

Ausstieg aus dem BEAUTY WAHN

ICH MAG MICH, WIE ICH BIN! Lange versuchte Business-Coach Hilde Fehr, den Schönheitsnormen zu entsprechen, und machte sich mit Diäten & Selbstkritik das Leben schwer. Bis sie sagte: Aus damit! Mit ihrem Buch will sie Mut machen.

Die leckeren Mehlspeisen vor uns auf dem Tisch locken vergeblich: Die WOMAN-Redakteurin steht mit Kalorien sowieso ständig auf Kriegsfuß, und Gesprächspartnerin Hilde Fehr hat wohl in sich hineingespürt mit dem Ergebnis: „Brauch ich jetzt nicht“. Die Schauspielerin, Kabarettistin, Business-Coach und seit neuestem Buchautorin – „Endlich lieb ich mich! Du dich auch?“ – ist nämlich schon weiter. Sie kann Kontakt zu ihrer „Körperintelligenz“ aufnehmen und erspüren, ob ihr die Nahrungszufuhr jetzt guttut oder nicht. Bei „guttut“ verdrückt sie allerdings auch mal was Süßes. Ganz ohne Reue. Mit dieser Strategie erspart sie sich vieles: Fressorgien, schlechtes Gewissen, Diäten und überhaupt den ständigen inneren Konflikt: Was darf ich jetzt essen und was nicht? Lange Jahre war die gebürtige Vorarlbergerin, die

heute in Wien lebt, dem Schlankheitswahn verfallen. Versuchte ein Abnehmprogramm nach dem anderen, bis ihre Psyche streikte. Heute lebt sie, gerade wieder Single, entspannt mit 80 Kilo bei 1,75 m Größe und weigert sich, die Dogmen einer allumfassenden Schönheitsindustrie weiterhin zu akzeptieren: „Ich fühle mich frei wie nach dem Ausstieg aus einer Sekte!“ In ihrem Buch erzählt die Coachin, die ihre Klienten in Sachen Vortragstechnik, richtige Präsentation und Selbstbewusstsein berät – „es gibt viele, deren Erfolg daran scheitert, dass sie sich nicht schön und nicht jung genug fühlen“ –, ihre eigene Geschichte. Und erklärt, warum Frauen mit Schönheitsidealen „gehirngewaschen“ werden und wie jede von uns den Ausstieg schaffen kann. Wir wollten mehr dazu wissen.



»ICH BIN 48!
»ICH HAB 80 KILO.
»ICH MACH NIE MEHR DIÄTEN.
»MIR GEHT'S TOTAL GUT!
HILDE FEHR, SCHAUSPIELERIN & BUSINESS-COACH

FOTOS: ROJANO UNGER, MAKEUP: THANE ALVA

NUR KEIN GURU MEHR!

Woman: Ihre Mutter war schon dem Schlankheitswahn verfallen, sie klopfte Ihnen als Kind auf die Finger, wenn Sie beim Essen nachnehmen wollten.

Fehr: Ja, ich wurde total geprägt. Ich habe geglaubt, wenn ich nicht schlank und schön bin, bin ich nichts wert. Es war in meinem Umfeld gang und gäbe, dass man immer aufgrund des Gewichtes beurteilt wurde. „Oh, du schaust gut aus“ hieß: „Hast abgenommen“. Kam nichts, hast du gewusst: Aha, die sehen, dass ich zugelegt habe.

Woman: Sie probierten später eine Diät nach der anderen ...

Fehr: Ja, mein Denken war den ganzen Tag lang nur darauf ausgerichtet, mich selbst zu maßregeln. „Nein, das darfst du nicht essen, das hat viel zu viel Fett und Zucker. Iss einen Salat. Aber doch keine Kekse! Dann diskutierte ich mit meinen inneren Stimmen: „Aber doch nur ein Keks!“ – „Nein, sicher nicht! Bist eh schon zu dick.“ Und wenn ich dann doch zugriff, packte mich das schlechte Gewissen: „Heute gibst's aber nichts mehr“ oder: „Dafür gehst du aber gleich ins Fitnesscenter!“ Und ich hab mich selbst beschimpft: „Du bist das Ärgste!“

Woman: War bei all diesen Mühen keine Diät erfolgreich?

Fehr: Doch! Ich hatte 68 Kilo mit meinen 175 Zentimetern Größe und hab mich noch immer dick gefühlt. Es war nie dünn genug.

Woman: Aber irgendwann funktionierten die Diäten nicht mehr.

Fehr: Genau. Das war vor fünf Jahren. Ich hatte eine gute Rolle an einer Vorarlberger Bühne in Aussicht – aber in Unterwäsche. Und ausgerechnet da hatte ich ein Höchstgewicht. Welche Schmach! Ich wurde panisch, engagierte einen Fitnesstrainer, probierte von Metabolic Balance bis Weight Watchers alles. Aber zum ersten Mal in meinem Leben funktionierte es nicht. Ich konnte kein Programm durchführen, nach spätestens zwei Wochen rastete ich aus.

Woman: Wie versuchten Sie das Problem zu lösen?

Fehr: Ich ging zur Psychothe-

rapeutin, und die meinte: „Bei Ihnen ist jetzt einfach Streik angesagt.“ Eine innere Instanz würde sagen: Aus mit diesem ewigen Kontrollscheiß, ich will jetzt das Leben genießen.

Woman: Haben Sie damit etwas anfangen können?

Fehr: Ja, das war klar genug. Ich brauchte nur noch Hilfen zur Umsetzung. Und da gab's für mich drei Schlüsselerlebnisse. Das Buch von Julia Onken, „Zurück ins Gleichgewicht“, das Werk von Naomi Wolf, „Der Mythos Schönheit“, und die flammende Rede eines Klienten.

Woman: Fangen wir mit dieser gleich an!

Fehr: Gerhard Scheucher, Autor des Bestsellers „Die Kraft des Scheiterns“, kam zu mir, um sich für einen Vortrag beraten zu lassen. Als Teil des Coachings forderte ich ihn auf, über etwas zu reden, für das er auf die Barrikaden steigen würde. Und dann sprach er über den Schönheitswahn. Wie dumm wir als Gesellschaft doch wären, unsere ganze Zeit mit Überlegungen zu verbringen, was wir essen dürfen und wie wir ausschauen. Ich saß da und dachte: Der redet über mich. Ich bin eine von diesen Dummen. Das war ein Flash.

Woman: Im Buch von Julia Onken überzeugte Sie wiederum das Thema Körperintelligenz.

Fehr: So ist es! Wir kommen alle mit einer Grundausstattung von körpereigener Intelligenz auf die Welt. Einem Körpergefühl, das genau weiß, was uns guttut und was nicht. Doch es geht uns mit der Zeit durch die aufgestellten Normen verloren. Ich musste also wieder Kontakt herstellen zu meiner Körperintelligenz. Ich hab in mich reingespürt. Hallo, bist du da, gibst's dich? Sie ist dann auch recht bald aufgetaucht (siehe auch Übung S. 178).

Woman: Und was genau hat das verändert?

Fehr: Ich spüre schon beim Einkauf zu meiner Körperintelligenz hin und frage, wenn ich ein Produkt in die Hand nehme: Ist das gut für mich? Oder ich halte beim Essen kurz inne, nehme Kontakt auf und

spüre, wie viel mir gerade guttut. Mir kann kein Guru mehr sagen, was für mich richtig ist. Ich verlass mich auf meine innere Instanz. Ich muss gestehen, manchmal vergess ich's auch, vor allem bei Frust, und esse oder trinke zu viel. Aber grundsätzlich spür ich's. Es ist nicht mehr diese Sucht da, nur weil etwas angeboten wird, auch zugreifen zu müssen.

Woman: Mit einem kurzen Stopp während des Essens kann jeder gleich mal anfangen!

Fehr: Genau. Wenn man gerade so im Völlern drin ist, mit einer lustigen Runde zum Beispiel, dann empfiehlt es sich, kurz innezuhalten und sich zu fragen: Hab ich wirklich Hunger, tut mir das jetzt gut? Nicht nur wegen der Figur, sondern auch wegen des Wohlbefindens. Wenn ich darauf mit Ja antworte, dann soll ich's auch genießen. Hör ich ein Nein, warte ich ein bisschen, und dann verfliegt die Gier.

Woman: Kommen wir zu Naomi Wolf und „Mythos Schönheit“. Sie spricht als politische Aktivistin in ihrem Buch auch von Gehirnwäsche.

Fehr: Ja, sie sagt, wir alle wurden ein Leben lang

gehirngewaschen. Alle Dogmen über das, was schön ist, haben mit der Individualität eines Menschen nichts zu tun. Jung und schlank und diese Einheits-Dünn-Jung-Figur wurden nur erfunden, um anfangs die Frauen, inzwischen auch die Männer, klein zu halten. Wenn sich Menschen selber ständig kritisieren, machen sie sich klein. Und Menschen mit wenig Selbstvertrauen sind leicht zu manipulieren und ein gefundenes Fressen für Industrie, Politik und Religion. Sie trauen ihren Wertvorstellungen nicht, also übernehmen sie die anderer.

Woman: Wolf meint auch, wo Frauen früher Hausarbeit gemacht haben, sollen sie sich jetzt mit der Schönheit beschäftigen

müssen. Ein von Männern gemachtes Problem. Auch die Konkurrenz der Frauen untereinander wird so geschürt, da bleiben die Männer an der Macht.

Fehr: Und warum haben die Frauen sich das aufdrücken lassen? Das ist das schlechte Gewissen, das sagt: Haben wir uns jetzt vielleicht zu sehr rausgewagt? Zu viel verlangt, wenn wir auch dieselben Jobs machen mit demselben Einkommen?



»Alle Dogmen über das, was schön ist, haben mit der Individualität eines Menschen nichts zu tun.«

HILDE FEHR ÜBER GEZIELTE MANIPULATION DER FRAUEN

In Kultur, Bildung und Sexualmoral einen gleichberechtigten Platz erzwingen haben? O. k., dann zahlen wir den

Preis, quälen uns tagein, tagaus mit schön, schlank und jung.

Woman: Wobei die Männer auch nicht mehr ausgenommen sind vom Beautywahn!

Fehr: Nein, die Geister, die sie riefen, wenden sich nun auch gegen sie selbst.

Woman: Gehirnwäsche passiert durch Werbung, Filme, Bücher, Zeitschriften ...

Fehr: Da werden Fotos von Promis retuschiert, Hollywoodstars in Filmen von Körperdoubles vertreten, halten Models ihre Figur mit Koksen – wir eifern einer Perfektion nach, die es gar nicht gibt. Aber die Schönheitsindustrie verdient damit Unsummen, Ärzte machen viel Geld.

Woman: Dabei ist alles nur eine Sicht der Dinge, wie Sie am

► *Beispiel Cellulite ausführen.*
Fehr: Es wurde die Norm aufgestellt, dass Cellulite hässlich ist. Genauso könnten wir sie als schön empfinden, und jeder würd sie kriegen wollen. Die Haut von Frauen ist ja so gemacht, dass sie sich für Schwangerschaften dehnen kann. Absurd, dass jemand eine Art Krankheit daraus macht, die man bekämpfen muss.
Woman: Sie sind offensichtlich auch nicht für Schönheits-OPs.
Fehr: Nein. Tatsache ist doch: Die Gesundheit wird bei jedem Eingriff erschüttert. Für den Körper ist kein Unterschied zwischen dem Schmerz, ob die Nase schönheitsgebrochen oder von einem Gangster eingeschlagen wurde. Die Nerven und Zellbahnen werden unterbrochen, müssen wieder nachwachsen. Und wenn ich prinzipiell nicht mit Veränderungen umgehen kann, dann muss ich ja alles, was sich ins Negative verändert, operieren. Der Alterungsprozess bringt es mit sich, dass die Haut schlaffer wird. Wenn man bedenkt, dass man ab 40 schon langsam als alt gilt,

muss ich mich bei der heutigen Lebenserwartung 40 weitere Jahre grämen. Ist das nicht völlig kontraproduktiv? Da hab ich doch lieber Spaß am Leben!
Woman: Mehr Selbstliebe wäre wie immer das beste Rezept.
Fehr: Richtig, sich annehmen, wie man ist. Ich hab zum Beispiel nach zwei Schwangerschaften ein bisschen Hängebauch. Nehm ich's an und bin stolz, dass ich zwei Kinder auf die Welt gebracht habe? Oder find ich mich hässlich und lass den Bauch operieren? Ich für mich nehm's an. Genauso wie auch meine kräftigen Beine.
Woman: Sie sagen ja, dass Sie sich nach der Abkehr vom Schönheitswahn viel sexier fühlen.
Fehr: Weil ich mich eben annehme. Wenn ich wo bin, dann

bin ich auch dort, bin im Augenblick. Früher ist ständig in meinem Inneren das Programm gelaufen: Essen, Kalorien, findet mich ein Mann zu dick? Das hat mich abgehalten von einer Intensität der Begegnung und vom Lustigsein. Ich hab jetzt so viele Verehrer wie nie, denn es gibt auch Männer, die drauf stehen, wenn eine Frau Lebenslust ausstrahlt und genießen kann.
Woman: Aber richtig gehen lassen darf man sich beim Essen ja auch nicht. Schon wegen der Gesundheit.
Fehr: Keine Frage. Lass ich mich gehen? Sicher nicht. Ich habe nur akzeptiert, dass mein Körper nicht für die Maße bestimmt ist, denen ich immer nachgelaufen bin. Ich hab 80

Kilo und fühle mich sehr wohl. Mehr soll's auch nicht werden! Und auch wenn ich dem BMI nach medizinisches Übergewicht habe, so hat meine letzte Durchuntersuchung beste Werte ergeben.
Woman: Wie gelingt der Ausstieg aus dem Beauty-Wertesystem?
Fehr: Diesen Kreislauf kann nur jeder für sich allein durchbrechen, indem er anfängt, seinen Eindrücken, Gefühlen und Meinungen zu vertrauen. Ich bin wertvoll, wenn ich mir, meinem Aussehen, meinem Körper, meinem Charakter, meinem Wesen, meiner Meinung wieder Wert beimesse. Ich zum Beispiel finde inzwischen Rundungen viel schöner. Bei mir und auch bei anderen Frauen. Und noch eines: Reden Sie nur wertschätzend, nie schlecht über sich. Mein Leitsatz ist: Ich bin, also bin ich schön!

Woman: Sie haben auch das schöne Zitat von Antoine de Saint-Exupéry „Man sieht nur mit dem Herzen gut“ hervorgeholt.
Fehr: Ja, denn im Herzen gibt es keine Dogmen. Wir kennen das doch alle, dass wir uns in einen Mann, der gar nicht unser Beuteschema ist, verlieben. Weil er gescheit ist, geistreich, witzig, charmant. Da übersehen wir dann äußere Mängel wie nichts. Und zu mir selber bin ich so streng? Da seh ich nur den Bauch und die Falten? Was ist mit meinen vielen guten Eigenschaften? Wenn ich mich auch selbst mehr mit dem Herzen anschau, bin ich viel unabhängiger von Kritik und Anerkennung von außen. Ich muss mich nicht mehr auf den Körper reduzieren. Weil Sinnlichkeit, Lebensfreude und Humor bei mir wieder ganz oben stehen.

MIRIAM BERGER ■

TERMINE:

Buchpräsentation: Rankweil, Altes Kino, 23. 10., Wien, Palais Kinsky, Barbara Reichard Frisurenwerkstatt, 7. 11. Kabarett zum Buch: „Fehr-liebt, Fehr-lobt, Fehr-heiratet Hilde“, ab 6. 3. '13 Ö-Tour. Seminar: Ganzheitlicher Erfolg, 12.-14. 10. Waldviertel. Alle Infos: www.hildefehr.at

NEUE KONTAKTE

MIT DIESEN ÜBUNGEN MACHEN SIE SICH FREI ...

- **MIT DEM HERZEN SEHEN LERNEN.** Schließen Sie die Augen, spüren Sie Ihren Atem. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zum „Verstandesgeschloß“. Stellen Sie sich vor, es gibt einen Lift. Sie steigen ein und fahren hinunter zum Herzen. Spüren Sie, wie Sie von Liebe empfangen werden. Kein Richtig, kein Falsch, nur noch Liebe. Nach 1-2 Min. umarmen Sie sich selbst, öffnen die Augen.
- **KÖRPERINTELLIGENZ FINDEN.** Setzen Sie sich an einen ungestörten Platz, spüren Sie in Ihren Atem, bis Sie das Gefühl haben, es atmet Sie. Fragen Sie in Ihren Körper: „Gibt es eine Stelle, wo meine Körperintelligenz sitzt?“ Spüren Sie, ob eine Reaktion erfolgt. Ein Kribbeln, eine Farbe, die auftaucht, sogar eine Stimme kann kommen. Bleiben sie mit Ihrem Gefühl einige Minuten bei der Antwort. Bitten Sie um weiteren Kontakt. Wenn es nicht gleich klappt, dann sicher beim nächsten Mal. Viele weitere Übungen sind im Buch!



Frei. Heute findet sich die zweifache Mutter sexy und liebenswert und trägt, was ihr gefällt. Ihren Weg beschreibt sie amüsant in „Endlich lieb ich mich! Du dich auch?“. Iibera, € 19,-.