

## „DER SCHLÜSSEL IST, SICH SELBST ZU MÖGEN“

Viele Frauen gehen extrem kritisch mit sich und ihrem Körpergewicht um. Eine Expertin erklärt, wie man sich selbst mit mehr Wohlwollen begegnet



**Diplom-  
Psychologin  
Vera Frühauf  
arbeitet in der  
Christoph-  
Dornier-Klinik  
in Münster**

### **Woran liegt es, dass so viele Frauen mit ihrem Gewicht unzufrieden sind?**

Da ist zum einen das Verhalten der Eltern, das uns prägt. Wenn in der Familie das Gewicht ein Dauerbrenner-Thema ist, sehr viel oder sehr wenig gegessen wird, dann ist die Chance groß, dass es auch später so bleibt. Häufig steckt hinter der Unzufriedenheit auch ein Problem mit dem eigenen Selbstwert.

### **Inwiefern?**

Man möchte gefallen, sich und anderen. Unser aktuelles Idealbild wird stark durch Werbung geprägt, mit unrealistischen, digital bearbeiteten Bildern von Modelkörpern. Schlank sein gilt als schön, also ist schlank werden das Ziel. Schade ist: Wenn das Thema Figur immer mehr in den Fokus rückt, werden die eigenen Stärken an anderer Stelle immer weniger gesehen.

### **Gut aussehen möchte jeder, man macht Sport, ernährt sich bewusst. Wann ist die gesunde Grenze überschritten?**

Es ist schon mal wichtig, Sport nicht rein als Mittel zum Ka-

lorienverbrennen zu sehen. Er steht in erster Linie für Spaß und Kommunikation, man kann damit Stress abbauen, sich fit und beweglich halten. Beim Essen ist es wichtig, ein gesundes Maß zu finden – und dann auch zufrieden zu sein. Es passiert leider oft, dass die Frauen in eine Spirale geraten und ein Körperbildproblem, eine sog. Körper-Schema-Störung, entwickeln: Obwohl objektiv dünn, nehmen sie weiter ab, weil sie sich subjektiv als viel zu dick empfinden.

### **Was kann man tun, um gelassener mit Gewicht und Figur umzugehen?**

In der Therapie machen wir körperbezogene Übungen, um wohlwollender mit sich zu sein, etwa den Körper eincremen und sich bewusst im Spiegel ansehen. Hilfreich ist auch, seine Stärken zu benennen: Was macht mich aus – neben der Figur? Was kann mein Körper – außer Gewicht? Knüpfen Sie an alte Hobbys an, alles, was mal Spaß machte, das verstärkt positive Gefühle. Und überlegen Sie: Was mag ich an anderen Menschen? Die Figur – oder doch eher den Humor, die Offenheit? Das kann gut helfen, um von der eigenen Figurfixierung wegzukommen.