

«Der Weg zur Hölle ist mit Diäten gepflastert»

Von Claudia Schumacher und Hervé Le Cunff (Bild) — Laut Bestsellerautorin Silvia Aeschbach sind Frauen so sehr auf ihr Aussehen fixiert, dass sie trotz Berufserfolg unglücklich bleiben, solange die Kollegin schlanker ist. In ihrem neuen Buch zeigt sie Auswege.

Oh, das ist jetzt aber ein bisschen mehr als erwartet!», sagt Silvia Aeschbach an einem sonnigen Nachmittag in Zürich, während sie vor ihrem Schälchen mit zwei grossen Kugeln Glace plus Schlagrahm sitzt. Das Gespräch findet in einem ihrer Lieblingscafés statt, der «Confiserie Honold» am Rennweg. Aeschbach hat soeben ihr viertes Buch veröffentlicht: «Bye-bye, Traumfigur: Willkommen im eigenen Körper!». Ein paar Tage zuvor fand die Buchtaufe in der Frauenbadi mit 200 Besuchern statt, am Abend muss sie wieder zu einer grösseren Lesung. Die Journalistin der *Sonntagszeitung* und *Coopzeitung*-Kolumnistin ist ein Publikumsliebbling.

Nach zwei Büchern übers Älterwerden – eines für Frauen, eines für Männer – und einem Buch über ihre Angststörungen («Leonardo DiCaprio trifft keine Schuld») dreht sich ihr neues Werk um Frauen und Schönheit. Das Buch richtet sich gegen den «Wahnsinn» der «unrealistischen Körperbilder, denen Frauen teils ein Leben lang hinterherjagen» – ein Weg, der ins «Unglück» führe, wie Aeschbach aus eigener Erfahrung weiss. Wenn jemand ihr Buch umreisse mit: «Frau Aeschbach hat jetzt ein paar Kilos mehr auf den Rippen, ist aber damit viel glücklicher», nerve sie das aber. «Es geht um viel mehr», sagt sie.

Verletzliche Selbstwahrnehmung

In Kapitel eins, «Mein Ideal bin ich», übt sie feministische Gesellschaftskritik: «Noch nie zuvor waren Frauen so unzufrieden mit ihrem Körper wie heute.» Sie zitiert eine Studie, nach der sich 80 Prozent der Frauen schlecht mit ihrem Körper fühlten, während es vor 30 Jahren «nur» 43 Prozent gewesen waren – eine stattliche Steigerung weiblicher Unzufriedenheit um 37 Prozentpunkte. Die Schuldigen seien vor allem: Instagram, Facebook – und natürlich der grosse Lügner unter den Bildbearbeitungsprogrammen: «Photoshop».

«Wenn es also um Selbstliebe oder Selbstakzeptanz geht, werden aus intelligenten und selbstbewussten Mädchen und Frauen Opfer», schreibt Aeschbach. Und sie fügt im Gespräch an: «Instagram mit seiner mehrfach gefilterten Selfie-Kultur fokussiert auf die Oberfläche und betont die Wichtigkeit des eigenen Aussehens.» Bedenke man, dass Instagram das soziale Netzwerk der Zukunft sei und «heute schon massiv von den Jungen genutzt» werde, «die doch noch so verletzlich sind in ihrer Selbstwahrnehmung», dann sei das besorgniserregend.

Aeschbach begrüsst Entwicklungen wie die «Body Positivity»-Bewegung, bei der Frauen etwa auf Instagram ungeschönte Bilder ihrer unperfekten Körper zeigen und zur Selbstliebe aufrufen. Auch Plus-Size-Models findet Aeschbach gut, allerdings kritisiert sie die Tatsache, dass diese immer noch ein Randphänomen seien und schubladiert würden. «Schönheit ist Schönheit», so die Autorin. «Was interessiert es mich da, wie alt die Frau ist oder welche Kleidergrösse sie trägt?» Aeschbach selbst wurde mit Mitte vierzig beim Glace-Essen in Zürich als Model entdeckt. In ihrer Agentur ist sie in guter Gesellschaft, Visage vertritt neben internationalen Topmodels auch solche im reiferen Alter. «Die Industrie ist im Wandel und hat die kaufkräftigen Frauen entdeckt, die sich nicht mehr eine Antifaltencreme von einer Zwanzigjährigen verkaufen lassen.»

Während wir uns über Körpertypen und Schönheitsbilder unterhalten und darüber, ob nun der Po in unserer Gesellschaft höher als der Busen gewertet werde oder ob lange Beine noch immer das Mass aller Dinge seien, beginnt Aeschbach plötzlich zu lachen: «Schau,

«Schau, wie wir Frauen selber die Neigung haben, uns in Einzelteile zu zerlegen und zu bewerten!»

wie wir Frauen selber die Neigung haben, uns in Einzelteile zu zerlegen und zu bewerten! Wir seien uns selbst die ärgsten Kritikerinnen.

Im Buch erzählt Aeschbach ihre persönliche Geschichte. Es ist eine Art Autobiografie unter dem Beauty-Aspekt: In welchem Alter stand sie wie genau zu ihrem Körper? Ein Frauenleben als langer Kampf mit dem Körpergewicht: «Der Weg zur Hölle ist mit Diäten gepflastert», schreibt sie. Ihr Vater – den sie «sehr geliebt» habe – war früher der Wächter ihrer Figur und finanzierte ihr auch aufwendige Diäten, inklusive Ananasspritzen zum Fettabbau bei einer Kosmetikerin. Es ist ein leidvoller Weg bis zur Selbstakzeptanz, gepflastert nicht nur mit dummen Diäten, sondern auch mit dummen Männern.

Rührselige Schicksalsgeschichten

Heute aber nehme sie sich selbst so an, wie sie sei. Aus ihr sei ein realistischer «Genussmensch» geworden: «Klar würde ich mich auch gerne mal wieder mit der Figur einer

Zwanzigjährigen im Bikini am Pool räkeln. Aber summa summarum möchte ich die Entbehrungen, die damit für mich verbunden wären, nicht mehr auf mich nehmen.» Sie habe durchaus ihre ästhetischen Ansprüche an sich selbst, mache sich aber wegen ein paar Kilos mehr oder weniger nicht mehr verrückt.

Ein Happy End, das auch den Regeln des Genres folgt. Aeschbachs Bücher erscheinen bei Wörterseh. Über den Erfolgsverlag und seine Chefin schrieb die *NZZ am Sonntag* vor kurzem: «Schmerz sells. Mit rührseligen Schicksalsgeschichten hat Gabriella Baumann-von Arx ihren Verlag zum Erfolg geführt. Man warf ihren Büchern Voyeurismus vor. Sie selbst attestiert ihnen eine pädagogische Wirkung.» Baumann-von Arx hat bereits 61 Top-Ten-Bestseller verlegt. Die Titel lauten etwa: «Platzspitzbaby – Meine Mutter, ihre Drogen und ich», oder: «Heimatlos – aus dem Tagebuch einer Tierschützerin». Es sind persönliche Helden-Epen, in denen die Ich-Erzählerin oder der Ich-Erzähler – in der Regel nach Leid und Läuterung – ein Happy End findet. Auch in Deutschland wurde mit Eden Books gerade eigens für das Genre ein Verlag gegründet. Es ist ein bisschen wie Youtube in Buchform: Ich! – im Wirbel all der schwierigen, schönen Emotionen.

Aeschbach sagt: «Ich habe dieses Buch ja nicht als Nabelschau geschrieben, sondern weil es ein wichtiges gesellschaftliches Thema ist.» Ihre Geschichte stehe für viele andere. Man könne ihr natürlich vorwerfen, dass das Buch selbst den Fokus aufs weibliche Aussehen lege. «Es ist aber auch eine Tatsache, dass das Aussehen im Leben von Frauen eine wichtige Rolle spielt», sagt die Autorin. So habe sie sich ihren beruflichen Erfolg oft mehr als andere erarbeiten müssen, weil sie als «hübsches Blondchen» gerne unterschätzt worden sei.

Das Buch ist zwischen zwei Polen emotional aufgeladen: der Gesellschaftskritik – und der kleinen Rache für persönliche Verletzungen. So führt sie etwa auf zehn Seiten, durchaus humorvoll, die gemeinen Aussagen auf, die sie sich in ihrem Leben vor allem von Männern habe anhören müssen: «Ein Mädchen mit deiner Figur sollte keinen Bikini tragen», «Ich möchte nicht, dass du dick wirst» oder «Du hast wirklich das hübschere Gesicht als deine Freundin E. Aber sie hat einfach den besseren Körper.» Aeschbach pariert mit Sätzen wie: «Danke, R.! Das nennt man dann wohl eine gerechte Verteilung. Bei dir hat es



«Wichtiges gesellschaftliches Thema»: Publizistin und Model Aeschbach.

leider weder zum einen noch zum anderen gerecht.»

Ein wenig überrascht beim Lesen des Buches und auch im Gespräch, wie sehr sich Erfolgsfrau Aeschbach über Sätze aufregt, die irgendwann mal irgendwer spitz zu ihr gesagt hat. Aber vielleicht ist es einfach so, dass hinter sehr vielen modernen Frauen, bei denen man das eigentlich nicht erwarten würde, ein kleines Mädchen steht, das sich zu dick und nicht ausreichend geliebt fühlt. Und damit trifft Aeschbach wohl den Nerv ihrer Leserinnen. Ich frage sie: «Sind wir Frauen deiner Meinung nach wirklich so doof, dass der Erfolg im Job nichts zählt, solange die Kollegin in ihren Jeans hundertmal besser aussieht?» Sie ant-

wortet: «Ja, das schreibe ich so in meinem Buch, und ja, ich denke, das ist gar nicht so übertrieben. Leider.»

Ehrlich empfunden

Der Grat zwischen echten Verletzungen und Kränkungen, auf die wir überempfindlich reagieren, ist vielleicht ebenso schmal wie der Grat zwischen gesunder Selbstliebe und Narzissmus – ein Spannungsfeld, in dem wir in unserer heutigen Achtsamkeitsgesellschaft alle irgendwie stehen.

Silvia Aeschbach ist sympathisch und nahbar. Mal zeigt sie ein Foto ihres herzigen Hundes, mal sucht sie nach Verbindungspunkten und gemeinsamen Erfahrungen – es

macht Spass, sich mit ihr zu unterhalten. An Selbstironie fehlt es ihr nicht, wenn sie etwa über ihre Genusspfunde sagt: «Ich falle wenigstens weich.» So leidenschaftlich, wie die Autorin über ihre Themen redet, kann man wohl sagen: Ihr Buch ist ehrlich empfunden. Wahrscheinlich ist es das, was ihre Fans an ihr lieben.



Silvia Aeschbach:
Bye-bye, Traumfigur:
Willkommen im eigenen Körper!
Wörterseh. 224 S., Fr. 25.90