



Spieglein, Spieglein an der Wand

Wenn Menschen sich im Alltag begegnen, so nehmen sie einander in einer konkreten zeitlich-räumlichen Verortung, und das heisst auch als Körper wahr. Unser Körper haben wir also immer mit dabei. Und der vielgepriesene Weg zum Glück führt über Körpergefühl. Wir erfahren nicht nur unsere Mitmenschen und unsere Umwelt mit den Körpersinnen, wir spüren uns selbst auch leiblich: Wir sehen die interessante Frisur der Mitreisenden in der S-Bahn, spüren unsere Kopfschmerzen, riechen das Parfüm des andern, tasten nach einer Kleinigkeit in unserer Handtasche, schmecken den Wein, zittern vor Kälte, freuen uns ob einer schönen Begegnung usw. Folglich sind wir keine 'Geister', oder 'Handlungssysteme', wir sind vielmehr immer und überall, zu jeder Zeit aus Fleisch und Blut.



2

Es mag sein, dass der Fokus auf das Wohlfühl, den Kult am Körper gesellschaftsfähig machte.

1. Fachtagung der Vereinigung Lipödem Schweiz

03.09.2017

Es mag sein, dass der Fokus auf das Wohlfühl, den Kult am Körper gesellschaftsfähig machte. Doch mit dem Begriff 'Körperkult', und 'Schönheitswahn', werden zeitgenössische Körperpraktiken kritisiert. Die Kritik richtet sich jedoch nicht an jene, die sich solchen Praktiken unterwerfen, sondern an die Konsum- und Mediengesellschaft, die die ästhetischen Normen setzt und den eigenen Körper nicht selten als mangelhaft erscheinen lässt. Die Mängel liessen sich beheben wird suggeriert: Schönheit sei machbar. Der Weg zum Glück in der Liebe, zu grösseren Chancen am Arbeitsmarkt, zu einem höheren Sozialprestige führe über die Arbeit am Körper.

Ausgeblendet bleiben dabei nicht nur die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die es den einen ermöglichen, in die Arbeit am Körper zu investieren, während andere ausgeschlossen werden. Auch die Risiken, welche mit der Fokussierung auf den Körper einhergehen, bleiben im Dunkeln. Glücklich sein bedeutet für jeden etwas anderes, es ist das gleiche wie mit der Schönheit. Es obliegt dem individuellen Charakter des Betrachters und lebt in unseren Gedanken und Vorstellungen.



3

Körper haben, Leib sein

1. Fachtagung der Vereinigung Lipödem Schweiz

03.09.2017

Körper haben, Leib sein

Körper haben oder Leib sein – diese bekannte Gegenüberstellung der philosophischen Anthropologie unterscheidet nicht nur Körper und Leib, sondern auch Haben und Sein. Beginnen wir mit Körper und Leib: Etymologisch ist der Begriff des Leibes mit dem Wort Leben verbunden (mittelhochdeutsch ‚lip‘ bedeutete noch undifferenziert ‚Leib‘ und ‚Leben‘). Der Leib meint also das Lebendige, Gelebte und Gespürte, ebenso wie die lebendige Erscheinung, die „leibhaftige“ Gegenwart eines Menschen. Das Wort „Körper“ hingegen ist abgeleitet vom lateinischen ‚corpus‘ – also ‚Körper, Leichnam‘.

Neu ist, dass die Individuen auch ihren Selbstwert immer mehr von ihrem Marktwert abhängig machen, und dies bezieht sich nicht nur auf die eigenen Fähigkeiten, die man bei jedem Bewerbungsgespräch zu Markte tragen muss, sondern wesentlich auch auf den eigenen Körper, gesehen mit den Augen der anderen, also auf das Körperbild oder body image. Das Verhältnis von Sein und Haben lässt sich dann so umformen: Ich finde mein Sein in dem, was ich anzubieten habe, oder kurz: Ich bin, was ich

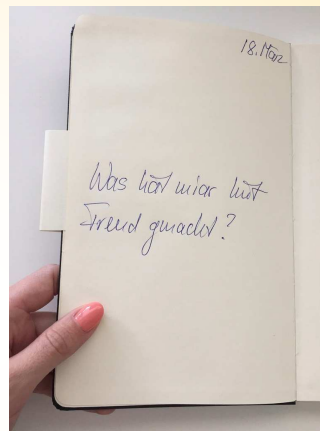
habe. Das heißt, ich bin nicht mehr mein Leib, sondern mein Körper, den ich auch zu Markte trage. Mein Körper kann mittels wissenschaftlich-technischen Fortschritten erzeugt, repariert, neu geformt werden. Davon mögen die alten Griechen geträumt haben, wir haben die Möglichkeit.

Unser Umgang mit unserem Körper ist stark von den Verhaltensweisen unserer Eltern und dem Glaubenssystem, in dem wir aufgewachsen sind, beeinflusst. Spätestens nachdem wir das Elternhaus verlassen, sind wir nicht mehr verpflichtet, die dort erlernten Gewohnheiten weiterzuführen.

Leiden Sie unter Lipödem, so leiden Sie unter Ihrem Körper, der sich mit Lipödem verunstaltet und Ihre Psyche leidet mit. Nehmen Sie sich ernst, das ist meine Botschaft: Sie sind jemand, den Sie ernst nehmen müssen. Sie müssen die Erwartungen der anderen nicht erfüllen. Sie haben eine Wahl, und bestimmen Ihr eigenes Schicksal.

Denn Lipödem schmerzt auch die Psyche. Und damit steigt die Gefahr, sich einzuschliessen, sich in einem Rapunzelturm aufzuhalten. Und somit schmerzt die Psyche noch stärker. Es ist kein guter Weg, sich in Isolation aufzuhalten, es gibt Möglichkeiten, und eine davon oder die erste überhaupt ist: Nehmen Sie sich ernst und beginnen Sie mit Lipödem in Kontakt zu kommen; das heisst:

Reden Sie mit einer Intimfreundin darüber, haben Sie keine, dann wenden Sie sich an eine Selbsthilfegruppe, oder beginnen Sie mit Ihrem Arzt/Aerztin darüber zu reden, surfen Sie im Internet – doch vor allem, reden Sie mit sich! Die beste Freundin wohnt in Ihnen!



4

Das ICH-BÜCHLEIN

1. Fachtagung der Vereinigung Lipödem Schweiz

03.09.2017

Ich möchte Sie ermuntern, noch heute oder dann am Montag eine Papeterie aufzusuchen und ein Blankobüchlein für sich zu posten. Dieses Büchli nennen Sie ICH BÜCHLI.

So was machen Sie damit?

Sie machen folgendens: Jeder Tag hat eine neue Seite, und Sie beantworten sich jeden Tag die gleiche Frage:

WAS HÄT HÜT FREUD GMACHT?

Nicht mehr nicht weniger.

Wieso sollten Sie das machen, mögen Sie sich jetzt fragen, oder vielleicht denken Sie dass das wieder so einer der vielen Psychoratergeber ist.

Nun: Sie gönnen sich damit jeden Tag eine kleine Minute in der Sie Lipödemfrei haben, in der Sie sich Zeit für die Schönen, zufriedenen Dinge des Alltages widmen.

Dieses Büchli zu pflegen heisst, wahre Gefühle zu erfahren.

Der Körper ist ein zentrales Handlungsinstrument, wir handeln mit dem Körper, und zwar zum Teil durchaus so, wie wir mit anderen Objekten handeln. In diesem Sinne manipulieren wir und hantieren wir mit dem Körper, indem wir ihn zum Beispiel kleiden, durch Diäten oder Sportformen, mit Make-up bemalen oder die Nägel und Haare beschneiden. Auch setzen wir ihn bewusst ein im Sinne einer Darstellungsressource, etwa durch die Anwendung bestimmter Gesten und Körperhaltungen, durch Blicknavigationen, körperliche Zu- und Abwendungen etc. All dies ist deshalb möglich, weil es unsere Natur ist, sozial zu sein. Wir sind der körperlichen Dimension also nicht ausgeliefert, und dies spielt gerade auf allen Ebenen unserer Sozialität eine wichtige Rolle. Kurz und bündig gesagt: Die Art und Weise, wie wir das Verhältnis zu unserem Körper gestalten, ist keine genuin soziale Angelegenheit.

Beim Lipödem handelt es sich um eine krankhafte Fettverteilungsstörung. Es kommt zu einer fortschreitenden, schmerzhaften Fettgewebsvermehrung. Diese Fettverteilung verunstaltet den Körper und somit beginnt ein Leiden, das körperlich wie auch leiblich ist. Sie tanken Stress, Unsicherheit und fühlen sich vielleicht sogar bald mal an der Tangente der Gesellschaft – denn Lipödem zu verstecken ist Unterfangen wie Don Quixote gegen die Windmühlen. Sie stehen mit der Diagnose vor einer hohen Herausforderung und dabei die eigene Mitte nicht zu verlieren fordert ihre Kräfte. Schaffen Sie sich eine Freizeit, die möglichst lipödemfrei ist, das heisst, nehmen Sie sich mit diesem, mit Ihrem Thema Lipödem auch einmal eine Auszeit. Sie können nicht alles auf einmal vollbringen, die Familie, die Partnerschaft, die Eltern, die Freunde, den Beruf und das Lipödem. Alles hat seine Zeit. Helfen Sie sich bereits jetzt und konzentrieren Sie sich auf ein bis zwei Dinge auf einmal, damit helfen Sie sich, sich nicht in Stress und Hilflosigkeit zu verlieren. So helfen Sie sich psychisch in der Bewältigung Lipödem.

Um den Körper nicht gleichzusetzen mit den auf diesen einwirkenden Einflüssen von Kultur, Politik usw. hat sich die Unterscheidung von Leib und Körper etabliert. Körper und Leib sind unterschieden, doch gleichzeitig und gleichursprünglich gegeben, dies gilt es immer zu beachten. Mit dem Körperbegriff ist gemeint, dass wir in der Lage sind, eine äussere Haltung zu unserem Körper einzunehmen, die zum Beispiel reflexiv oder instrumentell sein kann, das heisst, mit unserem Körper können wir etwas machen, ihn formen, oder manipulieren. Und doch ist unser Körper kein Gegenstand wie unsere Handtasche. Denn zu dem, was im Alltag

undifferenziert Körper genannt wird, gehört eine leibliche Dimension.

Sie alleine empfinden, spüren das Leiden Lipödem zu haben, nur Sie fühlen wie es Sie quält, Sie herausfordert, Ihnen vielleicht sogar Angst macht abgelehnt zu werden oder dass Sie sich selbst ablehnen. Da helfen gut gemeinte Ratschläge Ihrer Freunde wie ‚Deine inneren Werte machen dich aus‘, ‚Lass dich nur wegen dieser Fettvermehrung nicht verrückt machen‘, oder ‚wir mögen dich auch mit Lipödem‘ wenig oder weniger. Die Gefühle erleben nur Sie allein und das in ihrer ganzen, vollumfänglichen Wucht. In Verzweiflung, Sie sind traurig, und sehen sich nach Freude, Lust und dem Gefühl Schön zu sein. Diese Sehnsucht gilt es ernst zu nehmen – ja das kommt es wieder : DAS sich ernst nehmen. Keine Vogel Strauss Politik zu leben, denn Lipödem allein macht Sie nicht aus, Lipödem ist eine Krankheit wie alle anderen Krankheiten auch, und Lipödem schmerzt den Körper, die Psyche. Um diesem Schmerz eine Antwort zu geben, können Sie Ihr Ich Büchli pflegen.

Und ein Weiteres das Sie tun können Sie – ja und dazu möchte ich Sie grad einladen es zu versuchen:

Denken Sie an etwas Schlechtes, vielleicht daran, dass Sie hässlich sind, oder daran dass Sie Ihre Mutter verwünschen, weil Sie Ihnen das Lipödem weitergegeben hat, oder daran dass Ihre Freundinnen unbeschwert ins Hallenbad mit ihren Kindern schwimmen gehen können und Sie sich in Ihrem Körper ablehnen.

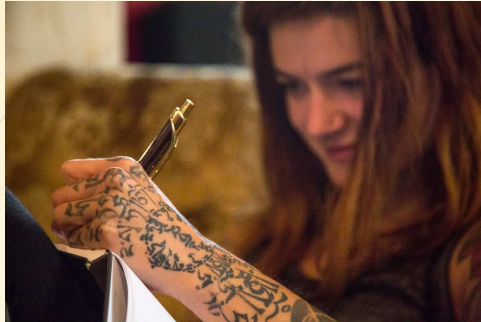
Okay: Bitte denken Sie jetzt etwas Schlechtes über sich und achten Sie darauf nach dem Gedanken keinen Punkt sondern ein Komma machen. Das haben wir alle in der Primarschule gelernt und eingeübt. Ein Punkt ist das Ende eines Satzes, mit einem Komma geht er weiter. Und dieses Komma ist nun das Entscheidende :

Nach einem schlechten, abwertenden Gedanken über sich machen Sie bitte ein Komma und sagen Sie sich: I vergieb mir das

Wir haben also nicht nur einen Körper, über den wir verfügen, sondern sind zugleich auch ein Leib, über den wir eben nicht verfügen. Dieser Leib ist der sozialphilosophische Fachbegriff für die Dimension des inneren Erlebnis. Der Leib ist dabei das radikal, subjektive Fühlen, das sich anderen Menschen als solches nicht mitteilen kann. Denn Affekte und Emotionen kann nur ein jeder für sich selbst empfinden, deren intersubjektive Mitteilung erfolgt aber mittels der Sprache. In diesem Sinne ist der Leib radikal Subjekt. Leiblich sind all jene Wahrnehmungen, die wir 'am eigenen Leib' spüren und von denen wir im Moment des Spürens nicht absehen können.

Und gerade hier gewähren wir negativen, schlechten Gedanken über uns

einen Nährboden. Achten Sie bitte darauf, was immer Sie über sich negativ, schlechtes denken ein KOMMA zu machen und den Satz mit : Ich vergieb mir das zu beenden. Damit helfen Sie sich und die Waage spielt und schlägt Sie nicht in eine negativ Spirale, aus der Sie nur schwer aussteigen können.



5

Interessanterweise kann man derzeit beobachten, dass sich eine Leibvergessenheit und Körperbesessenheit entwickelt, die den Körper doch als Tasche, ein Möbelstück behandelt. Die Popularisierung von Piercings und Tattoos, von Haarverlängerung, permanent Make-up, Wellnessprodukten im Dienste der 'Fitness'.

1. Fachtagung der Vereinigung Lipödem Schweiz

03.09.2017

Interessanterweise kann man derzeit beobachten, dass sich eine Leibvergessenheit und Körperbesessenheit entwickelt, die den Körper doch als Tasche, ein Möbelstück behandelt. Die Popularisierung von Piercings und Tatoos, von Haarverlängerung, permanent Make-up, Wellnessprodukten im Dienste der 'Fitness'. All dies zeugt von der sich derzeit intensivierenden kulturellen Verdinglichungstendenz, die den Körper tatsächlich als beliebig manipulierbare Masse kodiert. Dabei wird der menschliche Körper als zu optimierende Materie betrachtet, und nicht als eigenlogischer, lebendiger Leib, der immer auch Spuren einer eigenen individuellen Biographie trägt und damit auch Spuren des Alterns und der Erfahrungen und dem Umgang zum Beispiel mit Lipödem. Finden Sie Ihren Umgang mit Lipödem, dann sind Sie auch nicht oder weniger manipulierbar, und Ihr Körper lebt seine individuelle Biographie.



6

Der Preis der Schönheit: Nutzen und Lasten ihrer Verehrung

1. Fachtagung der Vereinigung Lipödem Schweiz

03.09.2017

Der Preis der Schönheit: Nutzen und Lasten ihrer Verehrung

Parallel zum alltäglichen Schönheitskult der letzten Jahrzehnte, der alle Merkmale einer technologisch und massenmedial gestützten kulturellen Hochkonjunktur aufweist, hat sich in Biologie und Psychologie eine [Theorie](#) der Schönheit entwickelt, die unsere ästhetischen Präferenzen - insbesondere gegenüber dem Körper des anderen, aber auch des eigenen Geschlechts - als Erbschaft unserer biologischen [Evolution](#) begreift.

Bis heute eifern wir einer Griechischen Göttin nach, deren Geschichten uns emotional ergreifen und die für Schönheit, sogar für die ideale Frau steht. Es ist dies die Göttin Aphrodite. Die Attribute für sie klingen wie Musik in unseren Ohren:

- zart und lieblich, sanft
- verführerisch
- schön, klar, heiter, sonnig

Natürlich weiss dies auch die Kosmetikindustrie zu nutzen. Längst ist sie zu ihrer Schwester geworden. Doch die heutige Verehrung des perfekten

Aussehens hat einen hohen Preis: Sie zeigt etliche Merkmale eines tyrannisch gewordenen Kults mit einem hohen Potenzial an pathologischen Effekten. So haben wir eine community mit Michael Jackson Nasen, Baywatch Busen Pamela Anderson, dabei lässt sich diese Liste lange weiterführen.

Sich schön und gesund zu fühlen, kann nur einen individuellen Charakter tragen. Wenn Sie unter ihrem Lipödem leiden, sollten Sie nicht in Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit fallen oder gar darin verharren. Sich deswegen vergraben, soziale Kontakte oder Erotik nicht zu leben, stärkt Sie sich nicht. In der Opferposition will das Leben nicht wirklich gut gelingen. Nach einer Operation hat mir eine Frau in meiner Psychotherapeutischen Praxis erzählt, habe sie sich endlich wieder in die Sauna getraut. Sie hat ihre Lügen- und Ausredekarriere dank der Operation beendet. Ein Umbruch geschieht jedoch nicht nur wegen einer Operation, es gibt andere Wege, die offenstehen, um der Kluft zwischen Lipödem und gutem Leben. Ihr soziales Netzwerk kann helfen, konkret mit Ihrem Leiden umzugehen, Gespräche mit einem Therapeuten, im Netz auf Gesprächsplattformen mit anderen Betroffenen diskutieren. Auf der Ebene des Bewusstseins stellt sich das Versprechen der Schönheit nach allen einschlägigen Erhebungen heute als ein universelles Glücksversprechen dar: bessere Partnerchancen, leichteres Berufsleben, höheres soziales Prestige usw. Deshalb wollen immer mehr Menschen ihrem Aussehen nachhelfen.

Und trotz allen Untersuchungen und Forschungsergebnissen, wie Sie sich mit Ihrem Lipödem Erkrankung auseinandersetzen, ob Sie Rat und Hilfe in einer Selbsthilfe Gruppe suchen, sich einer Operation unterziehen, sich in Literatur informieren, nur Sie selbst entscheiden, welchen Weg Sie gehen. Lipödem verunstaltet einen Körper, sich diesem Abhilfe zu schaffen hat nichts mit Selbstverliebtheit zu tun. Vergessen Sie die Zeigefinger, die auf sie gerichtet werden, wenn Sie sich mit Ihrem Körper auseinandersetzen.



7

Irvin Yalom sagt: „Das Siegel der erreichten Freiheit ist: Sich nicht mehr vor sich selbst zu schämen.“

1. Fachtagung der Vereinigung Lipödem Schweiz

03.09.2017

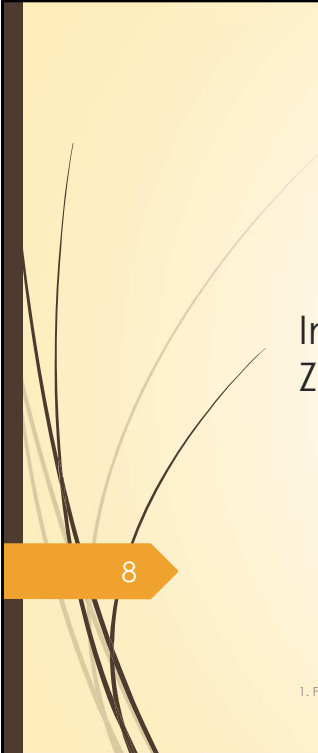
Irvin Yalom sagt: " das Siegel der erreichten Freiheit ist: Sich nicht mehr vor sich selbst zu schämen."

Lipödem ist quälend und kann Sie in eine Disbalance der Selbstwertregulierung bringen, dann leiden Sie und das hilft niemandem.

Jeder Mensch stellt ein sogenanntes 'Ideal' in sich auf, an dem er sein aktuelles Ich misst. Im Verlauf seiner Geschichte und Entwicklung entsteht beim Individuum ein intensives Bestreben, den verloren gegangenen Idealzustand der Kindheit wiederherzustellen. In dem Masse nun, in dem der Mensch diesen Idealen nachkommt, verspürt er erneut einen Teil von dem anfänglichen Gefühlszustand der Vollkommenheit. Man spricht also vom sogenannten Ich-Ideal. Dies ist natürlich, keineswegs neurotisch eingefärbt. Aus dem Ich-Ideal entsteht ein positives Selbstwertgefühl. Leiden Sie also unter Ihrem Lipödem, dann leidet Ihr 'Ich', das heisst, eine Selbstwertschwächung entwickelt sich und dies wiederum bedeutet, dass Ihr Wohlbefinden sowie Ihre Selbstachtung leiden. Das Selbstwertgefühl hat dabei mit dem Wert zu tun, den wir unserer eigenen Person zuschreiben. Eine ambivalente Haltung zu diesem Gefühl des Wertes und

der eigenen Würde ist mit der Empfindung der Scham und Schande verbunden. Die Suche nach dem eigenen Körper, bevor Lipödem sich ihm eigen machte, ist eine natürliche Suche, die nur individuell geschieht. Vielleicht mag es ein Irrtum sein, der sich in Ihrem Herzen breit tut, wenn Sie sich durch eine OP oder die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ein neues Leben in Vollkommenheit erhoffen. Denn beide können helfen ein gutes Selbstwertgefühl wieder aufzubauen, doch eine omnipotente Kontrolle über Ihr Selbstwertgefühl, schaffen das eine, wie das andere nicht. Wie das Leben auf diese Veränderung antwortet, bleibt dem Leben überlassen. Denn Sie sind nicht Lipödem, Sie sind Viele.

Ich möchte Sie ermuntern, Ihre eigenen Bedürfnisse zu leben, so wie eine liebende Mutter, die Triebbedürfnisse ihres Babys wahrnimmt, wie auch seine Kreativität anerkennt, seine Grenzen respektiert und ein Gleichgewicht zwischen seinen Illusions- und Desillusionserfahrungen herzustellen weiss.



In diesem Sinne bedanke ich mich bei Ihnen fürs Zuhören und wünsche Ihnen eine gute Tagung.

8

1. Fachtagung der Vereinigung Lipödem Schweiz

03.09.2017

In diesem Sinne bedanke ich mich bei Ihnen fürs Zuhören und wünsche Ihnen eine gute Tagung.