

SOPHIE MARIE SZOLOCZKI

Sophie kann nach ihrem großen Gewichtsverlust ihre »Problemzonen Bauch und Oberschenkel« akzeptieren.

# EIN UNGELIEBTER TEIL VON MIR

VIELE MENSCHEN LEHNEN TEILE IHRES KÖRPERS AB. ABER DIESE UNZUFRIEDENHEIT KANN MAN ÄNDERN ODER LERNEN, SICH SO ANZUNEHMEN, WIE MAN IST.

von SABINE STANDENAT, Fotos UDO TITZ

Lehnen Sie Ihren Bauch, ihren Hintern oder Ihre Oberschenkel ab? Ist Ihre Nase zu krumm, oder stehen vielleicht die Ohren zu weit ab? Schwabbeln die Oberarme oder fühlen Sie sich generell zu dick? Wird der Po mit den Jahren immer größer, die Haare immer dünner, die Haut immer faltiger? Vor allem in Frauenrunden hat jede sofort einen vermeintlichen Schönheitsmakel parat. Umfragen bestätigen, dass heute kaum jemand mit seinem Aussehen wirklich zufrieden ist. Die Frage ist nun, ob sich daran etwas ändern lässt oder nicht? Geht es darum, sich mit Gegebenheiten auszusöhnen,

oder besteht die Möglichkeit, »etwas machen zu lassen«? Einerseits raten viele Psychologen: »Liebe dich selbst, dann kannst du dich so annehmen, wie du bist.« Andererseits ist aber auch immer wieder zu hören, dass sich das Leben von Menschen zum Positiven veränderte, nachdem sie sich medizinisch-kosmetischen Behandlungen oder ästhetischen Eingriffen unterzogen hatten. Die objektive Wahrheit gibt es in diesem Fall natürlich nicht. Jeder kann seine Entscheidung nur unter Berücksichtigung des persönlichen Leidensdrucks und seiner finanziellen Möglichkeiten treffen.

## WENN DIE GEDANKEN UM DEN MAKEL KREISEN

Wie fühlen sich Menschen, die unter einem Körperteil »leiden«? Lebensberaterin Dr. Barbara Stekl aus Wien: »Die Menschen haben Angst, wegen ihres »Makels« angestarrt und abgewertet zu werden. Außerdem drehen sich ihre Gedanken fast ständig um den Teil des Körpers, den sie als unattraktiv empfinden.« So hat es auch Sophie Szoloczi, 30, aus Perchtoldsdorf erlebt: »In meiner Kindheit und frühen Jugend hatte ich ein ganz schönes Bäuchlein. Später nahm ich durch eine Wende in meinem Leben und viel



Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet. Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden.

Christian Morgenstern  
deutscher Dichter (1871–1914)

Disziplin eine zweistellige Kiloanzahl ab. Aber leider sind nicht zuletzt dadurch Bauch und Oberschenkel meine »Problemzonen«. Ich kann sie zwar mit dem Outfit kaschieren, aber ich selbst weiß ja, dass sie da sind, und muss immer daran denken. Zwar habe ich inzwischen meinen Körper lieben gelernt und akzeptiere auch meine Problemzonen, doch weg sind sie damit natürlich nicht.« Wer so leidet, erwägt vielleicht eine Radikaländerung. Dr. Norbert Kohrgruber, Facharzt für Dermatologie, ist im Rahmen seiner Tätigkeit in den Ordinationen Wien und Kitzbühel und an der Privatklinik »Medical One« in München täglich mit Veränderungswünschen konfrontiert. Er hat sich sowohl auf Haartransplantationen, Krampfader- und Besenreiserentfernung als auch auf Hautverjüngung spezialisiert: »Heutzutage ist im Bereich Verschönerung fast alles möglich. Der Arzt kann absaugen, straffen, entfernen, vergrößern oder verkleinern. Welche Erfolge aber tatsächlich am Ende zu erwarten sind, sollte in der Vorbesprechung geklärt werden. Dann können keine falschen Erwartungen oder Enttäuschungen entstehen, und der Patient oder die Patientin ist zufrieden.«

### EIN FREUDIGES UND ENTSPANNTES LACHEN

Sieglinde Rernböck, 50, PR-Referentin aus Wien, ist froh, dass sie vor vielen Jahren einer umfassenden Zahnbehandlung zugestimmt hat: »Mein Oberkiefer war zu eng für alle Zähne. Ich sah aus wie ein Vampir, traute mich nicht zu lachen oder überhaupt den Mund zu öffnen. Das war unglaublich belastend, vor allem für ein Mädchen in der Pubertät. Mit 17 Jahren ermöglichten mir meine Eltern, etwas dagegen zu unternehmen. So landete ich bei einem Zahnarzt, der eine permanente Zahnspange anbrachte. Schön war ich währenddessen nicht, aber das ist lange

vorbei, und ich spreche und lache heute mit Freude.« Wie sie haben viele Menschen kosmetische Probleme mit ihren Zähnen. Dr. Johann Reichsthaler, Zahnarzt aus Wien: »Die kosmetische Zahnheilkunde bietet heute ein breites Spektrum an Möglichkeiten, vom Aufhellen der Zähne bis zur Korrektur von Unregelmäßigkeiten. Durch moderne Wurzelbehandlungen wird eine Vielzahl an Zähnen gerettet und Kieferknochen bzw. Zahnhalteapparat vor chronischen Entzündungen geschützt. Sollten diese Methoden nicht mehr möglich sein, können Implantate die Kaufunktion und den festen Halt des Zahnersatzes wieder herstellen. Das sieht auch optisch ansprechend und schön aus.«

### SELBSTANNAHME

Sabine Rassi-Gren, 45, Assistentin aus Wien, kann sich heute lieben, obwohl die große Operationsnarbe auf ihrem Bauch noch immer psychische Schmerzen verursacht: »Für viele Jahre war diese Narbe meine riesige seelische Wunde. Mir wurde mittels Kaiserschnitt die Gebärmutter entfernt. Die Ärzte waren begeistert, wie schön die Narbe doch sei. Für mich aber war sie lange Zeit eine ständige Erinnerung daran, dass ich nicht mehr »vollständig« bin. Heute, nach vielen Tränen, Therapiesitzungen und Gesprächen mit Freunden und Familie, habe ich es geschafft, mich so anzunehmen, wie ich bin: mit einem Schnitt im Bauch. Die Narbe ist jetzt ein Teil von mir und hat mich schlussendlich auch zu dem gemacht, was ich heute bin – eine gesunde Frau. Vielleicht bin ich einmal so weit, sie irgendwann als Geschenk annehmen zu können.«

### BOTSCHAFTEN AUS DEM UNTERBEWUSSTSEIN

Nicht immer sind massive Eingriffe nötig, um das Aussehen zu verbessern. Manchmal kann auch eine Schminkeberatung, gezielte Bewegung oder auch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten eine Menge verändern. Manchmal geht es auch darum, die Botschaft dahinter zu verstehen. So weist zum Beispiel Übergewicht in den meisten Fällen auf ein Schutzbedürfnis hin. Wovor will man sich

durch ein Zuviel an Kilos, also mit mehr Umfang, schützen? Lebensberaterin Dr. Stekl: »Meist geht es dabei um Angst vor wirklicher Nähe, vor dem anderen Geschlecht oder vor Sexualität. Irgendwann hat einen etwas so verletzt, dass man im Unterbewusstsein beschlossen hat: »Liebe und Nähe tun nur weh – darauf lasse ich mich nie mehr ein.« Hinter einem Panzer von Kilos fühlt man sich dann scheinbar sicher. Doch auf diese Weise hält man auch die schönen Aspekte der Liebe von sich fern.« Was kann jemand tun, der keine Eingriffe vornehmen lassen will oder dessen finanzielle Situation das nicht erlaubt? Lebensberaterin Dr. Barbara Stekl betreut in ihrer Praxis immer wieder Menschen, die wegen einzelner Körperteile oder ihres gesamten Aussehens vollkommen verzweifelt sind. Sie versetzt sie in einen leichten Trancezustand und lädt sie dann ein, mit jedem problematischen Teil, Kontakt aufzunehmen, um sich damit intensiv auseinanderzusetzen.

### EINE TRANCEREISE DURCH DEN KÖRPER

Dr. Stekl: »Körperreisen berühren die meisten Menschen sehr tief. Sie beschäftigen sich zum ersten Mal auf positive Art und Weise mit dem Objekt ihrer Ablehnung, und plötzlich kann Heilung geschehen.« Auch im Alltag kann jeder einzelne viel für sich und seine Selbstliebe tun:

- **Persönliche Werte fokussieren.** »Wer bin ich wirklich, wo liegen meine Prioritäten, und wie will ich leben.« Es lohnt sich, eine Liste zu erstellen, um all diese Fragen zu beantworten.
- **Negative Gedanken durch positive ersetzen.** Die Überzeugung, »Ich verdiene es, ein glückliches Leben zu führen«, ►

### Tipp

**Baum des Lebens Meditation**  
Seminar zur besseren Körperwahrnehmung. Die geführte Meditation wirkt sich auf Gesundheit und Lebensbewältigung äußerst förderlich aus.  
4 Abende – Termine:  
jeweils Mittwoch 7. 5., 14. 5. 21. 5., 28. 5.  
Kosten: € 95,-  
Ort: Praxis Dr. Barbara Stekl  
Funkengergasse 5/2/1, 1160 Wien

SIEGLINDE RERNBÖCK  
Sieglinde hat ihr Zahnproblem beheben lassen und lächelt nun gerne und oft.



**SABINE RASSI-GREN**

Sabine hat gelernt, sich selbst zu lieben, obwohl ihre Operationsnarbe am Unterleib noch immer seelischen Schmerz verursacht.



Ich kam nach Hollywood, ohne meine Nase korrigiert, die Zähne überkront und meinen Namen geändert zu haben. Das befriedigt mich bis heute.

*Barbra Streisand  
US-amerikanische Sängerin und Schauspielerin*

ist um vieles kraftvoller als die Meinung, »Ich werde immer benachteiligt«.

- **Klare Grenzen ziehen.** Das Wort »Nein« kann helfen, die eigenen Bedürfnisse wichtiger zu nehmen.
- **Übertriebenen Perfektionismus ablegen.** Niemand wird mehr geliebt, weil er perfekt ist. Es ist sehr entlastend, sich zu erlauben, unvollkommen zu sein.
- **Sich mit Menschen umgeben, die einen nähren und nicht an einem zehren.** Das ist eine Absage an Energieräuber, Ausnutzer, Tyrannen und Nörgler. Und ein Willkommen für Leute mit Humor, Toleranz, Einfühlungsvermögen und Kommunikationsbereitschaft.
- **Lernen, um Hilfe zu bitten.** Man kann um einen Gefallen bitten, um Zuwendung, ein

Gespräch oder eine Umarmung – das ist keine Schande!

• **Gefühle nicht verdrängen, sondern ausdrücken.** Gerade aggressive Gefühle werden häufig unterdrückt und verursachen dann bestimmte Symptome. Oft sind fahle, unreine Haut, Übergewicht, Tränensäcke unter den Augen, aber auch Migräne, Magenbeschwerden, Herzrasen, hoher Blutdruck, Verspannungen oder Depression ein Anzeichen für versteckte oder unterdrückte Wut, Traurigkeit oder (Versagens-)Ängste.

• **Regelmäßig Stress abbauen.** Hilfreich ist etwa der regelmäßige Aufenthalt in der Natur, beispielsweise Spaziergänge, Wanderungen, Bootfahren), aber auch Autogenes Training, Musik oder Meditation.

• **Bei Bedarf professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.** Das ist kein Scheitern, sondern ein Akt der Selbstliebe! Denn im Rahmen einer Therapie oder eines Coachings kann man nicht zuletzt jenen Aspekten, die mit einem

ungeliebten Körperteil zusammenhängen, gemeinsam auf den Grund gehen.

**HARMONISCHES MITEINANDER**

Ein Mensch, der auf diese Weise mit sich umgeht, kann auch so genannte Makel leichter akzeptieren. Er sieht dann nicht nur den Teil, der »nicht passt«, sondern die Gesamtheit von Seele und Körper. Schon der griechische Dramatiker Euripides stellte vor langer Zeit fest: »Auf den Geist muss man schauen. Denn was nützt ein schöner Körper, wenn in ihm nicht eine schöne Seele wohnt.« ■

*Kontakt*

- EXPERTEN**  
**Dr. Barbara Stekl** 1160 Wien,  
 Funkengergasse 5/2/1, [www.stekl.at](http://www.stekl.at)  
**Dr. Johann Reichsthaler** 1140 Wien,  
 Breitenseerstrasse 13,  
[ordination@rr-zahn.at](mailto:ordination@rr-zahn.at)  
**Dr. Norbert Kohgruber** 1170 Wien,  
 Rupertusplatz 3, [www.wien-hautarzt.at](http://www.wien-hautarzt.at)

Inserat  
1/2 quer  
links