

12

Selbst ein hässlicher Hobbit kann zum schönen Schwan werden.

Schönheitsideale sehen ohne Make Up, tolle Kleider und dem richtigem Licht auch nur aus, wie ganz normale Menschen. Niemand wacht morgens mit gemachten Haaren und mentholfrischem Atem auf, außer die Person ist mit einer Packung Erfrischungsbonbons im Mund und auf einem Friseurstuhl eingeschlafen. Vielleicht wurde diese Person in der Nacht von kleinen Hauselfen schön gemacht. Der Spiegel ist ehrlicher als Fotos, Videos oder die große Bühne. Der Unterschied ist, wir gucken immer nur in unseren eigenen Spiegel. Das sind wir, ohne Maskerade. Der Blick, den wir nur uns erlauben. Wenn wir dann bedeutend schlechter abschneiden, als der vermeintliche Rest, fühlen wir uns schnell hässlich. Nur vergleichen wir Tag für Tag Äpfel mit Birnen. Dein Spiegel hat keinen Filter oder besonderes Licht. Dein Spiegel zeigt einfach nur dich, ohne Schnick-Schnack. Unser Gehirn gewöhnt sich an die schön geföhnten Stars und Sternchen. Wir vergleichen uns unterbewusst immer wieder mit dem Glanz und Glamour.

Filme, Serien, Fotoaufnahmen, Plakatbilder, Bühnenprogramme und was es noch an Darstellungsformen gibt, lebt von dem künstlerischen in Szene setzen. So kannst du es als Kunst betrachten. Wie ein Gemälde, an dem unglaublich viele Menschen mitgearbeitet haben. Schauspieler*, Maskenbildner*, Szenenbilder*, Kostümbilder*, Art Director*, Lichttechniker/innen* kreieren zusammen ein Kunstwerk.

Für Film- Fernseh- und Fotoproduktionen steht die künstlerische Umsetzung der Szene im Vordergrund. Dazu werden alle Ressourcen genutzt. Wie auch der Künstler sich der gesamten Materialien bedient, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Nur steht unserer Selbstdarstellung im aktiven Leben kein Make Up Artist zur Verfügung, der oder die alle 5 Minuten zu uns läuft, um nachzupudern. Doch zwei Klicks auf der App machen uns zu strahlenden Fabelwesen. Realität und Selbstwahrnehmung über Bilder oder Videos kollidieren miteinander.

Es gibt auch Menschen, die absolut nicht fotogen sind. Die, die keine Lust auf 50 Versuche für ein Bild haben. Die sich dann auf Bildern unattraktiver wahrnehmen, da sie nicht mit den eingeübten Gesichts- und Körperhaltungen konkurrieren können oder wollen.

WORKBOOK 12

Fenster auf, Fernseher raus, Fenster zu... oder?



Übung 23

Wo begegnen dir im Alltag geschönte Ideale?

Übung 24

Wie kannst du dich vor dem Vergleich schützen?

Notiere Strategien, die sich für dich stimmig anfühlen.



Ist mir egal, wenn Männer auf eine perfekte Figur stehen. Pizza ist nämlich viel geiler als so ein oberflächlicher Lackaffe.



Übung:

Suche dir all deine Kontaktpunkte heraus, die dich mit dem Thema verbinden. Schau dir bewusst deine eigenen Bilder an. Frage dich, ob du dich so magst. Fokussiere deinen Blick auf die künstlerische Art von abgebildeten Personen. Hinterfrage, ob dir die Kunst als solches gefällt. Nimm den Vergleich heraus, betrachte nur die Machart, nicht das Objekt selbst. Versuche bei deiner Lieblingsserie herauszufinden, welche äußerlichen Merkmale den Charakter präsentieren sollen, also welche Merkmale den diversen Persönlichkeiten zugeordnet werden.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Vielleicht fängst du an, Antipathien aufzubauen. Pass nur auf, dass diese Antipathien den Personen nicht persönlich gelten. Denn auch diese Person setzt sich nur künstlerisch in Szene. Sie erschafft eine Kunst, und Kunst gefällt nicht jedem. Der Großteil der Personen ist sich selbst nicht bewusst, dass sie sich inszenieren. Es ist oft ein tiefes Gefühl, anderen zu zeigen, wie perfekt doch das eigene Leben ist. Unser kleiner Perfektionist feiert diesen Ansatz wie ein Großer. Du darfst in jedem Moment hinterfragen, ob es dir das wert ist.

TIPPS & TRICKS

Wenn es dir schwerfällt, dich aus den Vergleichen zu lösen, dann prüfe deine Social Media Kontakte noch ein mal. Wähle bewusst, ob du Trashformate sehen möchtest, in denen es nur ums Aussehen geht. Musst du wirklich wissen, ob Nathalie ihre Haare jetzt abgeschnitten bekommt oder ob Enrico seine letzte Rose heute Sarah schenkt? Schalte bei der Werbung weg. Der gut gebaute Sixpackträger unter der Dusche mit der Cola Light Dose in der Hand, wird dir keine neuen Informationen zukommen lassen können. Es sei denn, du bist an der Badezimmer-Einrichtung in diesem Werbespot interessiert. Wir vergleichen nicht nur uns mit Sex-Idolen, sondern auch unsere Partner. Das Unterwäschemodel anhimmeln, während der Liebste daneben sitzt, kann sich ganz schön ätzend anfühlen. Sei dir bewusst, es handelt sich um eine geschönte Welt. Das ist nicht der Alltag, nicht das reale Leben. Es werden Wünsche, Träume, Bedürfnisse verkauft.

