

ELISABETH MADER

WIE BODYPAINTING
HELFEN KANN,
DEN BLICK AUF
DICH SELBST
ZU VERÄNDERN.

Vom Sehen
zum Fühlen

ELISABETH MADER

Vom Sehen zum Fühlen

LESEPROBE

Wie Bodypainting helfen kann, den Blick auf dich selbst zu verändern.

Vorwort

In all den Jahren als Make-up-Artist und Bodypainterin habe ich zahlreiche berührende Momente erlebt, in denen sich Menschen beim Blick in den Spiegel plötzlich mit ganz neuen Augen betrachten. Manche wirkten, als ob sie eine bisher unbekannte Seite an sich entdeckten. Ich habe viele dieser Erlebnisse aufgeschrieben, einfach weil sie mich bewegt haben, doch erst als sich bestimmte Muster in meinem eigenen Leben und in den Begegnungen mit Modellen wiederholten, begann ich, die Verbindung zwischen Bodypainting und unserer Psyche genauer zu hinterfragen, denn in all diesen Begegnungen tauchte ein Thema immer wieder auf: Selbstzweifel.

Tatsächlich wird Bodypainting bereits seit einigen Jahren im therapeutischen Kontext bei Brustkrebsüberlebenden und Menschen mit Autismus oder Essstörungen eingesetzt, um sich dem eigenen Körper anzunähern oder ihn neu zu akzeptieren. Während diese Angebote sehr zielgerichtet sind, habe ich in meiner Arbeit Momente erlebt, die geschahen, ohne dass es geplant oder erwartet war. Dazu ließen mich Rückmeldungen von Modellen vermuten, dass Bodypainting nicht nur ein tolles Erlebnis sein, sondern sogar eine nachhaltige Wirkung entfalten kann. Doch: Ist Bodypainting einfach nur ein schönes Erlebnis, das uns kurzfristig gut tut oder steckt mehr dahinter?

In diesem Buch verbinde ich meine eigene Reise aus der Unsicherheit hin zur Selbstakzeptanz und die Erfahrungen meiner Modelle mit psychologischen Hintergründen, die zeigen, dass Bodypainting tatsächlich das Potenzial hat, unser Selbstbild nachhaltig zu verändern.

Hier findest du mehr zu mir und meiner Arbeit:



Alles rundum dieses Buch
und weitere Veröffentlichungen:
www.elisabethmader.de



Bodypainting und kreative Projekte
www.blackcat-bodyarts.com

Hinweis:

In diesem Buch geht es nicht um kommerzielles Bodypainting, also nicht um Logos auf der Haut und Bemalungen zu Werbezwecken. Was ich hier teile, sind persönliche Geschichten und Momente, unterstützt von psychologischen Einblicken in die Funktionsweise unseres Gehirns. Dieses Buch basiert auf subjektiven Beobachtungen und Erfahrungen und erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch.

Einleitung

Zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein. Der Bauch war früher mal straff, die Beine schlank, und die Arme haben nicht beim Winken mitgeschwungen. Du hast die alten Spitznamen satt, die dich auf deine abstehenden Ohren reduzieren. Du willst nicht länger „die mit der Narbe“ sein – und erst recht nicht mehr diesen Spruch hören: „Ab 30 geht’s abwärts!“

Körperliche Selbstzweifel kennen viele von uns und betreffen im Grunde alle Geschlechter. Bei uns Frauen kommen oft noch zusätzliche Schwankungen dazu: Unser Zyklus verändert unseren Körper permanent. Mal fühlt sich alles fest und kraftvoll an, am nächsten Tag weich und aufgedunsen. Hormonell bedingte Wassereinlagerungen, Heißhunger, plötzlich aufsteigende Traurigkeit – ohne konkreten Anlass. Du stehst vor dem Spiegel und erkennst dich nicht wieder. Jeder Mensch trägt Verletzungen in sich: alte Sätze, die sich festgesetzt haben und Erlebnisse, die wir nie ganz verarbeitet haben. Und damit diese leise Angst, nicht richtig zu sein. Nicht gut genug. Nicht schön genug. Einfach: nicht genug. Doch wer bestimmt überhaupt, was „genug“ bedeutet? Welche Checkliste gilt es zu erfüllen, um sagen zu dürfen: „Jetzt bin ich richtig.“?

Rational wissen wir längst, dass wir in einer Welt voller unerreichbarer Ideale leben – geprägt von Werbebildern, Filtern sowie Hochglanzinszenierungen. Und trotzdem nagt es unterbewusst an uns, weil wir diesen Bildern ständig ausgesetzt sind. Auch wenn wir sagen, wir eifern diesen Idealen nicht nach, steckt in dieser Aussage durchaus oft die stille Akzeptanz, dass wir eben nicht schön sind, nicht attraktiv genug und nicht

perfekt. Und wir belassen es dabei, als wäre das einfach so. Doch dein Leben hört nicht auf, wenn du Falten bekommst. Es ist nicht zu Ende, wenn du kleine Fettpölsterchen entdeckst, die vor ein paar Jahren noch nicht da waren. Und du bist nicht weniger liebenswert, nur weil du beim Blick auf alte Fotos feststellst, wie sehr du dich verändert hast. Das Perfide: Es gibt kein endgültiges Ziel, denn die Ideale verschieben sich immer wieder. „Genug“ ist kein Zustand, der sich messen lässt. Es ist ein Gefühl, das in dir entsteht – wenn du aufhörst, dich ständig zu vergleichen und Frieden mit dir selbst schließt.

Was wäre, wenn du dich plötzlich mit völlig anderen Augen sehen könntest? Alte Denkmuster zu durchbrechen ist schwer, besonders die, die uns jahrelang geprägt haben. Oft braucht es einen kraftvollen Impuls von außen – und Bodypainting kann genau dieser Impuls sein. Im ersten Kapitel beleuchten wir, wie tief gesellschaftliche Normen unser Selbstbild beeinflussen, und ich zeige dir, wie Bodypainting helfen kann, dich davon zu lösen. Doch dieses Buch geht über die Frage nach Schönheitsidealen hinaus. Es erzählt auch von gesellschaftlichen Erwartungen, die uns prägen. Ich erzähle, wie ich selbst mit diesen Bildern und Ansprüchen gerungen habe, und verknüpfe meine Erfahrungen mit dem größeren Ganzen. So entsteht ein ehrlicher Einblick in das Zusammenspiel von äußeren Idealen und innerem Erleben.

Wie Bodypainting helfen kann, den Blick auf dich selbst zu verändern.

Wie aber können wir, nach all den Jahren der Anpassung, wieder zurückfinden zu uns selbst, raus aus dem ständigen Kreislauf von Selbstzweifeln, innerem Druck und dem Gefühl, nie ganz zu genügen?

Der erste Schritt ist Selbstakzeptanz. Kein resigniertes „So bin ich halt“, sondern ein bewusstes Annehmen: So sehe ich aus. So fühlt sich mein Körper an. Und das ist in Ordnung. Diese Haltung ist nicht bequem – sie ist mutig. Denn sie stellt sich gegen ein System, das uns durch ständige Optimierung kontrolliert. Selbstakzeptanz ist mehr als ein modernes Schlagwort – sie ist der Schlüssel zu echtem Wohlbefinden. Wer sich mit allen Facetten annehmen kann, lebt entspannter, freier und verbundener mit sich selbst. Dieses innere Gleichgewicht strahlt nach außen: Man wirkt präsenter, sicherer und nahbarer. Selbstakzeptanz ist kein Ziel, das man einfach erreicht – sie ist ein Prozess. Und dieser Prozess braucht Zeit, Geduld und viele kleine Schritte.

Es geht nicht darum, sich von heute auf morgen vollkommen zu mögen, sondern darum, sich immer wieder neu anzunähern. Bodypainting kann dabei wie ein Katalysator wirken. Wenn du dich mit Farbe und Form neu erlebst, dann durchbrichst du die gewohnte Selbstwahrnehmung. Du siehst dich nicht mehr nur durch die alte Brille von „zu viel“ oder „nicht genug“, sondern darfst dich in einer völlig neuen Rolle erleben. Du erkennst plötzlich eine Version von dir. Ein „neues Ich“, das zwar immer

noch du bist – aber doch irgendwie anders wirkt, als du es bisher kennst. Du erkennst dich selbst, aber irgendwie auch nicht und schaut genauer hin. Vielleicht wird dein kindlicher Spieltrieb geweckt und du gehst regelrecht auf eine Entdeckungsreise. In all den Jahren habe ich in solchen Momenten ein ganz typisches Muster beobachtet: Beim ersten Blick in den Spiegel höre ich meistens ein überraschtes “Oh!”, ein vorsichtiges „Wow, cool!“, ein Schmunzeln oder ein Lachen und der Blick wandert wieder zu mir. Doch dann passierte in fast allen Fällen etwas Entscheidendes:

Es wird still.

Der Kopf merkt, dass er keine passende Schublade findet für das, was er vor sich im Spiegel gesehen hat. Der Blick kehrt zurück zum Spiegel. Diesmal langsamer. Noch immer kann das Gehirn den Eindruck nicht recht verarbeiten und braucht einen zweiten Blick, vielleicht auch einen dritten, bis es realisiert, dass das wirklich die Reflektion des eigenen Körpers ist. Doch das Spiegelbild passt nicht mehr zu dem gewohnten Bild. Alle Sinne sind nun darauf fokussiert, diese neue Erfahrung einzuordnen. Der Blick bleibt wortwörtlich am Spiegelbild hängen und verfolgt alle Linien bis ins kleinste Detail. Der Blick wird durch Farben und Formen von den Stellen abgelenkt, die im Alltag regelmäßig als Makel bezeichnet werden. Das ist der Moment, in dem das Hamsterrad der Selbstzweifel stillsteht. Unsicherheit und Scham treten in den Hintergrund, denn jetzt überwiegt die Faszination. Indem wir unseren Autopiloten kurz verwirren, können wir unsere Muster umgehen und diesen Moment nutzen, um uns losgelöst von Filtern und Vorgaben zu sehen. Es unterbricht die gewohnte Art, in den Spiegel zu sehen und gibt uns die Möglichkeit, uns in einem neuen Licht zu sehen.

Nicht selten höre ich Worte wie: „Wer ist die Frau da? Sie ist wunderschön!“ und „Das bin wirklich ich?“. Meist gefolgt von einem ungläubigen Blick in meine Richtung, der dann schnell wieder zurück zum eigenen Spiegelbild wandert, als wollten sie kontrollieren, ob es wahr ist, was sie sehen. Dabei ist es vollkommen egal, ob ds Spiegelbild eine Kriegerin, Lichtgestalt, Schattenwesen oder Fantasiefigur zeigt.

Stell dir vor: Du stehst bemalt vor dem Spiegel. Deine Fantasie ist keine vage Vorstellung mehr, die sofort mit Selbstzweifeln und Scham überdacht und weggewischt wird. Du betrachtest dich vielleicht seit Ewigkeiten das erste Mal wirklich bewusst: du siehst die Farbe real im Hier und Jetzt und kannst sie auf deiner Haut fühlen. Auf einmal ist eine andere Version deiner selbst tatsächlich greifbar. Das ist der Moment, in dem du beginnst, dich selbst neu zu entdecken: Der Moment, in dem ich schon so oft Gänsehaut bekommen habe.

Über die Autorin



Elisabeth Mader

int. ausgezeichnete Bodypainterin, Make-up-Artist und Mediendesignerin (B.A.), verbindet in ihrer Arbeit Kreativität mit einem tiefen Verständnis für Körper und Selbstwahrnehmung.

Überzeugte Optimistin, Katzenmensch und Hundemama mit einer Schwäche für Zuckerwatte und satten Bass.

Hier findest du mehr Informationen:



Alles rundum dieses Buch
und weitere Veröffentlichungen:
www.elisabethmader.de



Bodypainting und kreative Projekte
www.blackcat-bodyarts.com

Kontakt: mail@elisabethmader.de