

## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63457-4

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

«Der Schlüssel zum Glück?

Selbstliebe.

Der Weg dazu führt über Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein. Eine Menge Selbst, Ego, Ich, Ich, Ich?

Ja, verdammt. Und das ist auch gut so.

Für falsche Bescheidenheit ist hier kein Platz. Immerhin geht es um unser Seelenheil und nicht zuletzt auch unser Lebensglück. Denn beides kann nur von innen heraus entstehen, unabhängig davon, wie unsere Hülle nun daherkommt. (...)

Der Weg zu mehr Selbstliebe ist genau das: ein Weg, eine Reise.

Ohne abzusehendes Ziel, denn diese Reise dauert wohl ein Leben lang. Aber wer nur ein klein wenig vom Reisen versteht, der weiß, dass das Ankommen gar nicht so wichtig ist. Auf dem Weg die Augen offen zu halten, Unerwartetes zu erleben, Erkenntnisse zu sammeln und an ihnen zu wachsen, das macht wahres Reisen aus.

Und auch wenn es manchmal hart werden kann, es macht wahnsinnig viel Spaß!»

Miyabi Kawai, geboren 1974 in Berlin, ist Modedesignerin, Kostümbildnerin und Stylistin mit deutsch-japanischen Wurzeln. Als Kreativteam für TV-Shows wie «X-Factor» und «Got to Dance» startete sie ihre Zusammenarbeit mit Manuel Cortez im Kostüm- und Stylingbereich. Ab 2014 standen sie für drei erfolgreiche Staffeln ihrer gemeinsamen Stylingshow «Schränkalarm» auf Vox vor der Kamera. 2018 erschien ihr Buch «Finde deinen Style!».

Miyabi Kawai

**Dem Meer ist es egal, ob  
du eine Bikinifigur hast**

Ein Plädoyer für mehr Selbstliebe

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe  
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Hamburg, Juni 2019  
Copyright © 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg  
Redaktion Tobias Schumacher-Hernández  
Umschlaggestaltung zero-media.net, München  
Umschlagabbildung Mirjam Knickriem; Jodie Griggs / Getty Images  
Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany  
ISBN 978 3 499 63457 4

# Inhalt

1. Kapitel

2. Kapitel

Inhalt

Vorwort

Teil 1 Die Wurzeln allen Übels

Warum *alle* Frauen mit ihrem Körper hadern

**Problemzonen**

«Die ist viel schöner als ich!» – Warum das ständige Vergleichen uns unglücklich macht

Erziehung und Selbstwahrnehmung

Body Shaming und Social Media

Teil 2 Frauenkörper. Jeder ist einzigartig

Der Strand

Der rote Teppich und andere Orte mit übersteigerter Selbstwahrnehmung

Gewicht – Dein Körper ist nicht das Problem

Der After-Baby-Body

Altern, Make-up, Beauty-OPs

Teil 3 Your body, your rules: Gesundheit und Ernährung

Diäten und Ernährungsumstellung

Body Positivity

Vorher / Nachher – und was dann?

Sport

Gesundheit

Teil 4 Selbstbewusstsein: Pflicht

Selbstwahrnehmung

Selbstbewusstsein

Die neue Freiheit

Aushalten

Teil 5 Selbstliebe: Kür

Die erste Liebe

Selbstfürsorge

Perspektivwechsel

Stärke

Eine kleine Portion Selbstbeschluss – und wie sie  
helfen kann, dich selbst zu lieben

Kontrolle

Dem Meer ist es egal, ob wir eine Bikinifigur haben –  
dir jetzt auch?

Dank

## Vorwort

Neulich an der Bushaltestelle: Drei elfengleiche junge Frauen, an deren Schöpfungstag der liebe Gott (oder wer auch immer dafür verantwortlich ist) besonders gute Laune gehabt haben muss, betrachten missmutig das Werbeplakat, das neben ihnen am Wartehäuschen hängt. Es zeigt ein wahnsinnig gut gelauntes Model, das ihr Leben lachend im Bikini zu verbringen scheint. Viel Haar, blitzend weiße Zähne und eine Haut, die, makellos gebräunt, einen Körper straff umspannt, der den Naturgesetzen trotzend in vorgebeugter Haltung keinen Faltenwurf kennt.

«Oh Mann, bald ist schon wieder Frühling und - zack - ist Sommer. Ich muss mich wieder Bikini-ready kriegen, bevor es zu spät ist ...», sagt die eine.

«Du hast gut reden, du siehst doch super aus. Ich bin so weit von nem Beach Body entfernt, ich könnte mich hauen, dass ich Weihnachten so zugeschlagen habe!»

«Ich mach seit ein paar Wochen wieder Low Carb, hab jetzt schon schlechte Laune. Aber von nix kommt ja nix ...»

Ich möchte meinen Kopf wiederholt gegen das Wartehäuschen schlagen.

Eigentlich möchte ich die Köpfe der drei Grazien gegeneinander schlagen, bis sie wieder klarkommen, aber erstens bin ich keine Freundin von Gewalt und zweitens würde es auch nichts bringen - außer einer Anzeige wegen Körperverletzung.

Denn mal ganz ehrlich: Würde es helfen, ich würde fröhlich lachend durch die Einkaufspassagen dieser Welt laufen und ordentlich bejahende Kopfnüsse verteilen. Doch leider sitzt das Problem tiefer. Tiefer als jede Kopfnuss dieser Welt kommen könnte.

Die Werbetafel brummt, und die ewig lachende Bikini-schönheit wird von einem saftigen Burger verdrängt, ne-

ben dem höchst motivierte Pommes kross leuchtend eine zuckerhaltige Limonade umtanzen.

«Boah, ich hab Hunger. Wollen wir später noch bei Mäckes was essen?»

«Ja, ist ja direkt einer neben McFit.»

«Ich nehm aber nur einen Salat.»

Und ich denke im Stillen: Vielleicht ist doch noch nicht alles verloren.

Während ich mich noch von meinen Gewaltphantasien erhole, wird mir klar, wie sinnbildlich das eben Erlebte für uns Frauen und unseren Stand in der Gesellschaft ist. Ich verlasse kurz meinen Körper und betrachte die Situation von außen:

Drei gertenschlanke Frauen, die mit knapp 20 Jahren noch nicht die geringste Ahnung vom Struggle des Älterwerdens oder einem sich verlangsamenden Stoffwechsel haben, betrachten ein am Computer erschaffenes Wunderwerk, das in dieser porenfreien Perfektion gar nicht existiert, und fühlen sich ungenügend. Währenddessen werden sie von einer Frau beobachtet, die sowohl altersmäßig als auch kleidergrößentechnisch die 44 überschritten hat. Und die sich leicht melancholisch an jene falten- und dellenfreie Zeit zurückerinnert, als sie noch ahnungslos, aber auch ohne jegliche Wertschätzung der eigenen Makellosigkeit begann, an sich herumzumäkeln.

Frauen im ewigen Vergleich.

Bis sie dem Gespräch der drei Grazien folgt. Bam. Realitycheck.

Was ist der Unterschied zwischen der jungen Generation und der 44 plus?

Ich habe meinen Bikini-Body schon, jedenfalls sobald ich mir einen dieser schicken stofflich begrenzten Zweiteiler überziehe. Und das, obwohl ich nach *Cosmopolitan* und Co. mindestens 20 Jahre, 32 Kilo, 300 Tassen Fitness-Tee und

4000 Stunden Laufband und Booty-Bootcamp hinterher liege. Dem Meer ist es nämlich egal, ob ich in einer getunten 36 reinspringe oder in einer wogenden 44. Und wen sonst sollte es scheren?

Mir wiederum ist die lachende Strandschönheit auf dem Plakat herzlichst wurscht. Nicht nur, weil sie in der abgebildeten Form gar nicht existiert. Natürlich gibt es unendlich viele wunderschöne, durchtrainierte Wahnsinnsbabes da draußen in der Welt, aber ich vergleiche mich nicht mit ihnen. Und auch nicht mit den drei Elfenkindern an der Bushaltestelle. Oder mit den Fitnessmodels auf Instagram, den zarten Bloggermädchen, den Covergesichtern, der Kollegin auf dem roten Teppich, mit der Nachbarin, meiner Schwester oder sonst jemandem. Ich bin ich. Und ich finde mich ziemlich cool.

Mit wogender 44, riesigen halbblinden Augen, *nicht* naturgegebenen Klimperwimpern, Hasenzähnen und einer ganz ansehnlichen Oberweite, die sich optimistisch gegen die Schwerkraft erhebt.

Der Schlüssel zum Glück?

Selbstliebe.

Der Weg dazu führt über Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein. Eine Menge Selbst, Ego, Ich, Ich, Ich?

Ja, verdammt. Und das ist auch gut so.

Für falsche Bescheidenheit ist hier kein Platz. Immerhin geht es um unser Seelenheil und nicht zuletzt auch unser Lebensglück. Denn beides kann nur von innen heraus entstehen, unabhängig davon, wie unsere Hülle nun daherkommt.

Aber da unser Äußeres heutzutage eine so dominante Rolle in der Gesellschaft spielt, gilt es, mit unserem Körper Frieden zu schließen. Gelassenheit zu entwickeln. Damit wir uns wichtigeren Dingen zuwenden können. Der Erhaltung unserer Mutter Erde beispielsweise, der Erziehung

unserer Kinder oder dem Gebrauch unserer Stimme gegen Ungerechtigkeit und Ungleichheit in dieser Welt. To name a few.

Der Weg zu mehr Selbstliebe ist genau das: ein Weg, eine Reise.

Ohne abzusehendes Ziel, denn diese Reise dauert wohl ein Leben lang. Aber wer nur ein klein wenig vom Reisen versteht, der weiß, dass das Ankommen gar nicht so wichtig ist. Auf dem Weg die Augen offen zu halten, Unerwartetes zu erleben, Erkenntnisse zu sammeln und an ihnen zu wachsen, das macht wahres Reisen aus.

Und auch wenn es manchmal hart werden kann, es macht wahnsinnig viel Spaß!

In diesem Buch nehme ich euch mit auf meine Reise und hoffe, auch eure Abenteuerlust zu wecken. Euch zu animieren, das schwere Gepäck der Selbstzweifel peu à peu hinter euch zu lassen und nur mit leichtem Handgepäck zu reisen. Ich bin auch noch lange nicht angekommen, aber vielleicht habt ihr ja Lust, mich ein Stück zu begleiten? Wenigstens bis zum nächsten Strand, wo wir uns dann gemeinsam lachend in die Wellen stürzen können. Mit unseren Bikinifiguren, die uns dann vielleicht schon ein wenig egal geworden sind.

Wie dem Meer ...

Also, wer kommt mit?

**Teil 1**  
**Die Wurzeln allen Übels**

## Problemzonen

Als ich ein kleines Mädchen war, ging meine Mutter regelmäßig mit mir zum Metzger um die Ecke, um Fleisch zu kaufen. Ja, so alt bin ich. Ich komme aus einer Zeit, in der man noch in Fachgeschäfte ging, um bestimmte Lebensmittel zu erwerben. Bevor Discounter und Ketten die Vorherrschaft übernahmen und alles abgepackt als Massenware zum Verkauf angeboten wurde. Aber ich schweife ab, ich will doch von was ganz anderem erzählen ...

Ich habe noch zwei lebhaftere Erinnerungen an diese allwöchentlichen Besuche beim Fleischer. Die erste: die freundlich lächelnde Fleischfachverkäuferin, die mir am Ende unseres Einkaufs immer eine Scheibe Mortadella hinreckte. Die mit Pistazien drin. Sie schmeckte köstlich. Je nach Laune drehte ich sie mir zu einer kleinen Zigarre, die ich schmatzend verschlang, oder ich biss in die glatte Fläche und analysierte fasziniert meinen Gebissabdruck, der sich durch den Verlust meiner Milchzähne gerade von Woche zu Woche unterschied. Sehr zum Unmut meiner Mutter, denn wie wir ja alle wissen: Mit Essen spielt man nicht.

Die gesamte Erinnerung ist wie in rosarote Farbe getunkt, rosa Fliesen an den Wänden (wir befinden uns in den Achtzigern, Leute), die prallen rosa Bäckchen der Metzgerin, die rosa Wurstscheibe mit grünen Tupfen drin - ein Fleisch gewordener Kleinmädchentraum. Und nein, ich entschuldige mich nicht für dieses platte Wortspiel. Ich hoffe, ihr habt jetzt alle Bilder im Kopf!

Die zweite Erinnerung ist deutlich irritierender (es sei denn, euch hat meine rosarote Fleischwurst-Erinnerung schon verstört): Hinter der Theke, an jenen besagten rosa Fliesen, hing eine große Tafel. Sie zeigte eine Kuh von der Seite, deren Körper wie eine Landkarte in unterschiedliche Zonen unterteilt war. Ob ich die Bezeichnungen der Zonen damals schon lesen konnte oder sie mir erklärt wurden,

weiß ich nicht mehr. Aber ich erfuhr, dass die Kuh von hoher Rippe zu Entrecôte, Roastbeef und Filet aus verschiedenen Bereichen bestand, denen man unterschiedliche Zubereitungsarten und Qualitätsmerkmale zuordnete. Ich kann mir nicht helfen, aber jedes Mal, wenn ich das Wort «Problemzone» höre, muss ich an diese Tafel denken.

Ich sehe uns Frauen, mit entschlossenen Pinselstrichen in einzelne Zonen unterteilt und titulierte mit den Worten «Bruststück: zu klein / zu groß (nein, können Sie sich nicht aussuchen, wird Ihnen zugeteilt), vorzugsweise rund, darf nicht hängen, bitte auf Festigkeit, Nippelgröße und -farbe achten» und «Bauch: Nur gut, wenn mager. Im Bestfall mit hohem Muskelanteil. Kann über Zeit Gebrauchsspuren entwickeln. Unbedingt Fettanteil aufs Minimum reduzieren!» sowie «Oberschenkel: Kann unebene Struktur auf der Hautoberfläche vorweisen. Wenn auch nicht direkt qualitätsmindernd, kann es wenig verkaufsfördernd sein. Bitte nicht prominent platzieren.»

Meiner Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Meiner Empörung übrigens auch nicht. Da bekommt der Ausdruck «Wie ein Stück Fleisch behandelt werden» doch eine ganz neue Bedeutung!

Dass der Begriff «Problem» überhaupt in Zusammenhang mit unserer Figur, unserem Körper gebracht wird, als ob irgendetwas an ihm von Natur aus ein Problem darstellen könnte! Wie unser Körper - dieses Wunderwerk der Natur, Heim unserer Seele, das uns durchs Leben trägt, ja, uns am Leben hält und sogar in der Lage ist (mit ein wenig Hilfe), neues Leben zu erschaffen - zu einem Krisengebiet mit abgeteilten Parzellen reduziert werden kann, die bewertet, abgelehnt oder gar Ziel von Selbsthass sind, bleibt mir ein Rätsel.

Woher das kommt, ist allerdings sonnenklar: Unsere Problemzonen sind eine Erfindung der Beauty-, Fitness-, Nahrungsmittel- und Bekleidungsindustrie, um uns immer

neue Produkte zu verkaufen. Und dennoch: Meine blühende Phantasie, auf die ich im Übrigen sehr stolz bin und auf die ich mir auch einiges einbilde, reicht nicht ansatzweise aus, um die kreativen Auswüchse der Werbeagenturen und Marketingabteilungen zu begreifen. Da ist beispielsweise von «seidenweicher Achselhaut» die Rede, einem Körperteil, dem ich bis dato wenig Beachtung geschenkt habe. Ein Fehler, wie mir suggeriert wird. Dabei habe ich doch schon jahrelang brav rasiert, deodoriert, parfümiert und gecremt. Aber mit dem falschen Produkt. Denn meine Achselhaut ist gereizt. Beansprucht von eben diesem ausgiebigen Pflegeprogramm, nimmt sie mir das wohl übel und braucht jetzt meine spezielle Zuwendung. Damit ich in Zukunft selig lächelnd mit einem Arm über meinem Kopf verschränkt meine jetzt Kaschmirziegenbabyunterfell an Weichheit übertreffende Achselhöhle streicheln kann. Noch eine Problemzone in den Griff gekriegt, von der ich vorher keine Ahnung hatte.

Und ein weiteres Produkt ins Badezimmer gestellt. Mittlerweile kann ich bei uns im Bad jeder Drogeriefiliale Konkurrenz machen. Mit dem Räumungsverkauf würde ich uns sicher mindestens ein halbes Jahr über Wasser halten. Und dabei wollte ich doch unseren Plastikmüll reduzieren. Mist. Aber von nix kommt nix, haben wir gelernt.

Und ich muss ja etwas tun gegen Dellen, Haare, Blässe, Falten, raue Stellen, Muffin-Tops, Armpit-Vaginas (ja, das ist die doppelte Hautfalte, wenn der Arm an der Achselhöhle an der Flanke anliegt!) usw. – so suggeriert es mir jede Frauenzeitschrift, das Fernsehen und das Internet.

Mein Mann hat derweil gefühlt drei Produkte im Regal stehen. Mit denen kann er Körper, Gesicht, Haare *und* Bart pflegen und wahrscheinlich sogar unser Parkett wienern, das Auto polieren und Küken aufziehen. Wie es allerdings seiner Achselhaut geht, kann ich nicht beurteilen, er rasiert sie ja noch nicht mal.

Apropos Rasieren, hier fällt mir ein weiteres Beispiel ein, wie sehr geschicktes Marketing unsere Wahrnehmung von Schönheit und Norm beeinflussen kann. Während des Zweiten Weltkriegs ging es der Wirtschaft aus nachvollziehbaren Gründen schlecht. Wer nicht gerade Munition oder Transportmittel herstellte, hatte ein massives Problem, so auch die Rasiermittelindustrie. Der gingen schlicht die Kunden aus. Wenn man an der Front kämpft, hat man wahrlich andere Sorgen als ein glattrasiertes Gesicht. Und so setzten sich findige Mitarbeiter aus dem Marketing und der Produktentwicklung zusammen und ersannen eine ebenso geniale wie perfide Strategie, weiterhin ihre Produkte zu verkaufen.

Eine neue Zielgruppe musste her. Kinder, weil ja zumeist eher haarlos, fielen weg, aber es waren ja noch genug Frauen da! Und diese schmissen den Haushalt, gingen arbeiten, hielten die Gesellschaft zusammen und konsumierten. Aber leider rasierten sie sich in der Mehrheit nicht, das musste geändert werden! Und so suggerierte man ihnen in Werbekampagnen und durch prominente Vorbilder, dass Haare an Beinen und Achseln plötzlich unweiblich und unästhetisch waren. Ungefähr so, wie man mir samtene Achselhaut schmackhaft gemacht hat. Und es funktionierte. Sogar so gut, dass das Konzept weltweit Furore machte. Es ist ein Dauerbrenner, mit kurzer Unterbrechung in den Siebzigern. Manche gehen sogar so weit, dass sie Körperbehaarung gar als unhygienisch empfinden. Haare, die sich die Natur an diesen Stellen ausgedacht hat, und das nicht aus Jux und Dollerei. Aber die benutzen wahrscheinlich auch Intimwaschlotionen und vertrauen nicht auf das faszinierende Gleichgewicht einer natürlichen Scheidenflora. Und noch ein Produkt mehr im Bad!

Aber bleiben wir fair, auch ich bin nicht frei davon. Von Natur aus ohne signifikante Körperbehaarung ausgestattet, bin ich darauf konditioniert, haarlose Frauenkörper an-

sprechend zu finden, und habe gelernt, dass Frauen nur Haare an den *richtigen* Stellen haben sollten. Heißt: Auf dem Kopf als üppig wallendes Haupthaar, gerne lang. Als Wimpern und Augenbrauen. Wie breit Letztere ausfallen dürfen, ist allerdings auch eine Frage des jeweils aktuellen Trends. Während wir sie uns in den neunziger Jahren noch zu rasiermesserdünnen Strichen weggezupft haben, teilweise für immer, züchten wir sie uns jetzt mit Seren und Co. mühsam wieder heran. Wir pigmentieren, bürsten und microbladen uns Haare dorthin, wo jahrelang keine sein durften. Während an Achseln, Beinen, Unterarmen, Oberlippen und Schläfen rasiert, gewaxt, gefädelt oder epiliiert wird.

Meine griechische Freundin Christina investiert einen nicht unerheblichen Teil ihres Monatseinkommens in dauerhafte Haarentfernung durch Laser, während ich mir Augenbrauen habe pigmentieren lassen und alle zwei bis drei Wochen meine von Natur aus kurzen und kerzengerade wachsenden Asia-Wimpern verlängern lasse. Zwei verschiedene Kulturkreise, umgekehrte Problematik, ein Symptom: Wir haben zu viele oder zu wenig Haare an den jeweils «falschen» oder «richtigen» Stellen. Und wir geben ein Heidengeld dafür aus. Denn unsere Unzufriedenheit ist ein Milliardengeschäft für die Hersteller. Und die Medien sind dabei ihr größter Komplize.

Machen wir uns nichts vor, wir werden auch weiterhin Produkte konsumieren, die versprechen, uns haarloser, delnfreier, jugendlicher, hydratisierter usw. zu zaubern. Immerhin sind wir Teil dieser Gesellschaft. Aber genau darin liegt auch unsere Kraft.

*Wir* sind die Gesellschaft, die wir hier so gerne anprangern. Folglich können *wir* sie auch umgestalten, von innen heraus. Vielleicht nicht, indem wir uns gleich nur noch mit Kernseife und kaltem Wasser schrubbten, aber möglicherweise, wenn wir ein wenig hinterfragen, was wir wirklich

brauchen, und ein überflüssiges Produkt nach dem nächsten weglassen.

Lasst uns anfangen mit dem Rasierschaum, der nicht in rosa Verpackung und Pfirsichduft um die Ecke kommen und deshalb das Dreifache vom 3 in 1-Produkt für den Herrn kosten muss. Aber bei der Version für die Frau ist Aloe für die empfindliche Haut drin? Überraschung, beim Herrenschaum auch, steht nur nicht auf der Verpackung. Und mal Hand aufs Herz, wer riecht denn unter Bodylotion, Deo und Parfüm noch den verwendeten Rasierschaum? Noch besser: Rasierschaum ganz weglassen und Seife oder Kokosöl verwenden, funktioniert genauso gut und spart Produkt und Verpackung! Und noch viel besser: uns auch den angewiderten Blick, den abwertenden Gedanken oder gar dämlichen Kommentar abtrainieren, wenn wir einer Frau begegnen, die ihrer naturgegebenen Haarpracht an allen Stellen ihres Körpers freie Entfaltung gönnt und das Spiel von «falschen» oder «richtigen» Körperstellen nicht mitspielt. Ihre Haare, ihr Körper, ihre Entscheidung und none of your business. Genauso wie dein glatter, nach Pfirsich, Meeresbrise oder Kokos duftender Luxuskörper none of hers ist.

Gemeinsam sind wir stark, und mit Unterstützung und Verständnis (und mehr und mehr Nachhaltigkeit) kommen wir weiter als mit Beurteilung und Lästerei! Was Christina und mich nicht davon abhält, uns liebevoll «Mama Bear» und «Nacktschnecke» zu nennen. Humor hilft nämlich auch.

[...]

[...]