

# Mädels, *befreit* Euch!

Zu viele Frauen hadern mit sich und ihrer Figur – völlig unnötig, sagt Stilberaterin Annette Sax. Wer sein persönliches Schönheitsideal lebt, ist glücklicher.

„Nie wieder Chicken Wings!“ lese ich gerade in einer Frauenzeitschrift. Dass es sich nicht um eine kulinarische Köstlichkeit handelt, sondern um schlaife Oberarme, derer Frau durch spezielle Übungen Herr werden soll, merke ich bei fortgesetzter Lektüre. Die Hähnchenflügel passen in die Serie zeitgenössischer Ausdrücke angeblicher weiblicher Mängel oder auch körperlicher Schönheitsideale wie Thigh-Gap („Oberschenkellücke“) und Bikini-Bridge („Bikinibrücke“). Ob Sie den richtigen Taillenumfang haben, testen Sie übrigens mit der Belly-Button-Challenge: Sie führen einen Arm hinter Ihrem Rücken entlang, auf der anderen Seite wieder nach vorne und legen Ihren Zeigefinger in Ihren Nabel. Geschafft? - Hurra.

Über 90 Prozent der Frauen sind unzufrieden mit ihrem Körper. Die Ursachen sind vielfältig. Die von Twiggy geprägten Mütter und Großmütter leben es vor und geben ihr Schönheitsideal an die Jugend weiter. Permanente Selbstoptimierung ist das Gebot der Stunde. Modeschöpfer schicken immer noch weitgehend Magermodels auf den Laufsteg. Zahlreiche Branchen leben davon, dass wir uns selbst nicht mögen.

Seit geraumer Zeit gibt es jedoch bereits neue Strömungen. Auf Instagram und Youtube zeigen sich Frauen selbstbewusst, so wie sie sind, auch und gerade dann, wenn sie keinem Ideal entsprechen, sie leben ihr eigenes. Curvy-Blogs erobern die Szene und wehren sich gegen den Schlankheitswahn. Der Film „Embrace“ ruft auf, uns so anzunehmen wie wir sind.

Sollte das nicht inzwischen eigentlich selbstverständlich sein? Ist es nicht ziemlich verrückt, dass Generationen von emanzipierten Frauen, manchmal über Jahrzehnte und mit teilweise zweifelhaften Methoden, immer noch versuchen, fremden Idealen zu entsprechen? Die dazu oft gar nicht erreichbar sind?

Mädels, befreit euch! Gleich, wie wir aussehen, welche Figur wir haben, ob wir groß oder klein, sehr schlank oder eher rundlich sind, wichtig ist, dass wir uns schön, wohl, fit und gesund fühlen. Liegt die Schönheit nicht in der Vielfalt? Sehen wir uns nicht danach, pur, echt, einzigartig, ganz wir selbst zu sein; danach, dass wir sein dürfen wie wir sind, dass wir genau so angenommen und geliebt werden? Beginnen wir einfach selbst damit. Entwerfen wir selbstbestimmt unser persönliches Ideal, das uns entspricht und glücklich macht. Wahre Schönheit kommt von innen, von der Zufriedenheit mit uns, von einem souveränen, selbstbewussten Körpergefühl. Es gibt nur einen Ort, an dem Problemzonen real existieren: im Kopf. Mit der richtigen Kleidung kann jede, wirklich jede Frau wunderschön aussehen.

Mögen Sie Ihr Ideal, Ihre ganz persönliche Schönheit entdecken und von ganzem Herzen, voller Lust und unbändiger Freude kreativ nach außen zeigen. Wahrer Luxus ist, wenn uns egal sein kann, was andere denken.

Herzlichst,  
Ihre

*Annette Sax*



**Annette Sax**

In ihrem Studio in Roden-Ansbach berät die Stilberaterin Frauen und Männer in Bezug auf Selbst- und Stilfindung sowie authentische Außenwirkung in Beruf und Privatleben. Für Firmenschulungen ist sie deutschlandweit unterwegs. Ihre Arbeitsweisen sind einzigartig. Die Persönlichkeit eines Menschen liebevoll zum Strahlen zu bringen, ist ihr eine Herzensangelegenheit. Mehr unter [www.annettesax.de](http://www.annettesax.de)