

# Ungeplante OFFENBARUNGEN

Busen, Bauch, Beine, Po – geht es beim Thema Körperwahrnehmung nur um Äußerlichkeiten? Wir wagen ein neues Konzept und tauchen mit Autorin und Bloggerin Jaqueline Scheiber viel tiefer ein.

Text Viktória Kery-Erdélyi Fotos Vanessa Hartmann

**R**aus aus der gewohnten Rolle als Fragenstellerin, hinein ins Geschehen als Gesprächspartnerin. Ich mag die Idee, doch als wir uns aufs Thema einigen, fühle ich mich ein bisschen nackt: Körperwahrnehmung. Dann wird es ein ganz besonderer Austausch mit der Autorin und Bloggerin Jaqueline Scheiber. Weil sich ihr feinfühliges, kluges Reflektieren und ihre Offenheit, auch über intime Themen zu sprechen, anfühlen, als hielte sie meine Hand, öffne auch ich mich. Ich spoilere: Jaqueline, 28, und ich, die Autorin dieser Zeilen, 43, treffen uns am Ende bei einer gemeinsamen Mission: Frauen darin zu bestärken, dass sie genau so okay sind, wie sie sind. Zu ihnen gehören auch unsere jüngeren Ichs.

**Viktória:** Welche Gedanken hattest du, als ich dich angeschrieben habe, dass ich das Thema Körperwahrnehmung ganz offen angehen möchte?

**Jaqueline:** Ich hab' mich gefreut, dass ihr euch als Magazin traut, zum Thema kontroverse Gedanken zuzulassen.

**Viktória:** Wir haben in der Redaktion darüber diskutiert, was wir unter Körperwahrnehmung verstehen – und ich habe irritiert festgestellt, dass wir schnell bei ästhetischen Aspekten waren. Wie definierst du den Begriff?

**Jaqueline:** Körperwahrnehmung ist ein Ziel. Man muss es sich hart erarbeiten und in einem zweiten Schritt verstehen: Es ist NUR ein Körper, nur eine Funktionalität.

\*\*\*

**Viktória:** Ich bewundere dich für deine Instagram-Fotos (*minusgold*, *Anm.*). Ich tue mir oft schon bei Selfies schwer, du postest auch tolle Ganzkörperbilder. Warum eigentlich?

**Jaqueline:** Ich bin damit aufgewachsen, ich war 13, 14, als wir begonnen haben, digitale Identitäten zu schaffen. Dass ich mich selbst fotografiere, hilft mir zu verstehen, wie ich gerade aussehe. Auch rückblickend, um Dinge einzuordnen. Natürlich spielt Ästhetik auch eine Rolle. Erlebst du das anders, weil es nicht da war, als du jung warst?

**Viktória:** Bestimmt, meine Töchter agieren ganz entspannt mit der Handkamera. Einerseits denke ich, dass das auch hilfreich sein kann, sich präsentieren zu lernen, und das sogar für das Selbstbewusstsein von jungen Mädchen förderlich sein kann. Gleichzeitig macht es mir Angst, dass man sich dabei so ungeschützt Bewertungen aussetzt.

**Jaqueline:** Es gibt einen guten Text dazu: Jedes Mal, wenn du in einen Raum gehst und dich fragst, ob dich andere verurteilen oder bewerten, sitzen auch

alle anderen da und fragen sich das selbst. Unterm Strich sind wir alle Menschen und haben Angst, bewertet zu werden. Was macht es schon, wenn sich 200 Leute ein Foto anschauen und sich ein, zwei denken: Was hast du dir dabei gedacht? Das Problem ist, dass der digitale Raum immer gleichwertiger zum realen Raum wird und wir es in den letzten 20 Jahren verpasst haben, den Umgang zu lernen. Wir müssen endlich darüber reden, was die Spielregeln sind. Muss ich jemandem sofort sagen, was mich an ihm stört? Das würde ich doch auch im Supermarkt nicht tun.

\*\*\*

**Viktória:** Stichwort idealer Frauenkörper: Wie geht es dir mit den Bildern, mit denen wir geflutet werden?

**Jaqueline:** Natürlich konsumiere ich auch herkömmliche Schönheitsnormen; vergleicht man sich mit ihnen, gerät man schnell in eine Schiefelage, so viel kann man gar nicht reflektieren. Ich hab' selbst unterschätzt, wie hilfreich es ist, auch andere Bilder aufs Plateau zu bringen. Es hat für mich große Auswirkungen, dass ich auch Frauen folge, die ähnliche Körperformen haben wie ich. Oder Körper mit Beeinträchtigungen. Ich folge einer Frau, die eine Beinprothese hat, und zwei, die im Rollstuhl sitzen ... Das macht etwas mit den Sehgewohnheiten. →



”

**Auf meinen Fotos präsentiere ich nicht meinen Körper, er ist ein Teil von dem, was ich zeige.**

*Jaqueline Scheiber, Autorin und Bloggerin alias „minusgold“*

”

**Ich tue mir schon bei Selfies schwer, weil man sich sofort Bewertungen aussetzt.**

*Viktória Kery-Erdélyi, Redakteurin*





**EIN LEO HILFT.** Wir – Jaqueline Scheiber und Viktória Kery-Erdélyi – meinen, dass wir Räume brauchen, in denen das Äußere ein bisschen wurscht ist.

→ **Viktória:** Ich hatte als Junge viele echte Menschen als Vorbilder: ältere Schülerinnen, Kolleginnen, eine war viel älter, hatte Übergewicht, strahlende Augen, kurze Haare, die fand ich so fesch.

dest dich botoxen lassen? Ich mag's nicht, dass alles, was das Altern zeigt, weg soll. Wären mehr natürliche Bilder im Umlauf, wär's leichter.

**Jaqueline:** Aber das ist der springende Punkt: Schönheit ist eine Emotion.

**Vanessa:** Ich rede nicht von klassischen Falten, mich stört eine Zornesfalte. **Viktória:** Ich habe ewig unter meinen abstehenden Ohren gelitten, zum 30er habe ich sie mir anlegen lassen. Das war die beste Entscheidung.

**Viktória:** Jetzt kommen die Falten (zu den Bildern: danke an die Fotografin und das Morgensonnenrampenlicht, Anm.) und in den Mädelsrunden taucht immer häufiger das Thema Botox auf. (Da schaltet sich die Fotografin ein)

**Jaqueline:** Da gibt es zwei Dinge, die in eine Kerbe schlagen. Das eine ist, was wir auf uns nehmen, um einem Ideal näher zu kommen. Das andere ist der Wunsch, zu dem Bild zu werden, das man selbst von sich hat. Der Unterschied ist mega eng, man kann hier nicht immer gut unterscheiden. Ich mache da jetzt eine Offenbarung: Ich habe in den letzten Jahren rund 40 Kilo rauf- und runtergeschwankt. Oft denke ich mir, dass ich mir die Bauchdecke straffen lasse. Aber kann ich für ein neutrales Körperbild eintreten und gleichzeitig meine Bauchdecke straffen lassen wollen?

**Vanessa:** Ich würde das sofort machen lassen. – Noch eines will ich einwerfen: Als ich Volksschülerin war, haben die Mädels vom Gymi diese Jeans getragen, wo der Hüftspeck über den Bund ging. Das war für mich ein Zeichen von Frausein, ich wollte das auch. Heute ist der Hüftspeck da, jetzt will ich ihn nimmer.

**Viktória:** So wie ich damals die Falten der Kollegin schön fand ... Du wür-

Ich habe mich zwei Mal getraut, meine Bauchdecke zu zeigen. Das wurde Zigtausend Mal angeschaut und geteilt, da war ich zwei Tage lang fix und fertig. Sehr viele Kommentare gingen dann so: Endlich sehe ich einen Bauch, der so aussieht wie meiner.

**Viktória:** Ich traue mich über meine Ohren reden, darüber, dass ich lang überlegt habe, ob ich meinen Busen vergrößern lassen soll, aber das sind keine schmerzhaften Baustellen. Die wirklich heiklen sind geheim, du aber traust dich damit an die Öffentlichkeit.

**Jaqueline:** Für mich passt es, über die Scham zu gehen. Das hat für mich etwas sehr Selbstermächtigendes. Ich mache das nicht allein für andere junge Frauen, sondern auch für die junge Frau, die ich mal war. – Du hast erzählt, dass du einen bestimmten Moment hattest, in dem du mit deinem Körper Frieden geschlossen hast. Was war das?

**Viktória:** Das Mutterwerden hat den Körper verändert. Mit manchen Sachen kam ich besser, mit anderen schlechter klar. Die Tortur für den Körper kam aber, als ich nach der Karenz zu arbeiten begonnen habe: Es war damals der falsche Job und obwohl ich einen tollen Partner und ein tolles Umfeld habe, hat's mich in tausend Stücke zerrissen. Ich bin eine Krankheit übergangen, habe eine starke Lungenentzündung gekriegt – und dann vier weitere in kurzer Zeit. So richtig konnte sich das kein Arzt erklären.

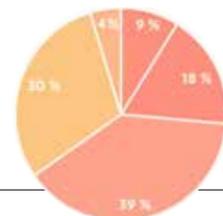
Was mich da nachhaltig rausgeholt hat, war eine fünfjährige Psychotherapie. Ich nehme mir jetzt ein Beispiel an dir und mache diese Offenbarung, weil das auch meinem jüngeren Ich geholfen hätte. Die Therapie hat sehr viel verändert, auch meine Körperwahrnehmung. Ich fühle ich mich heute wohler in meiner Haut als mit 30.

**Jaqueline:** Es ist nur ein schönes Accessoire, wenn man schön aussieht. Die Gesundheit ist wesentlicher. Wir werden uns nie ganz von Idealen befreien können, darum brauchen wir ein Leo; wir müssen uns Räume schaffen, in denen das Äußere ein bisschen wurscht ist.

**Viktória:** Viele Frauen stylen sich auch daheim, das stresst mich. Wie weit lasse ich Ideale in mein Leo? Eine erfolgreiche Schauspielerin hat mir einen guten Sager mitgegeben: Ich würde das alles nicht aushalten, wenn ich daheim nicht auch mal wie aus dem Arsch gezogen ausschauen dürfte – so sehen mich dann mein Partner und meine Freunde. ●

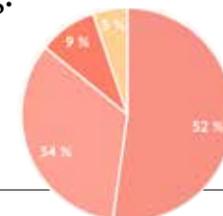
# BURGENLÄNDERIN-Umfrage

Auf unserer Facebook-Seite und Website finden Sie unsere aktuelle Umfrage für die nächste Ausgabe. Hier die Ergebnisse der Umfrage zum Thema Körperwahrnehmung.



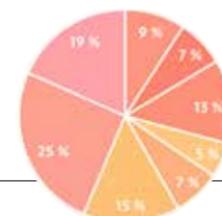
Im Allgemeinen sind Sie mit Ihrem Körper ...

- 39 % Geht so.
- 30 % Gar nicht zufrieden.
- 18 % Wenig zufrieden.
- 9 % Ziemlich zufrieden.
- 4 % Sehr zufrieden.



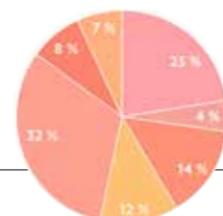
Würden Sie oder haben Sie bereits eine operative oder minimalinvasive kosmetische Veränderung an Ihrem Körper vornehmen lassen?

- 52 % Nein, würde ich nie machen.
- 34 % Schon überlegt, aber (noch) nicht getan.
- 9 % Ja, habe ich schon durchführen lassen.
- 5 % Operativ noch nicht, aber minimalinvasiv schon (Botox, Filler, Lifting etc.).



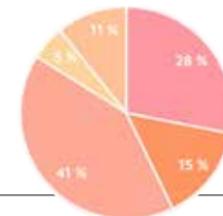
Sie gewinnen im Lotto oder die gute Fee kommt. Was würden Sie am ehesten verändern wollen? (Mehrfachnennungen möglich)

- 25 % Meinen Bauch
- 19 % Ich würde nichts verändern wollen
- 15 % Meinen Busen
- 13 % Meine Beine
- 9 % Einen Teil meines Gesichts bzw. meines Kopfes
- 7 % Mein Gesäß
- 7 % Meine Haut
- 5 % Meine Arme



Wenn Sie derzeit nackt in den Spiegel blicken, ist Ihr häufigster Gedanke diesem hier am ähnlichsten:

- 32 % Hmmm ... mehr Sport würd' mir nicht schaden!
- 23 % Ab Montag mach ich Diät!
- 14 % Wo ist die Zeit nur hin?
- 12 % Passt scho!
- 8 % Kann sich sehen lassen!
- 7 % Na geh, da tut sich nix!
- 4 % Heißes Teil!



Wie sieht für Sie der ideale Frauenkörper aus?

- 41 % Rundungen gehören für mich zu einem schönen Frauenkörper.
- 28 % Den gibt es nicht.
- 15 % Groß, schlank und definiert.
- 11 % Ich finde, es sollte mehr Plus-Size Frauen geben, die ihren Körper als ideal ansehen.
- 5 % Zierlich und weich.

**BUCHTIPPS**



**HERZLICH UND POINTIERT.** Jugendroman mit Infoboxen übers Erwachsenwerden. Laura Melina Berling, Hannah Rödel: „Selma, Küsse, Kuddelmuddel“, leykam Verlag.



**EMPOWERND.** Meisterwerk der Kulturwissenschaftlerin Elisabeth Lechner: „Riot, don't diet!“ (Kremayr & Scheriau) Sie zerlegt Vorurteile und legt einen 5-Punkte-Plan für gelebte Solidarität vor.

## BURGENLÄNDERIN AUFRUF

### Wie denken Sie über das Thema?

Schreiben Sie uns Ihre Meinung an [kontakt@dieburgenlaenderin.at](mailto:kontakt@dieburgenlaenderin.at) – sie interessiert uns wirklich. Wir veröffentlichen Ihren Text gerne anonym oder mit Ihrem Namen.

**Unter allen Leserbriefen verlosen wir ein Solid Melissa Shampoo von Marlies Möller – Vegan Pure!**



BURGENLÄNDERIN GEWINNSPIEL