

«Aus einem Mops wird kein Windhund»

Mit sich zufrieden bleibt nur, wer sich propagierten Idealen entzieht, sagt Maja Storch. Doch das braucht Übung, denn der ungesunde Schönheitsterror ist perfid und lauert überall. **Interview: Vera Sohmer**



Maja Storch, 54, ist wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich, ISMZ. Sie hat mehrere Bücher geschrieben, unter anderem «Mein Ich-Gewicht. Wie das Unbewusste hilft, das richtige Gewicht zu finden»

Beobachter: Frau Storch, wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Aussehen?

Maja Storch: Diese Frage ist der direkte Weg ins Unglück! Sie bringt Menschen dazu, sich anhand einer Schönheitsnorm zu beurteilen. So gefragt, wird jeder aufzählen, was ihm an sich missfällt.

Dann anders gefragt: Fühlen Sie sich wohl mit sich?

Dies kann ich mit Ja beantworten. Ich fühle mich heute in meinem Körper hundertprozentig gut.

Das war nicht immer so?

Nein. Twiggy, das erste Magermodell, war angesagt, als ich 13 war. Obschon ich Jeansgrösse 27 trug, fühlte ich mich zu fett. Ich musste 40 werden, um mit solchem Blödsinn aufzuhören.

Und wie ist Ihnen das gelungen?

Ich meide das, was mir ein schlechtes Gefühl vermittelt. Warum soll ich Frauenzeitschriften kaufen, wenn ich mir angesichts dessen, was da gezeigt wird, defizitär vorkomme?

Mit Bildern von perfekten Menschen werden wir aber überall konfrontiert.

Dies nicht an sich heranzulassen, ist schwierig. Aber Sie können es trainieren. Wenn Sie das nächste Mal gezwungen sind, auf ein Unterwäsche-Plakat mit XXS-Hintern zu schauen, sagen Sie sich: Photoshop, Photoshop, Photoshop! Was Sie sehen, ist am Computer manipuliert. Betrachten Sie stattdessen echte Menschen mit ihren Speckröllchen, das bringt sie auf den Boden der Realität.

Einer selbstbewussten 54jährigen Frau mag dies gelingen. Was aber macht der mit sich hadernde Teenager, der so sein will wie das Model auf dem Foto?

Das ist ein Problem. Der Schönheitsterror beeinflusst Menschen, ohne dass sie es merken. Dies ist aber nicht nur eine Gefahr für Heran-

wachsende. Immer mehr Frauen werden in den Wechseljahren magersüchtig. Sie können sich nicht damit abfinden, dass sie fülliger werden.

Sie sagten einmal, unser heutiges Schönheitsideal zeige einen «Verhungerszustand». Woher kommt das?

Schönheitsideale haben von jeher Reiche geschaffen. Sie grenzen sich damit von der arbeitenden Bevölkerung ab. Heute sollen wir alle wie drahtige Marathonläufer aussehen – und das, wo die meisten Menschen den ganzen Tag im Büro sitzen. Wir müssten täglich mehrere Stunden im Fitnessstudio zubringen, um dem Ideal zu entsprechen.

Sport wird als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit doch empfohlen.

In Massen ist das auch sinnvoll. Es kann aber problematisch werden, wenn Sie sich zu sehr damit befassen. Viele sind besessen vom Gedanken, das nächste Mal joggen zu gehen, keine Kalorie zu viel zu sich zu nehmen. Das hat zwanghafte Züge und kann zu permanenter Unzufriedenheit, zu andauerndem Stimmungstief, also auch zu psychischen Problemen führen.

Ist es grundsätzlich falsch, abnehmen zu wollen?

Da sollte man differenzieren. Es gibt fettleibige Menschen, die mit professioneller Hilfe abnehmen müssen, um keine Folgeerkrankungen zu bekommen. Das hat nichts mit Schönheitswahn zu tun. Bedenklich hingegen ist, wenn gesunde Menschen etwas anstreben, das weder zu ihrem Körper noch zu ihrem Alter passt.

Sie plädieren fürs Wohlfühlgewicht?

Oder fürs Ich-Gewicht. Ein Bekannter hat mir einmal gesagt: Aus einem Mops wird kein Windhund. Da ist was dran. Es gibt Leute, die sind von Natur aus moppelig. Versuchen sie auszu- sehen wie Heidi Klum, sind sie für ihre genetische Disposition unterernährt und riskieren, krank zu werden. Und das ist absurd.