

A woman with long dark hair is seated in a wheelchair, looking slightly to her right. The image is overlaid with a vibrant blue and green color gradient. In the background, there are two semi-transparent faces: one on the left with a blue tint and one on the right with a green tint, both smiling. The text 'BE Youthful' is centered over the woman's torso.

BE  
*Youthful*

„Bin ich schön?“ und „Bin ich auch schön genug?“  
 Wie oft quälen wir uns eigentlich mit diesen Selbstzweifeln?  
 Viel zu oft – so viel steht fest. Drei ganz besondere Frauen  
 über Schönheit, Körpergefühl und Anderssein

**DREI INSPIRIERENDE FRAUEN**, die täglich mit ihrer körperlichen Behinderung, dem Gefühl von Anderssein oder Diskriminierungen konfrontiert werden, die aber trotz und gerade wegen ihrer „Makel“ zu sich selbst gefunden haben. Und sie mögen ihren Körper so, wie er ist. Sie posten Bilder, tindern, bloggen über ihr Leben. Über Liebe, Trennung, ihren Alltag und über blöde Sprüche. Und genau damit wollen sie anderen Mut machen, zeigen, dass anders gar nicht so anders ist. Laura Gentile, Ilka Brühl und Laura Gehlhaar, drei Frauen, die unserer Generation der „Digital Narcissists“ beweisen, dass Schönheit viel mehr ist als ein Schmolmund, ein Stupsnäschen, eine Liste von Äußerlichkeiten, die es abzuhaken gilt ...

Denn wie oft stehen wir vor dem Spiegel und sind unzufrieden? Mäkeln herum. Drehen, wenden und biegen uns in alle Himmelsrichtungen, suchen spitzfindig Schönheitsfehler (und finden sie natürlich), um sie anschließend bestmöglich zu kaschieren. Da kommt es gerade recht, dass Celebrities, Influencer, Plus-Size-Models und Fashion-Gurus gegen den Perfektionszwang und Bodyshaming in den Medien und auf Laufstegen ankämpfen wollen. Steh zu deinen Makeln! Fühl dich wohl in deinem Körper! Sei selbstbewusst! Feier dich selbst! Wohin wir auch sehen und hören, die Social-Media-Welt plädiert für ein starkes Körpergefühl: #bodypositivity. Emotional aufgeladene Bildunterschriften rufen zur Individualität, Toleranz und zur Selbstliebe auf. Finde den Fehler.

„Mir gehen die Posts oft nicht weit genug. Sich ohne Make-up zu zeigen, ist kein Makel.“ Ilka aus Braunschweig postet selbst regelmäßig Bilder von sich, allerdings zeigt sie weitaus mehr als ein ungeschminktes Gesicht (Seite 76).

Tatsächlich wird ein Suchspiel daraus, bei diesen erfolgreichen, intelligenten, in der Regel sogar ziemlich gut aussehenden

Body-Positive-Botschafterinnen, den (angeblichen) Makel zu entdecken. Da helfen auch keine Instagram-Trends wie #hipdips, die kleine Dellen zwischen Hüftknochen und Oberschenkeln abfeiern. Wenn minimale Abweichungen vom Modelmaß, Muttermale oder ein zerknittertes Gesicht am Morgen (#justwokeup) bereits als Schönheitsfehler deklariert werden, ►



**„SCHÖNHEIT BEDEUTET FÜR MICH, SICH IN SEINEM KÖRPER WOHLZUFÜHLEN. SICH SELBSTBEWUSST MIT EINEM LÄCHELN ZU ZEIGEN, WIE MAN IST.“**

**LAURA GENTILE, 21, ist Studentin und freie Redakteurin. Auf [lauraimrolli.com](http://lauraimrolli.com) erzählt sie ganz unverblümt aus ihrem Studentenleben, über Schwierigkeiten in der Pubertät und erste missglückte Schminkversuche.**

„Ich liebe Handtaschen und roten Lippenstift, auf Partys zu gehen und mich an Fasching zu verkleiden. Und genau das möchte ich zeigen: dass auch Menschen mit Handicap einen (relativ) normalen Alltag führen und sich gut fühlen dürfen in ihrem Körper! Ich bin mit einer Muskelschwäche und damit verbundenen Lidheberschwäche zur Welt gekommen. Kurz gesagt: Ich habe keine Lidfalte. Damit ich die Augen richtig öffnen konnte, wurde ich bereits als Kind operiert. Auf verschönernde OPs habe ich aber verzichtet und bereue es nicht. Familie und Freunde haben mich gestärkt: Ich bin gut so, wie ich bin, mit all meinen ‚Macken‘. Ich fühle mich jetzt sehr wohl und mag auch meine Augen!“

„ES GIBT NUR EINEN WEG, HÄSSLICH ZU SEIN: EIN HÄSSLICHER CHARAKTER!“



**ILKA BRÜHL, 25, Ingenieurin, wurde mit einer Gesichtsspalte und nicht ganz ausgebildeten Atemwegen geboren. Dank zehn Operationen geht es ihr heute körperlich gut. Auf [ilka-bruehl.de](http://ilka-bruehl.de) will sie nun Menschen mit Selbstzweifeln helfen, zu sich selbst zu finden.**

„Früher hatte ich häufig das Gefühl, durch mein Aussehen anders behandelt zu werden. Mittlerweile glaube ich, dass viele Probleme eher durch mein geringes Selbstbewusstsein entstanden sind. Das hat sich geändert: Durch befreundete Fotografen bin ich häufiger vor die Kamera getreten und fasste Mut, mich auch in den Medien zu zeigen, so, wie ich bin. Die Fotografie war eine Selbsttherapie, das Feedback enorm positiv. Allerdings finde ich es sehr grenzwertig, dass jemand populär wird, weil er anders ist, wie z.B. ‚Ugly Models‘. Wieso müssen diese Menschen explizit als hässlich betitelt werden? Jeder Mensch ist genau so richtig, wie er ist. Dafür braucht es keine spezielle Bezeichnung. Ich will erreichen, dass gar nicht mehr darüber geredet werden muss, ob ein Model kurvig ist oder ein asymmetrisches Gesicht hat.“

steigt der Perfektionszwang in uns dann nicht erst recht?! Und wir kommen auch nicht davon weg, uns ständig zu vergleichen. Besonders Frauen haben ein Talent dafür, sich falsche Kriterien auszusuchen, an denen sie sich und ihr Aussehen messen. Tatsächlich geben **NICHT MAL 10% DER FRAUEN AN, IHREN KÖRPER OKAY ZU FINDEN\***. Und kaum bekommen wir ein nettes Kompliment, relativieren wir es gleich, entschuldigen uns dafür: „Abgenommen? Ach was, das ist die High-Waist-Jeans, die mogelt den Speck nur etwas weg.“ Wir sind Weltmeister darin, uns selber runterzuputzen. Und darin, stattdessen andere zu bestärken: „Wenn ich DEINE Figur hätte, würde ich mir das Kleid ja kaufen ...“

Doch eigentlich wollen wir dadurch doch den Zuspruch anderer bekommen, etwas hören wie „Ach quatsch, du siehst toll aus! Du kannst es doch tragen!“ Eben ein paar Likes sammeln. Beschäftigt mit

unserem inneren Fight zwischen Selbstvernichtungskritik und dem Streben nach Beifall von außen vergessen wir leider viel zu oft, dass unser Körper unser Zuhause ist. Wie viel Respekt und Dankbarkeit er eigentlich verdient hat, denn er geht mit uns im wahrsten Sinne durch dick und dünn, durch Trauer und Schmerz, durch Krankheiten und Verletzungen. Er kämpft für uns und verzeiht uns viel.

Fragt doch mal Personen, deren Körper nach einem Unfall gezeichnet ist, eine schwere Krankheit oder zig Operationen überstanden hat, ob sie jedes Mal aufs Neue vor dem Spiegel mit ihren Makeln hadern. Tun sie nicht. Sie zeigen, dass sich auch aus einer vermeintlichen Schwäche heraus ein ganz neues, starkes Körpergefühl entwickeln kann. Zeigen uns einmal mehr, dass Schönheit Persönlichkeit ist, innere Haltung, Lebensfreude. Und eine gesunde Portion Selbstironie. Wie schön es ist, nicht perfekt zu sein.

\*Zahlen aus dem australischen Dokumentarfilm „Embrace – Du bist schön“ von Taryn Brumfitt und Nora Tschirner



„ICH VERSUCHE, DAS WORT ‚SCHÖN‘ ZU VERMEIDEN, VOR ALLEM, WENN ES UM EINE KATEGORISIERUNG VON MENSCHEN GEHT.“

**LAURA GEHLHAAR, 34, ist Autorin, Coach und bloggt auf [lauragehlhaar.com](http://lauragehlhaar.com) über das Großstadtleben im Rollstuhl. Wie sie mit der Unsicherheit anderer umgeht, dumme Bemerkungen erwidert und wie ihr die Behinderung bei Tinder als „Arschloch-Filter“ half, beschreibt sie schonungslos direkt und selbstironisch in ihrem Buch „Kann man da noch was machen?“**

„Meinen Körper mochte ich eigentlich schon immer. Doch früh wurde mir vermittelt, dass der (aufgrund einer Muskelerkrankung) nicht gut war, weil er langsamer, schwächer, einfach anders war. Es war ein langer Prozess, meinen Körper wieder so zu lieben, wie er ist – stark, widerstandsfähig, warm (außer die Füße), rund und sehr einzigartig. Das Streben nach Schönheit empfinde ich aber als sehr anstrengend. Viel lieber suche ich die Bedeutung in Attributen wie warm, herzlich, anziehend oder witzig!“