

# Ganz mit sich zufrieden

Der Wert der »Erfolgswährung Schönheit« steigt stetig. Dabei entscheidet die **Selbstwahrnehmung**, wie attraktiv jemand wirkt. Sie lässt sich mit Psycho-Tricks aufhübschen – und manchmal auch unter Zuhilfenahme des Skalpell

## Nicht schön genug?

Maria M. Rabl, 37

In der Kindheit hänselten sie Klassenkameraden ihres Aussehens wegen. Noch als erfolgreiche Schauspielerin fand Rabl sich nicht schön genug. Ein Coaching half ihr schließlich, sich zu akzeptieren und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Sie weiß: „Wenn man sich selbst mag, dann verlieren vermeintliche Makel ihre Macht.“

**D**u siehst aus wie eine Naturkatastrophe!“ Maria Magdalena Rabl, 37, erinnert sich gut an die Sprüche ihrer Klassenkameraden. Die Nase groß, die Schneidezähne riesig – als sie mit elf Jahren von München nach Passau zieht, fällt das Urteil ihrer Mitschüler eindeutig aus. Selbst in ihrem Hochdeutsch erkannten die Kinder in der niederbayerischen Provinz einen Makel und hänselten sie dafür. Vermeintlich abstoßend ist manchmal eben auch das, was fremd ist.

Die Schmähungen zeigten Wirkung. „Ich fühlte mich hässlich und gehörte nicht dazu“, erzählt Rabl. Noch als Erwachsene dachte sie: „Ich müsste einfach nur schöner sein, um Erfolg im Leben und im Beruf zu haben.“

Das mit der Schönheit ist eine schwierige Sache. Jeder denkt anders über sie. Jeder weiß, was das ist. Aber keiner weiß es zu sagen. Schönheit ist relativ, zumindest unserer Intuition nach – und relativ deutlich sind auch die Selbstzweifel, die jeden beim Blick in den Spiegel befallen. Hier die sich lichtende Haarpracht, dort ein Pickel, am Bauch und an der Hüfte kleine Polster.

**Bin ich schön (genug)?** Die zweifelnde Frage kann quälend sein. Und die Antwort wird durch die gestiegenen Ansprüche der Gesellschaft erschwert. „Schönheit ist eine Währung, deren Kurs seit



**Marke statt Makel**  
Maria M. Rabl hat sich mit ihrer prägnanten Nase angefreundet

nen schneller voran. Sie verbuchen mehr romantische Verabredungen und finden schneller den passenden Partner. Und selbst wenn es gar nicht immer so ist, sind doch alle fest davon überzeugt.

**„Schönheit ist das neue Statussymbol.** Während früher die berufliche Qualifikation viel galt, ist heute das Äußere fast genauso wichtig“, erklärt Psychologin Borkenhagen. Prominente wie Paris Hilton stehen an der Spitze dieser Entwicklung. Die einzige Leistung des Sternchens besteht darin, schrill-schöne Bilder zu liefern.

„Schön ist gleich gut“ – diese Gleichung mag nicht statthaft sein. Beobachter stellen sie jedoch automatisch auf, wie Buchautor und Attraktivitätsforscher Ulrich Renz betont. „Den Grad der Attraktivität unseres Gegenübers schätzen wir in Bruchteilen von Sekunden ein und nutzen diese zur schnellen Beurteilung einer Person“, sagt Renz.

Dass sich eine gute Bewertung nicht nur in besseren Jobchancen, sondern auch in einem höheren Gehalt niederschlägt, ist inzwischen belegt. Der Lüneburger Wirtschaftswissenschaftler Christian Pfeifer wertete die Daten von 3000 berufstätigen Männern und Frauen aus. Dabei lagen ihm sowohl Angaben zur beruflichen Situation der Studienteilnehmer als auch eine Bewertung ihrer Attraktivität vor. Die Skala der ▶

Jahren stetig nach oben geht“, erklärt Ada Borkenhagen, Psychologin an der Universität Leipzig.

Wer gut aussieht, dem gewähren die Türsteher Eintritt, der bekommt im Restaurant den besseren Platz, den bedient die Verkäuferin im Modegeschäft zuvorkommender. Personalchefs stellen lieber gut aussehende Mitarbeiter ein, und auf der Karriereleiter geht es für die Schö-

Schönheit reichte von eins bis elf. „Pro Punkt“, berichtet Pfeifer, „verdienten die attraktiveren Probanden im Schnitt drei Prozent mehr.“

In der Partnerschaft ist das Aussehen sogar das wichtigste Auswahlkriterium – zumindest wenn es nach den Männern geht, die bei Online-Portalen nach passenden Frauen suchen. Hier herrscht ein typisches Schema vor, allen möglicherweise anders lautenden Beteuerungen zum Trotz. „Männer klicken und schreiben vor allem blonde, blauäugige und schlanke Frauen an“, sagt Lisa Fischbach, Psychologin bei Elitepartner, einem Vermittlungsportal für Akademiker. Rothaarige und solche mit Kurzhaarfrisur, Rubensfigur oder Sommersprossen „ziehen mehr die Herren an, die genau auf diesen Typ stehen“. Die Damenwelt ist toleranter und zieht auch weniger attraktiv aussehende Männer in die engere Wahl – vorausgesetzt, sie sind beruflich erfolgreich.

**Gemeinsam ist beiden Geschlechtern, dass sie wählerischer werden.** Den Grund nennt der Attraktivitätsforscher Martin Gründl von der Uni Regensburg: „Wie gut aussehend man sich findet, ist auch eine Frage des sozialen Vergleichs.“ Vor allem die glatten und per Computer-Retusche geglätteten Medien-Beautys prägen ein schier unerreichbares Ideal. Jedes Titelbild und jede Werbeanzeige ist bis ins letzte Detail am Computer nachbearbeitet. Da werden Falten retuschiert, Lippen aufgepolstert, Nasen geschmälert, Zähne aufgehellert, Beine gelängt. „Auf diese Weise“, so Gründl, „wird eine Makellosigkeit suggeriert, die selbst die abgebildeten Supermodels in Wirklichkeit bei Weitem nicht besitzen.“ Im Vergleich mit den professionell polierten Vorbildern fällt das Ich-Bild oft ab. Gerade deutsche Frauen gehen gnadenlos mit sich ins Gericht. Nur zwei Prozent bezeichnen sich selbst als schön, zeigte eine internationale Studie des Unilever-Konzerns mit über 6000 Teilnehmerinnen. Mehr als jede Zweite gab an, sie sei mit ihrem Äußeren unzufrieden.

Freunde beurteilen wir weitaus großzügiger. Fast 70 Prozent der weiblichen Bevölkerung gaben an, dass sie bei anderen Frauen immer etwas Attraktives wahrnehmen. Offensichtlich empfinden wir uns selbst als weniger hübsch, als wir in den Augen der anderen sind.

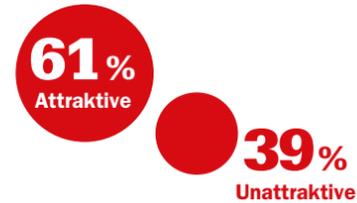
### Beautys bevorzugt

**Schöne Menschen genießen handfeste Vorteile.** Ganz unabhängig von ihren tatsächlichen Fähigkeiten bewerten Mitmenschen sie besser. Daneben werden sie aber auch besser behandelt als weniger attraktive. Die Psychologin Judith Langlois von der University of Texas in Austin wertete mehrere 100 Studien zum Thema aus.

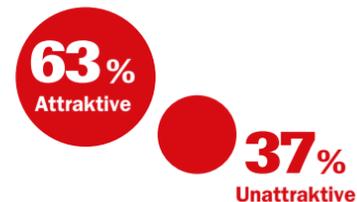
**Höhere Bewertung**  
in Bezug auf berufliche Fähigkeiten



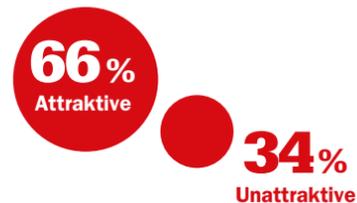
**Höhere Einschätzung**  
in Bezug auf soziale Fähigkeiten



**Bessere Behandlung**  
in der gleichen Situation



**Höhere Anerkennung**  
für die gleiche Leistung



Quelle: Langlois, J.H. et al. „Maxims or Myths of Beauty? A Meta-Analytic and Theoretical Review“, 2000, „Psychological Bulletin“, Vol. 126, No. 3, S. 390–423

Oft wird das Erscheinungsbild als Grund allen Übels gesehen. „Äußerlichkeiten bieten eine gute Projektionsfläche für Selbstwertprobleme“, erklärt die Trierer Psychotherapeutin Stefanie Stahl. Ist ein vermeintlicher Schönheitsfehler in den Fokus gerückt, knüpft sich jede Niederlage an den Makel. Der kleinwüchsige Mann mag denken, dass sich wegen seiner mangelnden Körpergröße keine Frau in ihn verliebt. Und die Frau mit der großen Nase glaubt, ein schönes Leben sei wegen Hässlichkeit unmöglich.

Maria Magdalena Rabl zog es bald als Au-pair nach London. „Ich erhoffte mir im Ausland neues Selbstbewusstsein.“ In der Metropole rückten ihre Selbstzweifel in den Hintergrund. Rabl bewarb sich an der London Academy of Music and Dramatic Art und wurde genommen. Zurück in Deutschland, ergatterte sie eine Festanstellung am Landestheater Niederbayern in Landshut und wurde zum gefeierten Star ihres Theaters – auf der Bühne. Kaum fiel der Vorhang, fühlte sie sich erneut hässlich und wertlos. „Regisseure, Kollegen, die Presse und das Publikum konnten mir versichern, dass ich toll wirke“, sagt sie. Geglauht habe sie es trotzdem nicht.

Schön sein und sich schön fühlen stehen in engem Zusammenhang. Studien zeigen, dass ein Übermaß an Selbstkritik eine attraktive Ausstrahlung sabotieren kann. Deutlich wird das bei Menschen mit psychischen Störungen. „Depressive Menschen laufen tendenziell langsamer, haben eingesunkene Schultern und schwanken stärker“, erklärt Johannes Michalak, Professor für Psychologie an der Universität Hildesheim. Personen mit stabiler Psyche gehen dagegen flotter, mit geradem Rücken und federnden Schritten.

Das Erscheinungsbild wirkt auf die Mitmenschen, die es unbewusst als attraktiv oder abstoßend bewerten. Die negativen Reaktionen der Beobachter fallen wiederum auf den Betroffenen zurück. Ein Teufelskreis, der sich jedoch durchbrechen lässt. „Bei depressiven Probanden normalisierte sich der Gang, wenn sie in der Therapie lernten, sich selbst zu akzeptieren“, sagt Michalak.

Auch Schauspielerin Rabl erkannte, dass sie sich nie als attraktiv empfinden würde, bekäme sie ihre Selbstzweifel nicht in den Griff. Ihr half ein professio-



### Stolz gegen Jugendwahn

Christa Höhs, 72

Mit 50 Jahren wurde sie als Fotomodell entdeckt und arbeitete in den USA. Zurück in Deutschland, gründete die Geschäftsfrau eine Agentur für Senior Models. „Attraktivität ist, wenn das Zusammenspiel von Körper und Gesicht stimmt“, schreibt sie in ihrem aktuellen Buch „Wenn ich alt bin, werde ich Model“. Falten seien dann egal.

perlichen Makel gestört fühlt, kann von einer Operation profitieren. Das belegte Jürgen Margraf, Professor für Klinische Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum, in der weltweit größten Untersuchung zum Thema. Die 550 Studienteilnehmer, die sich an abstehenden Ohren, ungleichen Brüsten oder Schlupflidern störten, waren nach einer Operation dauerhaft zufriedener. „Ihr Selbstbewusstsein stieg um zehn Prozent“, sagt Margraf. Menschen dagegen, die sich ganz allgemein als nicht attraktiv empfanden, gewannen nur wenig durch einen Eingriff. Wer also glaubt, die Operation mache einen „neuen Menschen“ aus ihm oder löse „alle Probleme“, der wird eher enttäuscht sein. Die Unzufriedenheit hat dann womöglich psychische Ursachen.

Werbefachfrau Christa Höhs hatte bereits einen Termin für eine Korrektur der Augenpartie vereinbart, als sie im Urlaub in New York auf der Straße von einer Agentin angesprochen wurde. Ob sie

nicht Senior-Fotomodell werden wolle – ihr europäischer „Touch“ sei gerade sehr gefragt. Die damals 50-Jährige ließ sich die Augen trotzdem „machen“ und modelte zwei Jahre in den USA. Dann erlebte die US-amerikanische Wirtschaft eine Flaute, und die Aufträge blieben aus. Zurück in Deutschland, konnte Höhs als Model nicht wieder Fuß fassen, brachte dafür aber eine Geschäftsidee mit – die Überzeugung, dass es einen Markt für ältere Models gibt. Christa Höhs gründete die erste Agentur für Senior Models, die sie seither mit großem Erfolg betreibt.

Trotz des gelungenen ersten Eingriffs schließt sie weitere operative Korrekturen für sich aus. „Das Risiko einer Narkose ist mir als Preis für die Schönheit zu hoch.“ Stattdessen setzt sie auf Authentizität: „Meine Falten trage ich mit Stolz. Sie erzählen von meinem Leben. Das macht mich attraktiv.“

CAROLA KLEINSCHMIDT