

11 класс Блок 1 Аудирование Transkription

Interviewer: Guten Abend, meine Damen und Herren. Willkommen zu unserem wöchentlichen „Psychologischen Gespräch“. Wir haben heute die Psychologin Andrea Bauer zu Gast, die sich seit Jahren mit den Themen „Schönheitskult“ beschäftigt. Danke Frau Bauer, dass Sie Zeit gefunden haben.

Andrea Bauer: Selbstverständlich.

Interviewer: Frau Bauer, für immer mehr Menschen scheint Schönheit zu einer Obsession zu werden. Sie und andere Experten sprechen sogar von einem „Schönheitskult“. Was meinen Sie damit?

Andrea Bauer: Zuerst einmal stellt sich die Frage, was wir als „schön“ bezeichnen. **Eine Definition von „schön“ ist schwierig, wenn nicht unmöglich, denn Schönheit bedeutet für jeden von uns etwas anderes.** Aber eines lässt sich klar sagen: In der heutigen Zeit werden die Normen für Schönheit von Fernsehstars und Models definiert. Diese Leute bestimmen ganz klar unser Schönheitsideal, ob wir das nun wollen oder nicht.

Interviewer: Kann man also von einem „Schönheitskult“ oder gar von einem Schönheitswahn sprechen?

Andrea Bauer: Ich würde in diesem Zusammenhang nicht von einem „Wahn“ sprechen, aber es ist doch so, dass viele Menschen von der Idee nahezu besessen sind, schöner und perfekter aussehen zu müssen. **Dabei haben die meisten ein völlig falsches Bild von ihrem Aussehen.** Man sollte diesen Trend jedenfalls kritisch hinterfragen. Denn die entscheidende Frage, die wir uns stellen müssen, ist doch: Macht dieses Streben nach Schönheit die Menschen tatsächlich glücklicher? Das würde ich bezweifeln.

Interviewer: Warum streben wir überhaupt nach Schönheit?

Andrea Bauer: Ganz einfach. Schönere Menschen besitzen einen höheren gesellschaftlichen Status. Aufgrund ihrer Schönheit werden schöne Menschen als vertrauenswürdiger, intelligenter und sympathischer angesehen. **Man befindet sich nun einmal gern in der Gesellschaft von schönen Menschen.**

Interviewer: Hmm. Da wäre ich mir nicht so sicher. Also, ich zum Beispiel fühle mich unter lauter perfekten Menschen alles andere als wohl. Aber gut. Was würden Sie raten, wie können wir lernen, uns von diesem Schönheitsideal zu lösen?

Andrea Bauer: Wenn Sie mich fragen – ich kann ur immer wieder betonen: **Man muss dafür sorgen, dass man einigermaßen zufrieden im Leben ist. Wenn man sich wohl fühlt, strahlt man das auch aus. Und jeder Mensch besitzt eine bestimmte Form von Schönheit – auch wenn diese vielleicht eine andere ist als die erwähnte Model-Schönheit.** Letztendlich kommt es auf den Typ an.

Interviewer: Aber man empfindet den eigenen Typ nicht immer als attraktiv. Also ich könnte genügend Stellen aufzählen, mit denen ich unzufrieden bin.

Andrea Bauer: Das mag schon sein, nur davonlaufen können wir vor dem eigenen Körper trotzdem nicht. Ich kann nur jedem raten, **die Vorzüge des eigenen Körpers zu betonen und das, was man an sich mag, so gut wie möglich zu unterstreichen. Man kann zum Beispiel darauf achten, Kleidung geschickt einzusetzen.** Und wenn dadurch ein Gefühl der

Zufriedenheit entsteht, dann trägt man dieses Wohlgefühl auch nach außen. Manche Menschen vergessen einfach, dass jeder Körper etwas Schönes an sich hat.

Interviewer: Dann stimmt die alte Volksweisheit also, in der es heißt, dass Schönheit von innen kommt?

Andrea Bauer: Absolut. Das Schielen nach dem tollen Körper eines anderen Menschen bringt uns nicht wirklich weiter. Zu stark zu vergleichen, macht eher unglücklich. Diese Erfahrung habe ich in meinen Beratungsstunden immer wieder gemacht. Nur wenn wir uns gefallen, gefallen wir auch anderen! Doch für den ersten Schritt sollten wir uns vor übertriebenen Vorstellungen und zu harscher Selbstkritik hüten. Mein Tipp: Auf keinen Fall versuchen, den zweiten Schritt vor dem ersten zu tun. Ich kann nur sagen: Bitte, mögt euch!

Interviewer: Was würden Sie im Hinblick auf die Ernährung empfehlen?

Andrea Bauer: Ein gepflegtes Äußeres und eine gesunde Ernährung sind wichtig. Meine Empfehlung wäre, vor allem genug Flüssigkeit, am besten Tee und Mineralwasser, zu sich zu nehmen. **Ausreichend Schlaf hilft auch dabei, attraktiver zu sein und entsprechend rüber zu kommen.** Ah, und noch ein Punkt, der mir als Psychologin ein Anliegen ist: Ich möchte jeden dazu ermutigen, die eine oder andere kleine „Sünde“ zu begehen, solange man es genießt und es im Rahmen bleibt. Denn nur wenn ich die Schwächen meiner eigenen Person annehme, kann ich auch die eigenen Stärken schätzen.

Interviewer: Wir müssen leider Schluss machen. Danke für die interessanten Ausführungen.

Andrea Bauer: Danke für die Einladung.

Interviewer: Gerne. – Schön, liebe Zuhörer, dass Sie eingeschaltet haben. Ich hoffe, wir hören uns wieder – beim nächsten „Psychologischen Gespräch“ in einer Woche. Bis dahin – Auf Wiederhören!