



# Das Selbst im Spiegel

Die Beschäftigung mit Schönheit ist nicht immer nur schön. Sie kann auch dem Selbstwert schaden. Die DIVA über den Wert, den wir uns selbst geben, und was zu tun ist, wenn wir ihn uns absprechen.

Fotos ELIZAVETA PORODINA  
Von LUCIE KNAPP

**E**rst kürzlich passiert: Anlässlich der Veröffentlichung seines Buches »Deine Nase kann nichts dafür« (Verlag Edition A) erzählte der Schönheitschirurg Arthur Worsieg in einem Interview mit der Zeitschrift »Wiener«: »Wenn im Bett nichts mehr geht, dann ist für den Mann die Frau schuld und er sucht sich eine andere. Für die Frau ist auch die Frau schuld – aber sie sucht sich keinen anderen, sondern denkt sich, es liegt an ihrem Busen oder Hintern.« Was der Arzt im »Männergespräch« so flapsig dahinsagt, ist sicher nicht ganz ernst zu nehmen, trotzdem trägt es einen tragischen Kern Wahrheit in sich: nämlich dass Frauen mehr als Männer Selbstzweifel hinsichtlich ihres Körper haben und da auch sehr hart zu sich sein können – und dass die Beautyindustrie das nicht besser macht.

## BEIM BEAUTYDOC

Worsieg beschreibt in seinem Buch, wie oft Frauen aus Krisen heraus in seine Praxis kommen und sich häufig sehr impulsiv z. B. eine Brustvergrößerung wünschen. Er schreibt: »Das Selbstwertgefühl, oft das Hauptargument für eine Operation, reagiert langfristig gesehen träge bis gar nicht auf optische Veränderungen. Auch wenn Patientinnen mit ihrem neuen Äußeren zufrieden sind, steigt ihre Selbst-

achtung deshalb nicht nachhaltig.« Er meint, Schönheits-OPs seien sicher nicht das richtige Mittel, um aus Krisen herauszufinden, oder ein sinnvolles Werkzeug, um Selbstzweifel zu lindern. Vielmehr kann man davon ausgehen, dass einen das Überfokussieren auf das eigene Aussehen unzufrieden und unsicher macht. Die Psychologie nennt dieses Sichbeobachten Selbstaufmerksamkeit und weiß, dass man dadurch vermehrt auf Diskrepanzen zwischen dem, was ist, und dem, was sein sollte, kommt, was ziemlich verstörende Gefühle erzeugen kann. Das gilt für Zwischenmenschliches oder Jobthemen genauso wie für das Aussehen.

## SELBSTFÜRSORGE/SELBSTZWEIFEL

So schön, kreativ, interessant und wohltuend Mode und Kosmetik (Stichwort Selbstfürsorge) auch sind, der oben beschriebene Effekt ist unangenehm – auch für Menschen, die in diesem Bereich arbeiten. Beautyjournalistinnen können ein Lied davon singen, wie der Job ihren Blick auf sich selbst und die Welt prägt. Influencer sind dem Effekt ganz besonders ausgeliefert, weil zum Fokus auf ihr Aussehen noch die Ebene der Likes aka »Gefällt mir« kommt, über die sie ja ganz explizit bewertet werden. Das ist zwar toll, wenn es funktioniert, —>

## REFLEKTIERT

Das, womit man seinen Geist füttert, beeinflusst die Art, wie man die Welt und sich selbst sieht und bewertet. Wenn Schönheits Themen schmerzhaft werden, sollte man versuchen, auch sie mit einer ordentlichen Portion Humor zu sehen.



**AUSBLICK**  
*Sich bewusst mit  
 guten Gefühlen  
 zu fluten pflegt die  
 Seele und die  
 Beziehung zum  
 eigenen Körper.  
 Das gute Gefühl  
 kann man auch als  
 Antrieb für zukünftige  
 Ziele nutzen.*

aber dann wirkt das Lob auf den Selbstwert – man baut darauf und wird abhängig von der Bestätigung, denn sie ist ja jetzt eine Selbstwertquelle. PsychologInnen wie Helga E. Schachinger kritisieren den Lifestylebereich, wie er in Film, Fernsehen, Mode, Magazinen usw. gezeigt wird, genau wegen dieses Effekts. Schachingers Arbeitsschwerpunkt ist seit mehr als 20 Jahren der Selbstwert. Sie lehrte dazu an der Uni Wien, veröffentlichte das Buch »Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert« (bereits vergriffen) und bietet Seminare und Weiterbildung zu diesem Thema an. Sie sagt: »Da wird ein Perfektionismus verkauft, der einfach unrealistisch und unmenschlich ist. Es gibt keinen perfekten Körper, keine perfekte Frau,

kein perfektes Leben. Die Leute rennen diesen Bildern hinterher. Sie machen einen aber nur unglücklich und krank.«

#### TREFFUNGSICHER

Man müsse sich davon unabhängig machen, meint Helga Schachinger: Einerseits realisieren, dass nichts perfekt ist, einfach, weil die Welt nicht perfekt ist, und sich um seiner selbst willen auf andere Sachen konzentrieren, die einem das Gefühl geben, wertvoll zu sein. »Für ein realistisches Selbstbild braucht man schon immer wieder auch das Fremdbild respektive die Reflexion, aber prinzipiell geht es darum, welchen Wert man sich selbst gibt.« Interessantes Detail am Rande: Wir Menschen sind nämlich

*»Im Grunde sollten wir uns JEDEN TAG sagen, was wir GUT GEMACHT haben und worauf wir stolz sein können.«*

– Helga E. Schachinger, Psychologin

– entgegen unserer Vorstellung – nicht besonders treffsicher dabei, einzuschätzen, was andere von uns denken. Schachinger: »Die vermuteten Fremdbilder stimmen nur selten genau mit den tatsächlichen Fremdbildern überein.«

#### DIE SÄULEN DES SELBSTWERTS

In ihren Seminaren ist die erste Übung immer, aufzulisten, was den Teilnehmern wichtig für ihr Selbstwertgefühl ist, was sie brauchen, um sich als wertvolle Menschen zu fühlen. Schachinger sagt: »Dabei sehe ich immer drei Überthemen: das Zwischenmenschliche – dazu gehören Familie, Freundschaften, Liebe, Sexualität, Anerkennung et cetera –, das eigene Wohlbefinden – ich nenne das »das gesunde Ego«, also Dinge, die einem gut tun und Spaß machen; Gesundheit und Attraktivität fallen hier rein. Und dann die persönliche Entwicklung, also das Erreichen von Zielen, Erfolgserlebnisse, Lernerfahrungen und das Gefühl, sich weiterentwickelt zu haben.« Dann lässt sie die Teilnehmer in einem Kreis einzeichnen, wie viel Anteil die einzelnen Faktoren am ganzen Selbstwert haben. Gut ist, mehrere Selbstwertquellen zu haben statt nur eine große. Denn, so die Psychologin: »Wenn man sich zum Beispiel stark über Attraktivität und Aussehen definiert, tut es weh, wenn die Schönheit vergeht. Ich würde nicht in Abrede stellen, dass es für jede Frau ernüchternd ist, wenn sie merkt, dass der Körper nicht mehr so schön ist wie vor zehn Jahren. Aber wenn ich andere Felder habe, die mir wichtig sind, ist nicht ganz so viel Wehmut dabei.« Dasselbe gilt für Partnerschaften oder Jobs: Auch sie können vergehen, und mit ihnen das gute Selbstwertgefühl. Dabei betont sie: »Männer haben genauso Selbstzweifel wie Frauen, nur zeigen sie sie anders und haben andere Muster.«

#### BESINNUNG AUF DAS GUTE

Bei starken Selbstzweifeln, die einen oft nach unerfreulichen Geschehnissen heimsuchen, in Krisen begleiten oder bei manchen einfach immer da sind, empfiehlt Helga Schachinger: »Immer die positiven Gedanken über sich selbst fördern und den

Bereich Lernen und Entwickeln aktivieren. Es gibt so vieles, was wir täglich gut machen, aber das nehmen wir als beständig und nichts Besonderes wahr. Im Grunde sollten wir uns jeden Tag sagen, was uns gelungen ist, was wir gut gemacht haben, worauf wir stolz sein können. Dann kann man überlegen, womit man nicht zufrieden ist und was man in Zukunft anders machen könnte. Aber davor immer sich selbst loben, auch für kleine Dinge, und das Gute ins Gedächtnis rufen.«

Als ganz konkrete Übung, um die einzelnen Selbstwertsäulen und die Vielfalt im Selbstwert zu steigern, empfiehlt sie, sich regelmäßig folgende Fragen zu beantworten: »Wem habe ich heute wie meine Wertschätzung gezeigt? Denn ich kann nicht beeinflussen, wer lieb zu mir ist, aber ich kann sehr wohl beeinflussen, zu wem ich lieb bin. Zweitens: Was habe ich heute Wohltuendes für mich selbst getan? Sowie: Was habe ich heute gut gemacht? Was möchte ich verändern? So hat man seine Säulen des Selbstwertgefühls immer gut im Blick. Und es tut gut, wenn man merkt, dass man gerade etwas verändert.« Und wenn die Zweifel stark den Körper betreffen, lohnt es sich, auch ihn in die Überlegungen miteinzubeziehen. Sich zu beantworten: Welche angenehmen Empfindungen hatte ich durch ihn? Was habe ich ihm heute Gutes getan? Was hat er besonders gut gemacht?

#### LEBE LIEBER LUSTIG

Arthur Worsg, der in seiner Praxis vieles von einer anderen Seite sieht, empfiehlt, aufmerksam zu sein, wenn sich Menschen im direkten Umfeld abwertend verhalten. Das betrifft oft sogar die eigenen Partner: »Hinter vielen Schönheitsfehlern, die Frauen an sich entdecken, steht ein Mann. Es gibt einige, die das Äußere ihrer Frauen explizit kritisieren.« Da tut es gut, sich abzugrenzen und sich zumindest innerlich in Sicherheit zu bringen. Denn: »Niemandem steht es zu, das Äußere eines anderen Menschen zu hinterfragen.« Ein Rat von Sigmund Freud, der gegen Selbstzweifel genauso wie gegen Selbstüberschätzung hilft, ist, sich nicht zu ernst zu nehmen, sondern sich und dem Leben mit Humor und einer gewissen Heiterkeit zu begegnen. —