

BIN ICH SCHÖN?

Gut aussehen will wohl jeder. Allerdings sind die meisten nicht mit dem Gesicht einer Natalie Portman oder dem Körper einer Kate Moss gesegnet. Müssen sie aber auch gar nicht – denn die eigene Attraktivität lässt sich auf vielen Wegen hervorheben und steigern VON CORNELIA MENNER

Faltenlos, straff, mit zartporiger Haut – so kommt Schönheit auf Hochglanzfotos und Werbeplakaten tagtäglich daher. Oft steckt hinter dem perfekten Look aber ein Meisterwerk an Retusche. Der US-Künstler Danny Evans hat den Spieß umgedreht und in seinem Internetprojekt *Planet Hiltron* eindrucksvoll demonstriert, dass Bildbearbeitungsprogramme wie Photoshop auch andersrum funktionieren: Evans hat Schauspieler John Travolta Halbglatze und Schwabbelkinn verpasst; dessen Kollegin Jennifer Aniston präsentiert sich mit aufgedunsenem Gesicht und rausgewachsener Dauerwelle. Und die scheinbar alterslose Madonna hat neben schütterten Omalocken zahlreiche Falten an den Stellen, wo sie sich bei einer 55-Jährigen normalerweise eben befinden. Über den Sinn dieses „Celebrity Makeunder“, sagte Evans dem Onlineportal *pulsefeedz.com*, er wolle zeigen, wie Stars aussähen, wenn sie keine Personal Trainer, Stylisten, entsprechende Finanzmittel und eben Photoshop zur Verfügung hätten. Eine Entmystifizierung vom Megastar zum Mauerblümchen.

Und die Moral von der Geschichte? Schönheit ist manipulierbar. Aber weshalb spielt sie überhaupt eine solch dominante Rolle in unserer Gesellschaft? Immerhin gaben bei einer dpa-Umfrage im vergangenen Jahr 80 Prozent aller Frauen an, Aussehen sei ihnen immens wichtig – elf Prozent mehr als noch zehn Jahre zuvor. Eine Entwicklung, die Rebekka Reinhard nicht verwundert. In ihrem gerade erschienenen Buch „Schön!“ nennt die promovierte Philosophin einige Gründe für den hohen Stellenwert der Attraktivität: „Aus philosophischer Sicht leben wir in einer Zeit radikaler Umwälzungen und eines eklatanten Wertewandels. Wir müssen mit Unsicherheiten fertigwerden, mit diffusen Ängsten. Da schafft es Vertrauen, sich mit der eigenen Person zu befassen, mit Haut und Haaren, mit der Figur. Denn das lässt sich in den Griff kriegen. Glaubt man zumindest.“ Zudem verspricht die Beschäftigung mit sich selbst vielfältigen Lohn. Laut diversen psychologischen Untersuchungen werden schöne Menschen wesentlich sympathischer und kompetenter empfunden und haben es insgesamt leichter im Leben. >>>

KRÖTEN FINDEN NUR KRÖTEN SCHÖN

Die Suche nach dem Schönheitsideal ist so alt wie die Menschheit. Doch wer es erfüllt, wird immer wieder neu definiert. Inzwischen ist nämlich klar: Schönheit ist relativ, sie liegt sprichwörtlich im Auge des Betrachters. „Die Kröte findet die Kröte schön, der Mensch eben den Menschen“, das betonte schon der große Aufklärer Voltaire im 18. Jahrhundert.

Allerdings ist natürlich nicht jeder Mensch für jeden anderen gleich schön (wie wählerisch Kröten sind, bleibt vorerst unklar). Das stiftet aber auch eine gewisse Ordnung. Denn was gäbe es für ein Chaos bei der Partnerwahl, wenn jeder von jedem gleichermaßen angezogen würde! Käme es bei nicht enden wollender Auswahl überhaupt zu einer Entscheidung? Womöglich wäre die Menschheit längst ausgestorben ...

Das CHARISMA ist entscheidend

Doch was hilft denen, die sich sagen: „Tuning ist was für Autos, nicht für mich“ – aber zugleich wissen, dass die Natur es mit ihnen nicht so gut gemeint hat wie mit manch anderen? Zunächst sollte man sich klarmachen, dass die großzügige Ausstattung mit klassischen Schönheitsmerkmalen (etwa ebenmäßige Züge oder ein „stimmiges“ Taille-Hüfte-Verhältnis) nur einer von vielen Faktoren bei der Antwort auf die Frage „Bin ich schön?“ ist. Nicht minder wichtig ist all das, was man gern als Ausstrahlung, als Charisma bezeichnet. Um sich hier die eigenen Stärken bewusst zu machen, kann der Blick in den Spiegel dann doch nützlich sein (oder man bittet um den Eindruck von guten Freunden): Habe ich ausdrucksvolle Augen, ein sympathisches Lachen, schön geformte Hände? Oder imponiere ich eher durch meine offene Haltung, die geschmeidigen Bewegungen, die in sich ruhende Art? Und wer dann noch seinem Ebenbild im Spiegel eine Minute zulächelt, hat schon fast die Garantie für ein Launeplus!

Nicht zu unterschätzen ist auch der Wert einer besseren Körperwahrnehmung. Durch jede Art von Bewegung – vom ambitionierten Hatha-Yoga bis zum simplen Spaziergang – kann sich mehr Achtsamkeit für die einzelnen Körperzonen entwickeln. Der Bauch wird dann nicht auf die böse Fettschicht reduziert, die den Look im engen Shirt verdirbt, sondern auch als Körperzentrum wahrgenommen, durch das man Atem schöpft und zur Ruhe kommt. Fast alle Entspannungs- und Beautyrituale sind eine Form von Genusstraining mit Ausstrahlungsfaktor: in wohlduftenden Schaumbergen versinken, sich selbst mit einer entspannenden Körperbutter verwöhnen, minutenlang unter der prasselnden Dusche verweilen oder auch behutsam eine neue Lippenstiftfarbe auftragen. >>>

HARMONIE gilt schon seit Langem als großes Ideal

Kein Wunder also, dass alle besser aussehen wollen. Nur: Was heißt das konkret (siehe Kasten auf S. 107)? Fraglos hat das gängige Schönheitsideal immer etwas mit dem Zeitgeist zu tun. Daher finden dann doch die meisten Menschen einen Konsens, woran man das „Schöne“ erkennt. Und manche Vorstellungen überdauern die Zeiten. Hier haben die Meister der Antike, speziell die Pythagoreer, vorgelegt: Symmetrie, Harmonie und gefällige Proportionen waren gefragt. Die Schönheit sollte mess- und damit auch objektivierbar sein. Das gilt bis heute. Der griechische Bildhauer Polyklet schuf bereits im fünften Jahrhundert vor Christus Bronzestatuen, die klar vorgaben, wie der ideale Mensch (sprich: Mann) aussieht: breitschultrig, schmalhüftig, langbeinig, mit muskulösem Oberkörper – gar nicht weit weg vom heutigen Bild des „Sexiest Man“. Später rückte das weibliche Ideal in den Vordergrund, und da ist es bis heute geblieben. Damit wuchs der Druck auf Frauen, so auszu- sehen, wie es gerade als „schön“ empfunden wurde. Mal mussten Mieder eng geschnürt, mal Puderschichten ins Gesicht gekleistert oder schwere, eng sitzende Perücken getragen werden. „Der Mensch stellt eine Ausnahme unter allen Gattungen dar, da Schönheit für ihn weiblich ist“, sagt Rebekka Reinhard. „Im Tierreich hat das Männchen ein prächtiges Federkleid oder luxuriöses Fell. Bei uns muss sich dagegen die Frau schmücken – aus weiblicher Sicht ist das schon eine Gemeinheit!“

Dass die persönliche Anspruchslatte sehr hoch hängt, hat kürzlich eine französische Studie gezeigt: Demnach finden sich zwar 79 Prozent der befragten Frauen zwischen 20 und 24 Jahren grundsätzlich schön. Allerdings gab mehr als jede zweite an, Probleme mit einem oder mehreren Körperteilen zu haben, und würde diesen „Makel“ gern ändern lassen. Bei den über 50-Jährigen ist der Anspruch ans eigene Aussehen nach wie vor hoch, der Änderungswille sinkt jedoch. Die Altersgruppe zwischen 35 und 44 wirkt am ehesten mit sich im Reinen, legt vor allem Wert auf eine individuelle Note. Ein Trend, der sich immer mehr durchzusetzen scheint: schön sein und dabei das Ich wahren.

Kein so leichtes Unterfangen. Der Blick in den Spiegel lässt naturgemäß eher das fixieren, was nicht gefällt: Cellulite am Oberschenkel, Falten über der Lippe – obwohl andere diese Dinge meist kaum bemerken. Doch in der Alles-ist-machbar-Welt wird geschminkt, gecremt, trainiert. Falls das nicht hilft, gehen immer mehr Frauen zum Schönheitschirurgen. „Die meisten, die in die Sprechstunde kommen, wollen keine radikalen Veränderungen“, sagt Tatjana Pavicic, Leiterin der Ästhetischen Dermatologie an der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität. „Gefragt sind sanfte Korrekturen, die das Gesicht straffer, die Nase zierlicher, den Bauch fester aussehen lassen.“ Nun mündet die optische Aufwertung natürlich nicht zwangsläufig in Erfolg und Erfüllung. Doch zeigen neue Studien, dass bereits kleine Veränderungen zum Positiven das Selbstbewusstsein steigern können. Problematisch finden Experten dagegen eine verbissene Suche nach dauerhaftem Jungbleiben. „Ist der Schönheitswahn gepaart mit einem regelrechten Jugendwahn, der von einer OP in die andere treibt, startet ein letztlich aussichtsloser Kampf gegen den Verfall“, warnt Philosophin Reinhard. „Und der macht weder schöner noch glücklicher.“

Perspektivwechsel durch SEH-TRAINING

Von Kindheit an finden wir Menschen das schön, was wir gewohnt sind. Für die Ästhetikforscherin Rebekka Reinhard hat diese Prägung ihren Preis: „Solange wir nicht lernen, in anderen Bereichen nach Schönheit zu suchen, wird unser Urteil über Attraktivität einschichtig bleiben.“ Dagegen kann die Globalisierung die alten Schönheitsbilder mit neuen Facetten bereichern. Wer viel reist, wird zwangsläufig mit fremden Idealen konfrontiert – und feststellen, dass in anderen Kulturen Dinge als schön empfunden werden, die hier eher als Makel gelten. In Afrika stehen zum Beispiel üppige Formen hoch im Kurs, aber auch Sommersprossen, in Südamerika ein runder Po, in Asien bleiche Haut. Rebekka Reinhard spricht vom „Schönheits-Hybrid“ aus verschiedenen Kulturen. Wenn man nicht weit reisen kann oder mag, rät sie, ins Museum zu gehen und die Werke der alten Meister zu betrachten. Der Vorzug dieses Seh-Trainings: Wer sich beispielsweise die voluminösen, sinnlichen Frauenfiguren eines Peter Paul Rubens genau anschaut, zieht fast zwangsläufig Vergleiche – und empfindet möglicherweise die aktuellen Role Models à la Heidi Klum auf einmal als mickrig und unfroh. Das passende Maß an Pflege, Beautyritualen und einer entspannten Einstellung: Wer das gefunden hat, kann die Frage „Bin ich schön?“ für sich mit klarem „Ja“ beantworten. Ganz ohne Photoshop.

ZUM WEITERLESEN

Schön! Eine philosophische Gebrauchsanweisung

von Rebekka Reinhard,
Ludwig, 19,99 €

Bodies. Schlachtfelder der Schönheit

von Susie Orbach,
Arche, 14,95 €

Wir sind schön. Plädoyer für eine gelassene Weiblichkeit

von Christiane Zschirnt,
Goldmann, 9,95 €