

A close-up portrait of Karl Gadzali, a man with short brown hair, a mustache, and blue eyes. He is wearing black-rimmed glasses and has several tattoos. On his forehead, there is a tattoo of two red cherries with green leaves and a blue script tattoo that reads "jetzt nicht". On his right shoulder, there is a large, colorful tattoo of a phoenix or flame. He is wearing a purple and black patterned shirt. The background is a soft, out-of-focus mix of purple and orange.

**EXTRA** | GESUNDHEIT

# WER BIN ICH?

Unser Erscheinungsbild erzählt viel darüber, wer wir sind. Was aber, wenn wir nicht so aussehen, wie wir uns fühlen?

Von Lena Schindler; Protokolle: Yvonne Adamek

FOTO: DAVID MAUPILÉ/STERN

**KARL GADZALI, 48**

Sein Aussehen empfand der Friseur früher als zu langweilig. Die Tätowierungen sind sein Weg, Körper und Charakter anzugleichen



**ANNE-LUISE  
KITZEROW, 37**  
Bloggerin und  
Zukunftsforscherin

**Kuscheln mit  
ihren Kindern ist ihr  
wichtig. Hier mit  
Tochter Henriette, 13**

## „Ich verstecke meinen Körper nicht mehr“

### „Mein Körper und ich waren lange keine Freunde.“

Schon als Jugendliche war ich immer die Rundeste, alle meine Freundinnen waren viel zierlicher. Ich hätte gerne von jemandem gehört, dass ich schön sei. Stattdessen war ich die Lustige, die Zuverlässige, die mit der netten Ausstrahlung. Heute sind das genau die Komplimente, die ich mag. Außer jemand sagt, dass ich schöne Augen habe. Darüber freue ich mich immer noch ein bisschen mehr. Ich kann nicht genau sagen, ob sich meine Persönlichkeit meinem Körper angeglichen hat oder ob er nur die Hülle von dem ist, was eh schon immer da war: eine starke Frau. Damit meine ich nicht nur meine Figur und die Tatsache, dass ich nicht sofort Kreislaufprobleme bekomme, wenn ich mal drei volle Umzugskisten in den vierten Stock tragen muss. Ich denke da vor allem an meine Willenskraft und meine Präsenz. Mich übersieht man nicht so leicht. Früher dachte ich deshalb immer, ich werde mal eine knallharte Karrierefrau. Dann kamen meine Kinder und haben mir noch eine ganz andere Seite von mir gezeigt – die weiche, warme und mütterliche. Ich würde lügen, wenn ich behauptete, dass ich immer mit

meinem Äußeren im Reinen bin, aber ich verstecke meinen Körper nicht mehr. Stattdessen hülle ich ihn lieber in Kleider, die genau das betonen, was ich sein will. Meine Kinder lieben meinen runden Po und meine Brüste sowieso. Sie singen manchmal selbst gedichtete Lieder darüber. Früher wäre mir das unangenehm gewesen, heute freue ich mich. Es zeigt ja nur, dass mein Körper für meine Kinder ein Platz ist, an dem sie sich geborgen fühlen. Manchmal helfen mir meine Rundungen sogar dabei, Gefühle auszudrücken. Zum Beispiel nach einem Streit. Wenn die Wut eigentlich noch nicht ganz verrauchert ist, kann ich sie in den Arm nehmen, und wir spüren: Alles wird wieder gut. Auch Freunde suchen oft meine Schulter, um sich anzulehnen. Ich mag das. Ich höre gerne zu. Aber es gibt auch Phasen, in denen ich lieber die Schwache und Zarte wäre, der man die Umzugskartons abnimmt und die man tröstend in die Arme schließt. Lange habe ich mich nicht getraut, das zuzugeben. Erst seit ich in meiner ersten Schwangerschaft über Monate im Bett liegen musste, habe ich gelernt, Hilfe anzunehmen. Ein schönes Gefühl.“

**P**apa ist ja schon groß, aber meine Mama wächst noch!“ Das hörte ich meine Tochter, damals vier, zu ihrer Freundin sagen. Dabei liegt die Lebensphase, in der in vertikaler Richtung noch was gehen könnte, lange hinter mir. Mit 41 befinde ich mich sogar schon in dem Alter, in dem es längenmäßig wieder abwärts geht: laut Statistik einen Millimeter pro Jahr.

Mit (noch) 1,56 Metern liege ich zehn Zentimeter unter dem Durchschnitt der deutschen Frauen. Ich bin gern klein. Aber so wie ich bei Konzerten meist auf der Empore stehe, weil ich am Bühnenrand niedergetanzt würde, sortiere ich mich auch im Leben in dieser Position ein: abwartend, beobachtend. Eine Autorität werde ich wohl nie sein. Mich befremdet der Gedanke, dass Menschen sich mir unterordnen.

Wäre das anders, wenn ich anderen – rein staturmäßig – auf Augenhöhe begegnen könnte? Wäre ich extrovertierter, würde ich die große Aufmerksamkeit genießen, Menschen gern sagen, wo es langgeht?

Nicht alle Kleinen sind leise, nicht alle Großen laut. Wie sehr entscheidet also unser Erscheinungsbild darüber, wie sich unsere Persönlichkeit entwickelt? Wie stark beeinflussen die Erwartungen, die andere an unser Aussehen knüpfen, unsere Idee von uns selbst? Kurz: Wie sehr sind wir unser Körper?

Um diese Frage zu beantworten, muss zunächst eine viel grundsätzlichere geklärt werden: Wie werden wir überhaupt, wer wir sind?

„Wir gehen davon aus, dass etwa 30 bis 50 Prozent der Persönlichkeit genetisch bedingt sind. Einen eben-

so großen Einfluss haben die Umwelteinflüsse“, sagt Jule Specht, Persönlichkeitspsychologin an der Berliner Humboldt-Universität und mit 33 Jahren eine der jüngsten Professorinnen Deutschlands. In ihrem Buch „Charakterfrage – Wer wir sind und wie wir uns verändern“ hat sich Specht intensiv mit diesen Einflüssen der Umwelt, also der Gesellschaft, befasst. „Wir können uns nicht davon lösen, dass wir Bilder im Kopf haben, wie andere uns sehen. Entsprechend stark können diese Bewertungen von außen auf uns wirken und sogar zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden. Ein Beispiel: Selbst wenn wir wissen, dass an Geschlechter-Stereotypen nichts Nennenswertes dran ist, fällt es schwer, sich davon zu distanzieren. Wenn ich als Frau immer wieder das Gefühl habe, mir wird weniger Leistungsfähigkeit zugeschrieben als einem Mann, ordne ich mich vielleicht diesem Stereotyp unter, vertraue selbst weniger auf mein Können und habe gar nicht mehr die Motivation, mein volles Potenzial zu zeigen.“

Die Grenzen zwischen „Wie sehen mich die anderen?“ und „Wie bin ich?“ zerfließen. Wir nehmen an, dass Menschen ein bestimmtes Bild von uns haben, und entwickeln daraufhin unbewusst eine Strategie: Entweder versuchen wir, ihm zu entsprechen oder uns bewusst davon abzuheben. „Eine auffallend kleine Person, die schnell übersehen wird, kann etwa gelernt haben, sehr präsent zu sein. Sie könnte sich aber auch besonders zurückhaltend zeigen. So oder so: Beide Reaktionen haben etwas mit sozialem Spiegeln zu tun“, sagt Specht.

Oft ist es aber gar nicht der harte Blick von außen, sondern der innere Kritiker, dem wir nicht gerecht werden. Nicole Witt, 48, Apothekerin aus München, litt lange unter dem Gefühl, den Erwartungen, die mit ihrem Äußeren verknüpft sind, nicht entsprechen ➤

FOTO: NADJA WOHLLEBEN/STERN

MEIN ALPTRAUM

# WADEN! KRAMPF

Danke Bioelectra®, dass du mich davon befreist!

- Hoch dosiert
- Effektiv wirksam
- Gut verträglich

\*verursacht durch Magnesiummangel

Bioelectra® Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten Zitronengeschmack. Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält Natriumverbindungen, Kaliumhydrogensulfat und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 02/2016

**Bioelectra®. Mein Apotheken-Magnesium.**



PHILIPP SURKOV, 32

Kampfkunst- und Yogalehrer

## „Vieles schob ich auf meine Körpergröße“

„Bis zum Ende der Grundschule war ich genauso groß wie die meisten anderen Kinder. Erst als ich in die Pubertät kam, wuchs ich plötzlich deutlich langsamer. Mir selbst wäre das gar nicht aufgefallen, hätten sich einige Mitschüler nicht ständig über mich lustig gemacht. Ich war der Zwerg. Um mich zu behaupten, wurde ich laut und begann mich über die zu stellen, die in einer noch schlechteren Position waren. Wie ein kleiner Hund, der nach allen Seiten um sich beißt. Doch im Inneren blieb ich unsicher. Noch lange nach dem Abitur hatte ich das Gefühl, defekt zu sein. Vieles, was in meinem Leben nicht klappte, schob ich auf meine Körpergröße von 1,62 Metern. Ich beschäftigte mich viel mit der Frage, was Männlichkeit bedeutet, denn mir war es immer wichtig, Frauen zu gefallen. Wenn es beim Ansprechen mit einer nicht klappte, gab ich meiner Größe die Schuld. Dabei fehlte mir vor allem das Selbstbewusstsein. Ich war nicht nur klein, sondern hatte auch wenig vorzuweisen. Also wollte ich wenigstens innerlich wachsen. Ich fing mit Yoga an und beschäftigte mich mit Psychologie und Spiritualität. So habe ich gelernt, dass man seinen Körper nicht so lange formen muss, bis man sich darin wohlfühlt, sondern erst dann glücklich wird, wenn man sein Äußeres akzeptiert. Denn es hat ja auch Vorteile, klein zu sein. Sogar bei meiner Kampfkunst. Meine Leichtigkeit, meine Wendigkeit – das alles sind Eigenschaften, die ich heute an mir schätze. Wäre ich immer der Starboy gewesen, wäre ich vielleicht egozentrisch geworden. Meine Minderwertigkeitsgefühl hat mir also auch geholfen, das Gute in dem zu suchen, was ich habe: meine Selbstreflexion, meine Empathie und meine Verletzlichkeit.“

zu können: „Ich habe mich schon immer eher unsicher gefühlt, wollte nicht auffallen. Weil ich für eine Frau aber sehr groß bin, bekam ich von meiner Umwelt besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt.“

Schon in der Grundschule überragte Witt die anderen deutlich. „Wenn ich mit meinen Freundinnen unterwegs war, kam ich mir vor wie Fräulein Rottenmeier aus ‚Heidi‘, wie eine Gouvernante.“ Dauern herausstechen, obwohl sie sich innerlich klein fühlte, war eine einschneidende Erfahrung. Die sich noch verstärkte, als sie an Gewicht zunahm. „Nicht nur groß, sondern auch noch moppelig zu sein war für mich das Schlimmste, was passieren konnte. Ich hatte mir damals angewöhnt, die Schultern nach vorn zu ziehen, um mich klein zu machen. Aber mein Gewicht konnte ich nicht verstecken.“ Eine der beliebtesten Gemeinheiten, die sie auf dem Schulhof zu hören bekam: „dicke Oma“. In der Pubertät änderte sich ihre Erscheinung, Witt schoss weiter in die Höhe, bekam aber auch eine schlanke Figur. 1,83 Meter, lange Beine, schmale Arme. Dass Männer sie jetzt anders ansahen, nahmen nur ihre Freundinnen wahr. „Ich hatte dieses Gefühl verinnerlicht: Ich bin zu groß! Dass das jemand gut finden könnte, kam mir gar nicht in den Sinn.“ Das Selbstbild war in der Kategorie „unattraktiv und unpassend“ eingerastet und beschnitt Witt massiv in ihrer Lebensfreude.

Das unsere Eigenwahrnehmung häufig einen größeren Effekt auf unser Verhalten hat als unser tatsächliches Erscheinungsbild, beschäftigt auch Lars Penke. Der Professor für Biologische Persönlichkeitspsychologie hat mit einem Forscherteam der Georg-August-Universität Göttingen untersucht, inwiefern Attraktivität und Extraversion bei Frauen miteinander in Verbindung stehen. Das Ergebnis: „Zwar sind Frauen, die sich selbst attraktiv finden, häufiger gesellig und weniger schüchtern. Allerdings könnte das auch daran liegen, dass sie einfach ein positives Selbstbild haben.“ Denn wird das gute Aussehen lediglich durch andere attestiert, lässt sich der Zusammenhang von Schönheit und Aufgeschlossenheit nicht zwangsläufig beobachten. Heißt: Nicht, wer objektiv schön ist, geht mehr aus sich heraus, sondern wer von sich selbst denkt, er sei es.

Bis zu ihrem 40. Lebensjahr fühlte sich Nicole Witt in ihrem Erscheinungsbild fremd. Dann trat sie einer körperorientierten Selbsterfahrungsgruppe bei. „Das war eine Konfrontation mit mir selbst. Es ging darum, durch Tanz und Bewegung aus dem Denken ins Fühlen zu kommen, sich in all seinen Facetten zu zeigen“, erzählt sie. „Das hat meine Wahrnehmung komplett verändert. Heute empfinde ich meine Größe als passend, denn ich habe gelernt: Ich bin jemand, und ich habe etwas zu sagen.“

Das innerliche Aufrichten war auch äußerlich sichtbar. Früher trug sie weite Kleidung, um ihren Körper zu verstecken, nun Skinny Jeans und engere Ober-



### MEDIZINISCHE PFLEGE

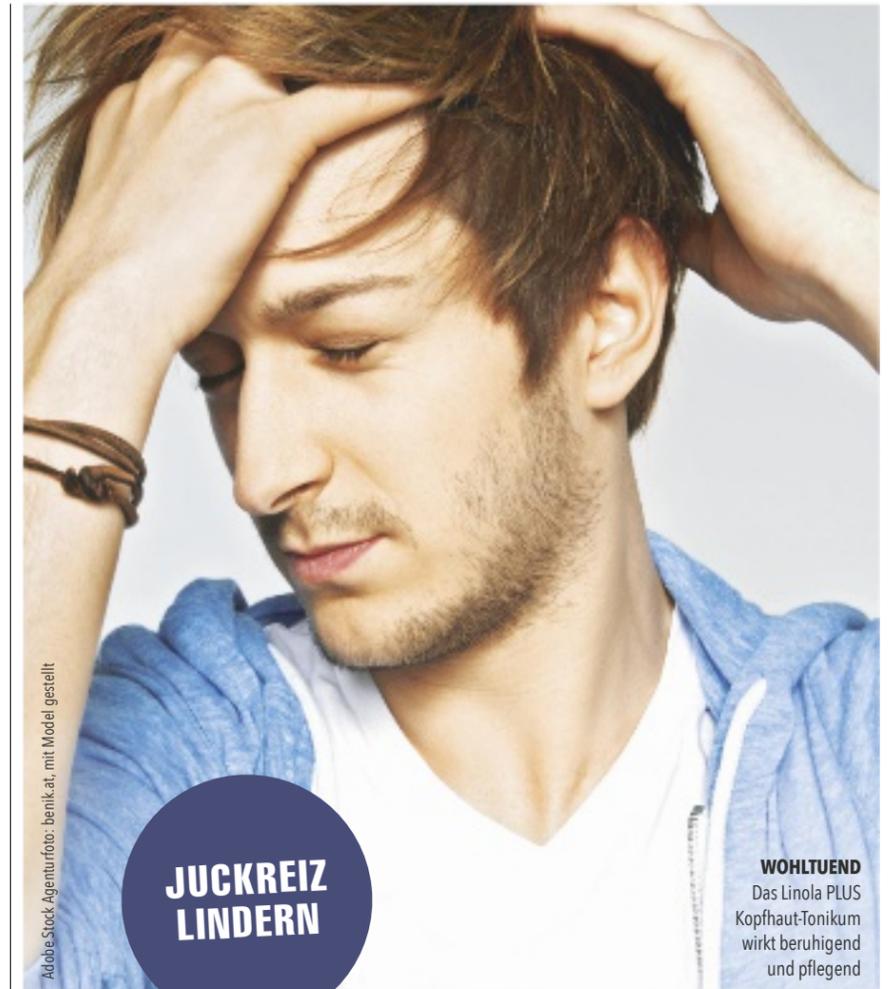
Das Linola PLUS Kopfhaut-Tonikum enthält wertvolle Linolsäuren und reinen Echinacea-Wurzel-Extrakt. Es lindert den unangenehmen Juckreiz und ist – wie das Linola PLUS Shampoo auch – in Apotheken erhältlich



# Machen Sie sich keinen Kopf!



Zugegeben, ständiger Juckreiz ist nicht nur nervig, sondern oft fast unerträglich. Doch Sie brauchen sich damit nicht abzufinden. Es gibt einen cleveren Hauthelfer



Adobe Stock Agenturfoto: benik.at, mit Model gestellt

**JUCKREIZ LINDERN**

**WOHLTUEND**  
Das Linola PLUS Kopfhaut-Tonikum wirkt beruhigend und pflegend

**EIN WICHTIGES MEETING**, ein romantisches Date – und plötzlich ist da dieses Kribbeln. Aber nicht im Bauch, sondern auf dem Kopf. Schnell wird es zu einem heftigen Juckreiz, der sich nur noch durch kräftiges Kratzen lindern lässt. Kennen Sie das? Dann leiden Sie womöglich an Kopfhautjucken. Das kann verschiedene Ursachen haben: zu häufiges Haarewaschen, aggressive Shampoos, ungeeignete Styling- oder Colorations-Produkte zum Beispiel. Aber auch Allergien, Neurodermitis, Diabetes oder die Einnahme von Medikamenten kommen als Auslöser infrage. Die natürliche Hautschutzbarriere kann durch diese Einflüsse instabil werden. Dann verliert die Haut zu viel Feuchtigkeit, wird trockener und beginnt immer mehr zu jucken. Für diesen Fall wurde Linola PLUS Kopfhaut-Tonikum mit seinem linolsäurereichen Pflanzenöl und einem speziellen Pflanzenextrakt aus der Wurzel von Echinacea purpurea entwickelt. Es kann bei regelmäßiger

Anwendung helfen, Juckreiz, Spannungsfühle und Trockenheit auf der Kopfhaut zu lindern oder sogar ganz zu beseitigen. Außerdem wirkt es leicht antientzündlich. Das frisch riechende Tonikum wird abends

**„94 % der Anwender waren den Juckreiz nach 4 Wochen teilweise oder ganz los.“\***

in die Kopfhaut einmassiert und am nächsten Morgen wieder ausgewaschen – am besten mit dem Linola PLUS Shampoo. Die Wirkung und Verträglichkeit der medizinischen Hautpflege-Produkte von Linola wurden klinisch nachgewiesen.

MEHR INFORMATIONEN  
UNTER: [LINOLA.COM](http://LINOLA.COM)

**Linola**<sup>®</sup>

\* Kilić et al. (2018) Efficacy of hydrophilic or lipophilic emulsions containing Echinacea purpurea extract in treatment of different types of pruritus, Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology



**ANASTASIA BIEFANG, 45**  
Kommandeurin bei der Bundeswehr

## „Nackt vorm Spiegel dachte ich: Das bin nicht ich“

„Ich war 16, als ich zum ersten Mal spürte, dass etwas nicht stimmt. In meinem Umfeld gab es keine Berührungspunkte mit dem Thema Transgender oder mit Begriffen, die mir hätten erklären können, was ich fühle. Ich wusste nur, dass es mir Spaß machte, heimlich die Kleider meiner Mutter anzuziehen. In dieser Zeit habe ich irgendwann eine Talkshow gesehen, die mich regelrecht traumatisiert hat. Thema: „Mein Mann trägt gerne Frauenkleider“. Transsexualität, Travestie, Fetisch – da wurde alles in einen Topf geworfen, und heraus kam eine große Freakshow. So wollte ich natürlich nicht sein, also behielt ich meine Gefühle für mich. Am liebsten hätte ich sie sogar ganz verdrängt. Aber sobald ich mich auszog, sah ich im Spiegel den falschen Körper. Es ist nicht so, dass ich ein ganz bestimmtes Bild von Weiblichkeit im Kopf hatte, ich wusste nur: Der Körper da, das bin nicht ich. Ich bin eine Frau. Das zu erkennen und es auch gegenüber anderen einzugehen war ein langer Prozess mit vielen Verletzungen. Ich schloss meine Eltern aus, weil ich glaubte, dass sie es nicht verstehen könnten. Und meine erste Ehe ist bestimmt auch daran gescheitert, dass ich nicht fähig

war, mit diesem Thema richtig umzugehen. Ich wurde immer unglücklicher. 20 Jahre habe ich gebraucht, bis ich offiziell zu mir stehen und mich nicht nur vor meinen Eltern, sondern auch vor meinen Kollegen bei der Bundeswehr outen konnte. Alle reagierten mit großem Verständnis und Hilfsbereitschaft. Doch es dauerte noch weitere zwei Jahre, bis ich die letzte geschlechtsangleichende Operation hinter mich bringen konnte. Am meisten gespannt war ich auf die Ergebnisse der Hormontherapie. Mir war klar, dass ich nicht sofort Veränderungen sehen würde, trotzdem stand ich täglich vor dem Spiegel und suchte nach Anzeichen, dass mein Körper weiblicher würde. Ich freute mich über weichere Gesichtszüge und ganz besonders, als ein Ansatz von Brüsten zu erkennen war. Ich fühlte auch Veränderungen in meinen Emotionen. Obwohl ich nicht weiß, ob das an den Hormonen oder meiner Erleichterung darüber lag, endlich eine Frau zu sein. Eine Sache habe ich übrigens behalten: meine Stimme. Ich habe sie schon immer gemocht und wollte sie mir nicht durch ein Sprechtraining abgewöhnen. Sie passt zu mir, genau wie es mein Körper jetzt tut.“

teile. Witt erkannte, dass Großsein Vorteile mit sich bringt, dass sie dadurch Kompetenz ausstrahlt, Menschen ihr mit Respekt begegnen – besonders in ihrem Job als Apothekerin: „Meine jungen, kleineren Kolleginnen werden manchmal von Kunden geduzt, so was ist mir in 20 Jahren nicht ein einziges Mal passiert. Ich merke, dass ich ernst genommen werde.“ Die große Frau, die viel aushalten kann, hatten andere schon früher in ihr gesehen, inzwischen nimmt sie sich auch selbst so wahr. „Durch meine Größe, die breiten Schultern und den fülligeren Busen haben viele die Assoziation: Bei der kann ich mich anlehnen, die ist belastbar, mütterlich. Das macht mich auch tatsächlich aus.“

In Witts Fall war die Wendung also positiv. Das ist nicht immer so. Die Ideen davon, was das Äußere eines Menschen über ihn verraten könnte, sind fest in uns verankert und häufig beladen mit Klischees (siehe Interview Seite 82). Davon können wir uns nicht frei machen – weder als Bewerteter noch als Bewertender.

Das zeigt auch eine Studie zur Körperform der University of Texas in Dallas: Schwerere Menschen werden mit negativen Wesenszügen wie Trägheit und Achtlosigkeit assoziiert, leichte mit Selbstbewusstsein und Enthusiasmus. Andere Untersuchungen legen nahe, dass wir Körpergröße unbewusst mit Kompetenz gleichsetzen. Großen Menschen traut man eher Führungsqualitäten zu. Große Männer verdienen mehr als kleine.

„Wir haben die Tendenz, auf einflussreiche, beliebte Menschen Größe und Stärke zu projizieren. Das ist evolutionär zu erklären, weil sozialer Status und Hierarchien bei den allermeisten Spezies auf körperlicher Überlegenheit beruhen“, sagt Lars Penke.

Ob unsere Wirkung Vor- oder Nachteile hat, hängt dabei auch vom sozialen Kontext ab. Attraktive Menschen gelten unter anderem als leistungsfähiger, werden bei Bewerbungsprozessen bevorzugt. Gut aussehende Wissenschaftler wiederum werden als weniger kompetent angesehen.

Leider wirken negative Erfahrungen deutlich stärker auf unsere Psyche als die positiven – genau genommen sogar drei- bis viermal nachhaltiger. Laut Lars Penke hängt es von der Robustheit unseres Selbstbildes ab, wie wir mit den (laut ausgesprochenen, aber auch den nonverbal spürbaren) Kommentaren des Umfelds umgehen: „Menschen, die von Natur aus eine emotional-sensitive Persönlichkeit haben, nehmen negative Rückmeldungen stärker an. Umgekehrt werden aber nicht alle attraktiven Menschen arrogant, nur weil sie dauernd bevorzugt werden. Da sind die genetischen Einflüsse auf die Persönlichkeit, die wir mitbringen, deutlich stärker.“

Was aber, wenn Erscheinungsbild und Ich-Gefühl auch für einen selbst nicht stimmig sind? Wenn sich das, was unser Körper der Welt signalisiert, in großen und entscheidenden Teilen nicht mit dem deckt, wie wir uns eigentlich sehen und fühlen?

„Wenn es einen Mismatch gibt zwischen meinem Aussehen und dem, wie ich eigentlich bin, liegt es nahe, diese Dissonanz aufzulösen, indem man das Aussehen an das Selbstkonzept anpasst“, sagt Jule Specht. Also: Wir formen den Körper so um, dass er unserem Wesen mehr entspricht.

Wie Karl Gadzali, selbständiger Friseurmeister und Perückendesigner. Der 48-Jährige fühlte sich zwar wohl in seinem Körper, es störte ihn nichts, aber es fehlte ihm etwas. Gadzali (Foto Seite 70) empfand seine physische Verpackung schon früh als zu unauffällig, zu normal für das, was drinsteckt: ein freier ▶

FOTO: NADJA WOHLEBEN/STERN

# Tiefer Schmerz. Tiefe Wirksamkeit.

*Danke doc. Ich liebe dich!*

Jetzt testen:  
doc® Comfort Plus  
Verschluss



Bei Gelenk- und Rückenschmerzen:

- wirkt tief
- lindert Schmerzen gezielt
- gut verträglich

Entdecken Sie die Tiefenwirkung.



doc® Ibuprofen Schmerzgel, Gel, Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgel: Zur akuten oder intermittierenden äußeren Behandlung bei Schmerzen (z.B. Entzündung der Gelenke, z.B. Schenkel, Hüfte, Knie, Schulter, Hand- und Gelenkschmerzen, Sport- und Arbeitsverletzungen, Verstauchungen, Zerrungen, Züge, Rücken- und Halsverletzungen). Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HEBFES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München, Stand 02/2012



TESSA SAUERESSIG, 35  
Agenturchefin

## „Ich habe das Gefühl, nicht richtig ernst genommen zu werden“

„Natürlich ist mir bewusst, dass ich gut aussehe. Ich merke ja, wie Männer auf mich reagieren. Erst neulich wollte wieder jemand nach einem Kundengespräch privat mit mir essen gehen – ich habe höflich abgeblockt. In solchen Momenten empfinde ich mein Aussehen als Hindernis. Ich habe das Gefühl, nicht richtig ernst genommen zu werden. Zuerst hilft es mir zwar, gewisse Hürden zu überwinden, weil ich auffalle und so Aufmerksamkeit bekomme. Aber die Leute vergessen schnell, dass ich auch eine Persönlichkeit und Know-how habe. Das gilt nicht nur für Männer, die mir lieber plumpe Komplimente machen, als nach meinen Interessen zu fragen. Auch Frauen sehen in mir häufig zuerst die arrogante Tussi. Das hat mir die ersten Wochen in einem neuen Job schon oft schwer gemacht. Ich spürte die Skepsis, wenn ich in einem ausgefallenen Outfit den Raum betrat. Meine Strategie, um Vorurteile abzubauen, ist deshalb offensive Freundlichkeit. Mir ist es wichtig, dass die Menschen mich mögen. Ich möchte nach meinen Fähigkeiten und nach Sympathie und nicht nach Äußerlichkeiten bewertet werden. Bei einem Job habe ich deshalb einmal ein Experiment gemacht:

Anstatt in der auffälligen Kleidung, die ich sonst gern trage, ging ich in Jeans und Pulli ins Büro. Ich dachte, die Kollegen würde mich so eher für voll nehmen und schneller mögen. Ein bisschen hat das funktioniert, aber dafür war ich nicht ganz ich. Ich möchte mich auch gar nicht verstecken, nur weil einige Menschen keine Lust haben, hinter die Fassade zu schauen. Vielleicht haben diese Vorurteile auch den Ehrgeiz in mir geweckt, erfolgreich zu sein. Vor zwei Jahren habe ich aus eigener Kraft eine PR-Agentur für Influencer aus dem Boden gestampft. Ich glaube, mein Aussehen war dabei nicht ganz nutzlos. Zum einen wollte ich zeigen, dass ich eben nicht nur attraktiv bin. Zum anderen passe ich mit meinem Look gut in diese Welt, in der Äußerlichkeiten eine große Rolle spielen. Dadurch nehmen mich sowohl meine Kunden als auch meine Klienten ernst. Trotzdem sind viele überrascht, wenn ich doch mal hart verhandle oder die strenge Chefin geben muss. Diese Ambivalenz macht mir mittlerweile Spaß. Ich würde sogar sagen, dass ich sie bei Verhandlungen bewusst einsetze – erst harmlos und hübsch, dann tough und konsequent.“

Geist, ein Mensch, der gern außerhalb der Norm lebt, der es mag, gesehen zu werden.

In seiner Jugendzeit im Schwarzwald hatte er als Homosexueller mit wilden Frisuren und bunten Klamotten schnell Exotenstatus. In Hamburgs Gay-Locations, in denen er zehn Jahre nachts an der Bar stand, hob er sich nicht so leicht ab. Er begann, sich tätowieren zu lassen, erst am Körper, später auch im Gesicht. „Die Tattoos sind vor allem für mich, sie unterstreichen mein Selbst, meine Individualität. Wenn ich mich heute auf Fotos von früher sehe, denke ich: Das sieht fad aus und trist“, sagt Karl.

Wer zunächst nur sein Facebook-Profil sieht, könnte denken, er hätte es mit einer wahren Kiez-Kante zu tun: Zuhälterbrille, auf der Brust eine Faust mit Schlagring, Gold-Grill über dem Schneidezahn. Die Wohnungstür öffnet dann aber eine ganz andere Erscheinung: ein schmaler 1,70-Meter-Mann mit warmem Lächeln, der dem Gast höflich aus dem Mantel hilft. Erste Assoziation: „niedlich!“

Diesen Effekt kennt Karl – und genießt das Spiel mit den Vorurteilen der anderen: sich einer Einordnung

zu entziehen, undurchschaubar zu sein. „Beim Chaten im Internet habe ich oft erlebt, dass Leute sich ein verrücktes Bild von mir gemacht haben und dann erstaunt waren, dass ich auch eine ganz bodenständige Seite habe. Da hab ich schon Enttäuschung in den Gesichtern gelesen.“ Einen Mann, der Ordnung und Pünktlichkeit liebt, seine Klamotten nach Farben sortiert, für den Treue und Loyalität an oberster Stelle stehen, hatten sie nicht erwartet.

Dass die Worte „Hard to Kill“ seitlich über dem Kieferknochen entstanden sind, nachdem er nur knapp einen Herzinfarkt überlebte, erzählen die Fotos auf seinem Account nicht. „Jetzt nicht“ steht auf seiner Stirn und erklärt sich erst durch die Ergänzung „...sterben“.

„Dass du jederzeit tot sein kannst, habe ich hautnah gespürt. Vieles ging danach nicht mehr, ich war lange sehr schwach, die Pumpleistung meines Herzens liegt heute nur noch bei 45 Prozent. Seit der Reha habe ich keinen Alkohol getrunken, nicht mehr geraucht, aber mich umso mehr tätowieren lassen.“ Jeden Monat ein neues Motiv.

Experten sagen, Tattoos können die Seele stärken, dem Selbst Stabilität geben. Und vielleicht vermit- ➤



An deiner Seite,  
wenn es keine Worte braucht

[helios-gesundheit.de/echteMomente](https://helios-gesundheit.de/echteMomente)

Helios



**NICOLE WITT, 48**  
Apothekerin  
Jahrelang litt sie unter ihrer Körpergröße von 1,83 Metern. Erst der Besuch einer Selbsterfahrungsgruppe versöhnte Nicole Witt mit ihrem Körper

teln die Symbole auf Karls Körper, die in einer Phase entstanden sind, in der ihm die eigene Zerbrechlichkeit bewusst wurde, deswegen genau das Gegenteil.

Meine eigene Größe habe ich selbst immer als identitätsstiftend erlebt, ich fühlte mich in meinem Körper immer richtig. Doch im Teenager-Alter wurde mein Kleinsein plötzlich ein großes Thema. Menschen reagierten in einer bestimmten Weise auf mich. Sie gingen in die Knie, wenn sie neben mir standen, erkundigten sich belustigt nach meiner Schuhgröße. Ich wurde dauernd hochgehoben. Das nervte, es war oft peinlich. Aber es konnte mein Selbstbild nicht über den unangenehmen Moment hinaus erschüttern. Mich störten die Reaktionen der anderen – nicht meine Anatomie.

Das erleben viele anders – besonders bei weniger gesellschaftlich akzeptierten Abweichungen: Übergewichtige beispielsweise neigen dazu, die Vorurteile der Gesellschaft zu ihrem Selbstbild zu machen. Das Ergebnis: Abneigung gegenüber dem eigenen Körper. „Sie geben sich selbst die Schuld und schreiben sich Maßlosigkeit oder mangelnde Willensstärke zu“, sagt Claudia Luck-Sikorski, Vizepräsidentin der SRH Hochschule für Gesundheit in Gera und Professorin für Psychische Gesundheit und Psychotherapie: „Wenn ich mir diese Attribute selbst zuschreibe, verändert sich automatisch auch mein Verhalten und Erleben. Die Betroffenen sind oft in ihrem Selbstwertgefühl beeinträchtigt und haben langfristig ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen.“ Nicht selten führt diese Selbstverurteilung zu Binge Eating, also unkontrollierten Heißhungerattacken, weniger sportlicher Betätigung und schließlich Einsamkeit.

Dass schon Kinder damit zu kämpfen haben, wenn sie verinnerlichen, nicht der Norm zu entsprechen, zeigt eine Studie, bei der das Arbeitsgedächtnis von Grundschulern getestet wurde. Sagten ihnen die Forscher vorher, dass sie ihre intellektuellen Fähigkeiten messen wollten, schnitten Kinder mit höherem Body-Mass-Index schlechter ab. Sagten die Forscher nichts zu dem Test, konnten sie keinen Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Ergebnis feststellen.

Die Studie macht deutlich, wie stark vorherrschende Perfektionsansprüche in uns wirken. „Unsere Gesellschaft idealisiert einen Körper, der so kaum in der breiten Bevölkerung existiert. Gerade junge Menschen sind Einflüssen sozialer Medien ausgesetzt, in denen es genau darum geht: perfekt auszusehen und deswegen glücklich zu sein. Body Neutrality wäre deutlich erstrebenswerter: aufhören, sich mit dem Körper der anderen auseinanderzusetzen, und den eigenen als den akzeptieren, der er ist“, sagt Claudia Luck-Sikorski.

Doch scheint dieser Ratschlag in einer Welt, die den Körper als Kulturgut idealisiert hat, so gut gemeint wie fromm. Natürlich predigen Frauenzeitschriften, Influencer und moderne Fitnesstrainer unentwegt,

Schönheit liege im Unperfekten und jeder Körper sei am Ende doch nur ein Haus, in dem wir durchs Leben reisen, weshalb es vor allem darauf ankomme, dass er gesund ist. Aber dass dieses Haus ununterbrochen bewertet wird, können auch sie nicht verleugnen.

Schlimmstenfalls mündet die andauernde Beschäftigung mit der eigenen Physis im Zwang. Und der kann lebensgefährlich werden.

Hin und wieder mit seinem Aussehen zu hadern ist normal, kreisen die Gedanken aber stundenlang um den eigenen Körper und das Erscheinungsbild, kann das auf eine Wahrnehmungsstörung hinweisen. Wer an einer körperdysmorphen Störung erkrankt, empfindet sich selbst als hässlich, entdeckt Makel, die für andere nicht oder kaum sichtbar sind. Etwa zwei Prozent der Menschen leiden weltweit daran, das Verhältnis von Frauen zu Männern ist 60 : 40.

**D**iese Störung des Körperbildes ist am deutlichsten dadurch charakterisiert, dass sich jemand anhaltend und übermäßig mit seinem Aussehen beschäftigt“, erklärt Johanna Schulte, Leitende Psychologin der Spezialambulanz für körperdysmorphe Störungen an der Universität Münster. Im Gegensatz zu Magersucht, bei der das Körpergewicht

im Fokus steht, sind es meist mehrere Bereiche, die als unnormal oder entstellend empfunden werden, Nase oder Haut etwa, oft auch die Haare.

Die Betroffenen entwickeln darüber häufig depressive Symptome und Ängste, ziehen sich aus ihrem Umfeld zurück und denken an Suizid. Einige versuchen sogar, durch Drogen ihren quälenden Gedanken zu entkommen. Oder sie versichern sich teilweise mehrmals am Tag bei anderen, dass der Defekt vielleicht doch nicht so schlimm ist, wie sie ihn erleben. „Aber die Körperwahrnehmung ist so verzerrt, dass selbst die positivsten Rückmeldungen nicht mehr verinnerlicht werden“, sagt Schulte. „Die Betroffenen sind unfreiwillig Meister darin, jedes wohlwollende Feedback negativ umzudeuten.“

Helfen kann in solchen Fällen eine kognitive Verhaltenstherapie. In ihr geht es darum, den natürlichen Umgang mit dem Körper neu zu erlernen und den Zoom auf scheinbare Makel aufzuheben. Doch der Weg zum Plastischen Chirurgen erscheint vielen Betroffenen oft naheliegender als der zum Psychologen. Schließlich ist es für sie Realität, dass mit ihrem Körper etwas nicht stimmt. Das Grundproblem wird durch kosmetische Eingriffe aber in der Regel nicht behoben, es verlagert sich meist bloß auf einen an- ➤



An deiner Seite,  
wenn es um Sekunden geht  
[helios-gesundheit.de/echteMomente](https://helios-gesundheit.de/echteMomente)



FOTO: ULRIKE FRÖMEL/STERN



**PROFESSOR HANS-PETER ERB**  
Sozialpsychologe  
an der Helmut-Schmidt-Universität  
Hamburg

**D**icke gelten als wenig willensstark, große Männer als gute Führungskräfte und kleine, zierliche Frauen werden gern für stille Mäuschen gehalten. Sie beschäftigen sich seit Jahren mit dem Thema Vorurteile. Warum schließen wir vom Aussehen eines Menschen so schnell auf seine Persönlichkeit?

Weil Äußerlichkeiten oft die ersten Informationen sind, die wir von einem Menschen bekommen, den wir nicht kennen. Das Gehirn kann gar nicht anders, als sie zu nutzen, um das Gegenüber zu kategorisieren. Dabei ruft es vermeintliches und oft überliefertes Wissen über große, dicke oder schöne Menschen ab und überträgt dieses Stereotyp auf die jeweilige Person. Verknüpft man es noch mit einer Emotion, wie etwa Verachtung, ist aus dem Stereotyp ein Vorurteil geworden.

**Sie sagen „vermeintliches Wissen“ – es muss also noch nicht mal stimmen?**

Die meisten Stereotype haben einen wahren Kern, oder sie beruhen auf einer Beobachtung oder einer Erfahrung und werden dann generalisiert. Dass man damit ziemlich oft falsch liegt, nimmt das Gehirn in Kauf.

**Warum ist es da nicht gründlicher?** Für das Gehirn sind solche Schubladen wichtig, um die komplexe Umwelt zu strukturieren, ohne sich zu verausgaben. Uns laufen jeden Tag Hunderte Menschen über den Weg. Wenn man bei jedem einzelnen erst darüber nachdenken müsste, was das für ein Typ ist und welche Qualitäten er vielleicht hat, wäre man heillos überfordert. Mit Stereotypen schon das Hirn seine kognitiven Kapazitäten und schafft die Möglichkeit, prompt zu reagieren. Das war vor Hunderttausenden Jahren besonders wichtig, wenn man schnell entscheiden musste, ob der andere einen gleich mit der Keule angreift oder ob man mit ihm ein Mammut jagen kann.

**In welchem Alter fangen wir an, Äußerlichkeiten mit Eigenschaften zu verknüpfen?**

## „Selbst wenn wir ein Vorurteil ablehnen, denken wir es“

Unser Gehirn bewertet Menschen schneller, als wir ahnen. Einspruch? Schwierig

Mit etwa drei Jahren beginnen Kinder, zwischen Jungen und Mädchen zu unterscheiden, zwischen dicken und dünnen Menschen oder Hautfarben. Diese Kategorien werden dann nach und nach mit Stereotypen verknüpft, die ihre soziale Umwelt ihnen vermittelt. Wenn es in der Familie zum Beispiel immer wieder heißt: „Guck mal, der Dicke, da vorne!“, dann übernehmen Kinder dieses negative Bild von Übergewicht.

**Was passiert, wenn man jemanden kennenlernt, der gar nicht dem eigenen Vorurteil entspricht – geben wir es dann auf?**

Nein, im Gegenteil. Das Gehirn versucht, so lange wie möglich an seiner Hypothese festzuhalten, selbst wenn es dazu die Wahrnehmung verzerren muss.

**Was heißt das?**

Viele Verhaltensweisen von anderen lassen Raum für Interpretationen. Das nutzt das Gehirn und legt das Erlebte so aus, dass es irgendwie noch ins Bild passt. Funktioniert das nicht, speichern wir die Erfahrung als Aus-

nahme. So lässt sich das Vorurteil weiter aufrechterhalten, mehr noch, es verfestigt sich sogar, weil Abweichungen sofort herausgefiltert werden.

**Hört sich an, als ließen sich Vorurteile kaum ablegen.**

Das ist auch so. Denn dazu kommt, dass Stereotype automatisch abgerufen werden. Selbst Menschen, die das Vorurteil bewusst nicht teilen, denken daran. Ich würde zum Beispiel von mir behaupten, dass ich überhaupt kein Problem mit Menschen anderer Hautfarbe habe, trotzdem erinnere ich mich, dass ich es vor vielen Jahren im ersten Moment komisch fand, als in der Nationalmannschaft ein dunkelhäutiger Fußballer spielte. Es war dieser erste Impuls, den ich erst einmal bekämpfen musste.

**Wie gelingt das? Wie sollte man mit Vorurteilen umgehen?**

Man muss sich des Vorurteils zuerst einmal bewusst werden. Und dann sollte man versuchen, seine Reaktionen auf andere zu hinterfragen – vor allem dann, wenn Menschen aufgrund ihres Aussehens schlechter behandelt, nicht eingestellt werden oder schwerer eine Wohnung finden. Für die Betroffenen können solche Vorurteile schließlich sehr schmerzhaft sein.

**Besteht denn die Hoffnung, dass manche Stereotype mit der Zeit verschwinden?**

Einige Stereotype haben sich schon verändert. Denken Sie an das Gewicht. In Zeiten der Nahrungsknappheit signalisierte ein runder Bauch Gesundheit und war positiv besetzt. Das hat sich in den vergangenen Jahrzehnten deutlich geändert. Marilyn Monroe würde heute wahrscheinlich als dick gelten. Außerdem beobachten wir, dass einige Geschlechterstereotype zunehmend aufweichen, Frauen im Beruf viel mehr zugetraut wird. Es kommen aber auch laufend neue Stereotype dazu.

**Zum Beispiel?**

Den Beruf des Informatikers gab es vor hundert Jahren noch nicht. Und trotzdem ist er schon mit einem starken Stereotyp belegt. Wer denkt dabei nicht an einen jungen, nerdigen Mann mit dicker Brille und Karohemd? Interview: Nicole Simon

deren Bereich. Denn eigentlich geht es um die grundsätzliche Angst, abgelehnt zu werden.

Von diesem „extremen Ende einer gewöhnlichen Körperunzufriedenheit“, wie Johanna Schulte es nennt, war Nicole Witt immer weit entfernt. Trotzdem ist sie davon überzeugt, dass sie weniger kritisch mit sich selbst gewesen wäre, wenn sie zu Hause mehr Sicherheit erfahren hätte. „Wenn ich eine Portion Urvertrauen gehabt hätte, ein stabiles Familienleben, Eltern, die einem das Gefühl geben, gut zu sein, wie man ist, dann hätte ich die Hänseleien besser weggesteckt“, sagt Witt. Wie langwierig die Aussöhnung mit sich war, wurde ihr klar, als sie vor sieben Jahren den Mann traf, den sie bald heiraten wird – und der fünf Zentimeter kleiner ist als sie. „Anfangs war das ein Riesenthema für mich. Ich war innerlich noch nicht groß genug, um zu sagen: Ist doch egal!“ Heute spielt der Größenunterschied für sie keine Rolle mehr. Auf der Hochzeit wird sie Schuhe mit Absatz tragen.

Es besteht also Hoffnung, sich auch zu einem späteren Punkt im Leben mit seinem Erscheinungsbild auszusöhnen – egal, ob wir dabei den Erwartungen von außen entsprechen oder ihnen mehr oder weniger aufwendig entgegensteuern. Welchen Weg wir einschlagen, hängt von der Mischung aus Erfahrung und Ver-

anlagung ab, die uns geprägt hat. Was aber feststeht, egal, welche Option man wählt und welcher Typ man ist: Wir alle müssen uns unser Leben lang zu unserem Aussehen verhalten. Bestenfalls lernen wir, nicht Kampf zu führen gegen uns, sondern Widersprüche sogar bewusst zu leben und gezielt einzusetzen. Klingt einfach, ist aber häufig eine Aufgabe auf Lebenszeit.

Ich selbst habe das Gefühl, dass ausgerechnet das Älterwerden für mich arbeitet. Mit den Jahren musste ich mich meiner Körpergröße immer seltener entgegenstellen, ich werde nicht mehr als ewiges Mädchen wahrgenommen, keiner wundert sich mehr über mein Geburtsdatum, und ich werde fast immer auf Anhieb gesiezt.

Und trotzdem: Stehe ich zwischen Menschen, die im wahrsten Sinne des Wortes auf mich herablicken, käme ich nie auf die Idee, sie von meiner Meinung überzeugen zu wollen. Das tue ich erst, wenn wir sitzen. ✨



**Lena Schindler** fand während der Recherche heraus, dass Frauen in Beziehungen glücklicher sind, in denen der Mann deutlich größer ist – das belegt eine Studie der Konkuk University in Südkorea. Ob es den Männern auch so geht, wurde nicht untersucht ...

# NEU: Aktivieren Sie jetzt Ihre Abwehrkräfte!

vitasprint  
Pro Immun

1x  
täglich



Exklusiv  
in Ihrer  
Apotheke

Mit 2-Phasen-Komplex: Ingwer-, Acerolaextrakt und Zink frisch gemischt mit Vitamin C, D und B6 zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems.