

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 5: Schöne Haut mit Pflanzen

Artikel: Haben Sie sich heute schon gesagt, dass Sie sich lieben?
Autor: Weiner, Christine / Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557853>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ist er klein und zierlich, entdecken wir Falten und Pickel. Ist er gross und länglich, finden wir, dass die Figur zu wünschen übrig lässt und das Kleid, das wir gerade tragen, uns nicht steht. Geht er quer über die Wand eines Fitness-Studios, stellen wir fest, dass wir uns fürchterlich ungelk bewegen.

Die Rede ist vom Spiegel, der Frauen liebstes Hass-Liebe-Objekt. Wir betrachten uns im Badezimmerspiegel, im Flur, drehen uns mürrisch im Ankleideraum einer Boutique und verzweifeln in der Umkleide, wenn wir neue Bikinis anprobieren.

Vor dem Spiegel reagieren die meisten Frauen gleich: gnadenlos, wenn es um sie selbst geht. Der Po zu üppig, der Busen zu klein, die Beine zu kurz, die Haare zu lang oder zu fetig, die Haut hat zu viele Poren und die Au-



gen zeigen keinen Glanz. Ständig gibt es Anlass zur Unzufriedenheit, immer gibt es etwas zu verändern, schöner, besser, schneller zu machen, gerade so, als wäre der Körper ein schnittiges Modell, das man immer neu entwerfen könnte. Doch der Spiegel an der Wand scheint zum wiederholten Male zu beweisen: wir müssen an uns arbeiten, denn so wie wir sind, sind wir nicht gut. Ein innerer Druck baut sich auf, und die Worte, in denen Frauen über sich urteilen, sind meist alles andere als schmeichelhaft. Sicherlich würden wir uns von jedem Partner trennen, der auf diese

Weise mit uns spricht und der uns ständig zu verstehen gibt, dass wir ihm nicht gefallen. Frauen aber sind diesen Umgang mit sich derart gewöhnt, dass sie den rüden Ton oftmals gar nicht mehr bemerken. • CW

Haben Sie sich heute schon gesagt, dass Sie sich lieben?

Welche Frau kennt das nicht? An einem Tag fühlt sie sich wohl und begehrenswert, und schon am nächsten Tag ist alles wieder anders – beim Blick in den Spiegel lässt sie kein gutes Haar an sich. Woher kommen diese Selbstzweifel? Sind frühe Verletzungen in Kindheit und Pubertät die Ursache, dass Frauen so ungnädig mit sich selbst sind? Christine Weiner (41) hat in ihrem neuen Buch dieses Phänomen untersucht. Ingrid Zehnder sprach mit der Autorin und Trainerin über den weiblichen Hang, sich selber runterzuziehen.

GN: Warum gehen moderne Frauen so streng mit sich um und lieben sich nicht einfach wie sie sind?

Christine Weiner: Das hat nichts mit modern

zu tun, denn dieser Umgang mit sich selbst ist keine Erfindung der Frau von heute. Vielleicht hat er zugenommen, weil die Ansprüche immer grösser werden. Früher bekamen z.B. Frauen Kinder und ärgerten sich nicht weiter über Dehnungsstreifen oder eine Gewichtszunahme. Heute meinen viele junge Mütter, sie müssten schon wenige Wochen nach der Entbindung wieder einen straffen, festen Körper haben. Doch was das Aussehen angeht, da mäkelten schon unsere Grossmütter heftigst an sich herum und zwängten sich in enge Mieder. Oder rufen Sie sich ins Gedächtnis, was Kaiserin Sissi alles an sich auszusetzen hatte. Jeden Tag hing sie an den Ringen und ass wie ein Vögelchen. Sie wollte schlank sein, einem bestimmten Schönheitsideal genügen. Wie der sich ständig ändernde Modebegriff ausfällt, ist

von Designern und Zeitschriftenmachern abhängig. Selbst wenn wir das aktuelle Schönheitsideal erreichen, heisst es noch lange nicht, dass wir uns auch morgen noch schön nennen dürfen. Es gibt immer eine Steigerung, Verbesserung, Veränderung. Was heute modern ist, kann morgen schon wieder out sein.

GN: Wodurch wird das innere Frauenbild eigentlich geprägt? Wo liegt der Anfang?

Christine Weiner: Was für uns Frau-sein bedeutet, wie wir uns als erwachsene Frau verhalten, kleiden und was wir ausstrahlen, lernen wir von anderen Frauen. Als erstes von unseren Müttern, grossen Schwestern und vielleicht auch noch der Grossmutter. Kurze Zeit später kommen dann die Erzieherinnen im Kindergarten, die Lehrerinnen hinzu. Diese ersten Frauen in unserem Leben sind unsere Vorbilder. Wie kleiden sie sich? Wie bewegen sie sich? Wie leben sie ihre Weiblichkeit? Ist unsere Mutter geschminkt oder findet sie rote Lippen schamlos? Durch diese Beobachtungen entwickeln wir unser eigenes Rollenverständnis und übernehmen Werte. Das kann sich noch im Erwachsenenleben zeigen, selbst wenn wir meinen, gänzlich abgenabelt zu sein. Wenn wir z.B. eine Mutter haben, die kurze Kleider verwege fand, kann es sein, dass wir beim Kauf einen solchen Kleides zaudern. Vielleicht hören wir nicht mehr ihr Verbot, aber wir bekommen ein komisches Gefühl. Irgendwie fehlt uns die Freude bei dem Kauf und wir fragen uns, woran das liegt. Meist genügt es schon, diese Hintergründe zu entdecken. Unsere eigene Frauengeschichte hat ihre Wurzeln tief in der Vergangenheit. Je genauer wir diese kennen, desto selbstbewusster können wir unser Frau-sein leben. Doch nicht nur die Frauen der Vergangenheit prägen, sondern auch Frauen um uns herum. Auch ohne uns lang umzusehen, finden wir schnell eine andere Frau, bei der die Frisur besser sitzt, der Pulli besser passt. «Frau» möchte sein wie «sie». Werbung und Modejournale zeigen in nahezu jedem Heft, was alles besser ginge, wenn Frau sich nur endlich Mühe gäbe. Monat für Monat haben die Frauenzeitschriften die höchsten Auflagenzahlen, auf denen

das Wörtchen «Diät» zu lesen steht. Mollige Models haben in diesen Zeitschriften nichts zu suchen. Ohne es zu bemerken, nistet sich in unserem Kopf das Muster ein: rank - schlank - jugendlich. Kaum eine von uns wird dieses Ziel jemals erreichen.

GN: Würde es Sinn machen, solche Zeitschriften einfach nicht mehr zu kaufen?

Christine Weiner: Nein, denn das Problem sind nicht die Zeitschriften, sondern auf welche Weise wir mit den Botschaften der Außenwelt umgehen. Wir können uns z.B. ganz nüchtern sagen: Na ja, die Models in dem Heft, die sind ja auch blutjung und ernähren sich

Christine Weiner



ist Erzieherin, Dipl. Betriebswirtin, Heilpädagogin, NLP-Practitioner, Journalistin und Autorin. Sie arbeitet für den SWR/ Südwestrundfunk (und seit vielen Jahren für die «Gesundheits-Nachrichten»). Kontakt: Christine Weiner, Postf. 610126, D 68239 Mannheim; www.Christine-Weiner.de

Ihr neues Buch geht anhand von Fallbeispielen der Frage nach, woher das oft so brüchige Selbstwertgefühl von Frauen kommt, wie man die alten Muster und Gedanken davonjagt und wie frau wieder neugierig auf sich selbst wird. Die ins Buch eingestreuten NLP-Übungen helfen dabei, die von aussen aufgestülpten Muster zu entlarven und ein stabileres, selbstbewussteres Gleichgewicht zu finden.

Ko-Autorin des Buches ist Dr. Gundl Kutschera, Autorin mehrerer Bücher, Soziologin, Psychotherapeutin, Supervisorin und Lehrtrainerin für NLP in Europa.

nur von Wasser. Oder wir können uns vorwurfsvoll anschauen, weil wir mal wieder ein paar Gramm zugenommen haben. Wir haben die Wahl! Geschieht letzteres, dann kommt ein Gefühl von «so wie ich bin, stimmt es nicht» auf. Frauen setzen sich dann unter den Druck, etwas zu verändern, um genauso «hübsch» zu sein wie alle anderen. Denn das ist ja häufig, dass wir auch noch anfangen zu generalisieren. Wir sagen: Alle anderen sind schöner. Immer bin ich die Dicke. Nie werde ich das schaffen. In diesen Momenten finden wir dann gar nichts mehr, was wir an uns mögen, sondern wir sind einfach «nicht genug» – nicht schlank genug, nicht gepflegt genug, nicht genug durchtrainiert.

GN: Kann man dieses Muster überhaupt verändern oder stecken sie zu tief in uns drin?

Christine Weiner: Verändern kann man alles. Allein der Gedanke, etwas verändern zu wollen, ist schon ein erster Schritt. Eines meiner Hauptanliegen ist, dass wir endlich bewusst auf unsere Gedanken achten. Es ist unglaublich, wie oft wir mit uns in Gedanken schimpfen und uns sagen, womit wir bei uns unzufrieden sind. Das fängt beim Körper an und hört beim Arbeitsplatz auf. Und wenn wir Pech haben, dann liegen wir auch noch im Haushalt

und der Erziehung unserer Kinder unterhalb des Standards. Es ist wichtig, diese Gedanken zu registrieren und dann sofort zu unterbrechen. Sagen Sie «stop», behaupten Sie innerlich das Gegenteil oder loben Sie sich einfach für eine andere Sache. Unsere Gedanken sind gefüttert von den Meinungen anderer Menschen. Wieder: von unseren Müttern, der Familie – aber auch von dem, was wir hören, lesen, sehen. Immer stecken aber Menschen hinter diesen Aussagen, und Menschen sind verschieden. Wir müssen uns das bewusst machen und zu einer eigenen Meinung finden. Die kann dann schon auch mal lauten: Ich möchte mich mehr bewegen. Aber das klingt ja wohl etwas anders, als wenn man sich selbst eine «faule Kuh» schimpft. Die Sprache, in der wir mit uns sprechen, sollte liebevoll und annehmend sein. Wenn wir auf diese freundschaftliche Weise mit uns umgehen, dann werden wir immer selbstsicherer und spüren die Lust, uns auszuprobieren und zu verändern.

GN: Charisma ist ja das Zauberwort der letzten Jahre. Alle wollen charismatisch sein, denn solche Menschen werden bewundert und sind beliebt. Kann man sich die Ausstrahlung eigentlich antrainieren?

Christine Weiner: Für mich entsteht Charisma durch eben diese Freundschaft mit sich selbst. Es ist, als würde die Liebe, die wir für uns selbst empfinden, nach aussen hin leuchten. Eine innere Haltung, die auch anderen davon erzählt, dass wir nicht perfekt sind und nicht perfekt zu sein brauchen. Dass wir unsere Schwächen kennen und auf dem Weg sind, diese zu verändern. Wer aber so nachsichtig mit sich ist, wird es auch mit anderen sein. Solch eine Haltung, zieht andere Menschen an. Mit der Charisma-Energie, suchen Sie nach Lösungen und diagnostizieren nicht mehr einzig das Problem. In der Begegnung mit solch einem Menschen fühle ich Respekt und Mitgefühl. Das ist es, was wir uns auch selbst entgegenbringen müssen.

GN: Denken Sie nicht, dass viele Verletzungen und Minderwertigkeitsgefühle ihren Ursprung in der Kindheit haben?



Ich liebe ... mich ... nicht ...

Muss man schön sein, um sich selbst zu lieben?
Und wie schön muss man dann sein?

Christine Weiner: Doch, ja. Hässliche Bemerkungen und Hänseleien stossen einem immer wieder auf. Bezeichnungen wie «Brillenschlange» und «Bohnenstange» wirken noch lange nach. Mädchen, die ermahnt wurden «doch nicht immer so viel zu essen», mangelt es auch im Erwachsenenalter oft am rechten Appetit. Sie fühlen sich schuldig, sobald sie sich einen Teller nachgeschöpft haben. «Kein Wunder, dass die so dick ist!» klingen die Stimmen der Vergangenheit.

GN: Eigentlich müssten so alte Wunden ja längst vernarbt sein. Warum fällt es so schwer zu vergessen, dass einem auf dem Schulhof mal «Fettsack» nachgerufen wurde?

Christine Weiner: Wir brauchen es nicht zu vergessen, das ist nicht das Ziel, sondern wir müssen uns mit unserer Kindheit versöhnen. Genau genommen brauchen wir Trost und die guten Worte, dass das alles einmal war und heute nicht mehr stimmt. Dass wir mehr sind als nur Figur, sondern auch Seele und Geist haben. Ich empfehle diesen Klienten dann immer, sich Photos von früher anzuschauen und mit dem dicken Kind zu sprechen. Was wollte es? Was brauchte es? Und: Was war besonders schön an ihm? Jedes Kind, jeder Mensch, hat seine ganz eigene Schönheit. Wir müssen sie nur wieder neu an uns entdecken und lernen, uns daran zu erfreuen. Was an uns ist schön? Nicht: Wo ist der Mangel?

GN: Haben Sie selbst auch schon an sich rumgemäkelt?

Christine Weiner: Na klar, sonst wäre ich ja auf dieses Thema nicht gekommen. Ich empfand mich als Kind immer als dick, doof, wasserfest. Keine sah so hässlich aus wie ich. In der Pubertät hungrerte ich mir dann 15 Kilo runter, die ich mit der Pille wieder drauf hatte. Irgendwann pegelte sich dieses Gewicht dann ein. Aber egal, ob dick, dünn oder mit Normalgewicht: Ich habe mich lange in meiner Haut nicht wohl gefühlt. So lange, bis ich die Ursachen suchte und mich mit mir versöhnte. Die vielen Jahre davor, machte ich meinen Wert nur an den Komplimenten fest. Wenn jemand sagte «Du siehst gut aus!», dann empfand ich mich als gutaussehend. Wenn

kein Kompliment kam, wurde ich unruhig und überlegte, was an mir nicht stimmt. Heute weiss ich, dass Komplimente nichts nützen, wenn wir uns nicht selbst mögen und akzeptieren! Manchmal fällt uns das allerdings ein bisschen schwer, denn schliesslich haben wir jahrzehntelang einen anderen Umgang mit uns erprobt. Einen liebevollen Umgang mit sich selbst, muss man üben, denn es ist ein neues Programm. Auch ich würde schnell in alte Muster zurückfallen, würde ich nicht ständig meine Gedanken beobachten und auf ihre Qualität hin überprüfen. Heute fällt es mir schnell auf, wenn ich versuchen will, mich mies zu machen.

GN: Und was sagen Sie sich in diesem Fall?

Christine Weiner: Ich sage mir einfach: «Hör auf mit dem Quatsch! Ich hab dich lieb!» Dann suche ich nach freundlichen und unterstützenden Worten und Gedanken. Möchte ich wirklich etwas verändern, dann überlege ich mir eine geeignete Strategie, und wenn ich grundlos an mir herummosere, dann höre ich sofort damit auf. Schliesslich will ich ja Freude am Leben haben und mir nicht selbst den Tag verderben (lacht). •

Das Buch zum Interview



Christine Weiner,
Gundl Kutschera:
**Wer schön sein will,
muss sich selbst
lieben.** Sinnliches
Selbstcoaching
für Frauen,
Kösel Verlag, 2002,
208 S., karton.
ISBN 3-466-30584-5,
CHF 27.20/Euro 14.95

Bestellen Sie dieses Buch direkt bei uns.
Per Bestellkarte an der letzten GN-Seite
oder telefonisch:

In der Schweiz: Verlag A. Vogel, Teufen,
Tel. 071 335 66 66

In Deutschland: Verlag A. Vogel Konstanz,
Tel. 07533/40 35