Bekleidungsgeschäfte und probieren Sie verschiedene Stile aus. Nehmen Sie sich dafür viel Zeit, auch wenn Sie hinterher ohne Einkäufe nach Hause gehen, diese Stunden waren nicht sinnlos. Hören Sie auf die Komplimente von den Menschen, die Ihnen wichtig sind, die sich die Mühe machen, genau hinzuschauen. So können Sie nach und nach Ihren ganz persönlichen Stil finden.

### Gehen Sie pfleglich mit Ihrem Körper um

Wenn uns jemand am Herzen liegt, verwöhnen wir ihn gerne einmal. Wenn Sie ein gutes Verhältnis zu Ihrem Körper haben, wird es Ihnen auch leichter fallen, etwas Gutes für Ihren Körper zu tun. Gönnen Sie Ihrem Körper doch einmal etwas Besonderes: Eine Hand- oder Fußmassage ist wunderbar entspannend und wohltuend. Sie können das ganz leicht selbst machen, aber viel schöner ist das natürlich, wenn jemand Sie verwöhnt oder wenn Sie sich mit Ehemann oder Freundin gegenseitig massieren. Es gibt kleine Massagegeräte aus Holz, Igelbälle, Massagehandschuhe. Wünschen Sie sich so etwas doch zu Weihnachten, aber natürlich einschließlich Anwendungsstunden! Oder gönnen Sie sich einmal eine Ganzkörpermassage in einer guten Massagepraxis. Das ist nicht ganz billig, aber es darf ruhig etwas kosten, wenn es Ihnen gut tut. Vielleicht können Sie sich diese Massage zum Geburtstag schenken (lassen). Diese Dinge tun Ihrem Körper gut, und Sie bringen damit zum Ausdruck, dass Ihnen Ihr Körper etwas wert ist!

Gönnen Sie Ihrer Haut eine gute Creme (die bekannte in der blauen Dose ist vollkommen ausreichend). Lassen Sie sich den Haar-

schnitt machen, der für Ihr Haar und für Ihre Gesichtsform geeignet ist – auch wenn das keine Trendfrisur ist. Verstecken Sie sich nicht unter zu weiter oder zu langer Kleidung, versuchen Sie aber auch, nicht auf der anderen Seite vom Pferd zu fallen. Machen Sie Ihrer Tochter keine Konkurrenz, sondern stehen Sie zu sich und zu Ihrem Alter! Lernen Sie, Ihre ganz persönlichen Vorzüge zu betonen.

Stehen Sie zu Ihrem persönlichen Stil, auch wenn er nicht in den aktuellen Modezeitschriften zu finden ist. Wenn das immer mehr gelingt, werden Sie genau das ausstrahlen: Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Und das Echo wird genauso sein: Da ist jemand, der weiß, wer er ist und was er wert ist. Menschen, die sich vor sich selbst nicht verstecken, sind attraktiv!

## Gesunde Ernährung

»Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele wieder Lust hat, darin zu wohnen.« Dieser Ausspruch von Teresa v. Avila klingt viel versprechend, aber wie mache ich das?

Zum guten Umgang mit unserem Körper gehört auch, ihn möglichst gut zu versorgen.

Das bedeutet, auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu achten und sich genügend zu bewegen.

Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten. Nehmen Sie sich genügend Zeit für die einzelnen Mahlzeiten, die Sie bewusst zusammensetzen? Oder schlingen Sie hastig im Stehen herunter, was gerade als Erstes griffbereit im Kühlschrank ist? Haben Süßigkeiten, salzige Knabbereien, *Fast Food* einen recht großen Anteil an Ihrer Ernährung?

Nehmen Sie sich wenig Zeit, um sich Salate zu machen, Obst zu schälen, Kartoffeln zu kochen? Essen Sie regelmäßig oder unregelmäßig? Lassen Sie öfter Mahlzeiten aus, um hinterher Ihren Hunger nur dem erstbesten zu stillen, das Ihnen gerade in die Quere kommt?

Eine gesunde Ernährung sollte immer abwechslungsreich sein. Jedes Lebensmittel enthält Nährstoffe wie Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Aber kein Nahrungsmittel enthält alle Stoffe in der notwendigen Menge und Kombination. Deshalb müssen wir uns vielseitig ernähren, um unseren Körper gut zu versorgen. Getreideprodukte, Kartoffeln,



Obst, Salat und Gemüse sind die wichtigsten Bestandteile. Fleisch, Käse, Wurst und Eier gehören in Maßen dazu, Fette aller Art in kleineren Mengen.

Dabei kommt es auch auf die Verteilung und Mengen der Nahrungsmittel an:

- *Getreideprodukte* wie Brot, Reis, Nudeln sowie Kartoffeln bilden die Grundlage der täglichen Ernährung. Deshalb sollte hiervon auch die größte Menge – Müsli, 3-4 Scheiben Brot, eine Portion Reis, Nudeln oder Kartoffeln – auf dem Speiseplan stehen.
- *Gemüse*: mindestens eine Portion, also ca. 250 g, Gemüse täglich. Dabei zählen der Salatteller, die Tomaten oder Gurken zum Brot, Radieschen oder Möhren zum Knabbern zwischendurch mit.
- *Obst* sollten Sie auch jeden Tag essen, je nach Geschmack und Jahreszeit. Die Menge soll in etwa zwei Äpfeln entsprechen.
- *Milchprodukte*: Ein Glas Milch oder Buttermilch, ein Joghurt und 1-2 Scheiben Käse gehören dazu, achten Sie dabei auf den Fettgehalt. Das ist wichtig, denn:
- *Fett*: Pro Tag 2-3 Esslöffel Fett (ca. 40 g) sind insgesamt genug. Auch hier wieder auf Qualität achten, wobei gut nicht teuer sein muss.
- *Fleisch*: Wurst sollte nicht jeden Tag gegessen werden, das Gleiche gilt für Fleisch und Eier. Hier sind jeweils zwei- bis dreimal in der Woche ausreichend.
- *Fisch*: Zwei- bis dreimal pro Woche sollten Sie Fisch essen, möglichst Meeresfisch.
- *Süßigkeiten* und Ähnliches dürfen sein, sind aber zusätzliche Nahrungsmittel, die auf keinen Fall die notwendigen ersetzen sollen.
- *Ausreichend trinken* ist ebenfalls sehr wichtig. 1,5 bis 2 Liter täglich sollten es sein, bei heißem Wetter mehr. Dabei zählt Kaffee nicht mit. Am besten sind Leitungswasser – bei uns in Deutschland bedenkenlos zu trinken – oder Mineralwasser, beides vielleicht mit einem kräftigen Schuss Saft. Empfehlenswert sind ebenso verdünnte Säfte und Tee, möglichst wenig gesüßt.