

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst, hässlich zu sein, abbauen oder überwinden können

Vielleicht sind Sie schon viele Jahre davon überzeugt, hässlich und verabscheuungswürdig zu sein. Sie haben bei sich einen Makel ausgemacht, um den Ihre Gedanken täglich kreisen. Sie sind überzeugt, dass jeder, der Ihnen begegnet, diesen Makel zwangsläufig erkennen und Sie ablehnen muss. Deshalb verbringen Sie vielleicht viel Zeit damit, den Makel zu korrigieren oder zu verbergen.

Vielleicht haben Sie sich deshalb auch dazu entschieden, andere Menschen möglichst zu meiden. So können Sie Ihre Angst für kurze Zeit verhindern.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, sich inneren Frieden und mehr Selbstvertrauen zurückzuerobern, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zu eigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Angst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst abbauen, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Ein Stolperstein auf dem Weg zur Veränderung

Ihr Augenmerk hat bisher wahrscheinlich immer auf Ihrem Körper oder einem bestimmten Teil Ihres Körpers geruht, der aus Ihrer Sicht hässlich ist. Sie haben Ihren Körper als Ihr erstes und einziges Problem angesehen.

Die logische Folge aus dieser Sicht ist, dass Sie Stammgast bei Schönheitschirurgen und Kosmetikerinnen sind oder, so gut es eben geht, Ihr hässliches Aussehen zu verbergen versuchen. Sie fühlen sich als Opfer, das bei der Verteilung der Schönheit leer ausgegangen ist und nun sein Leben lang darunter leiden muss.

Mit dieser Einstellung tun Sie sich natürlich auch schwer, sich mit den folgenden psychologischen Strategien zu befassen. Sie fragen sich vielleicht, was wohl psychologische Strategien bei Ihrem körperlichen Problem helfen sollen?

Nun, Sie haben Recht, ich kann an Ihrem Körper rein gar nichts verändern, aber Sie haben trotz allem die Chance, dass Sie sich besser fühlen und weniger Angst haben können.

Ihr Problem entsteht nur zu einem Teil durch Ihren Körper. Zugegeben, wenn Sie einen anderen Körper hätten, entstünde Ihr Problem erst gar nicht. Nun haben Sie in diesem Leben aber eben mal diesen einen Körper. Sie wurden nicht gefragt, als er Ihnen zugeteilt wurde.

Ihr Anteil dabei ist, dass Sie ein Problem aus diesem Körper machen - nämlich dadurch, dass Sie sich ausschließlich auf Ihr Aussehen konzentrieren und annehmen, dass andere auch nur auf Ihren Körper schauen und ihn hässlich finden. Außerdem erwarten Sie, dass die anderen Sie wegen Ihrer Hässlichkeit ablehnen, und deuten dann logischerweise auch jeden kleinsten Hinweis in deren Reaktion als Ablehnung.

Sie sind in einem Kreislauf gefangen, in dem Sie sich immer wieder beweisen, dass Sie ablehnenswert und minderwertig sind und Hohn und Verspottung verdienen.

Um aus diesem Kreislauf auszusteigen, müssen Sie bereit sein, Ihren Anteil am Problem, nämlich Ihre Sichtweise und Ihre Verhaltensmuster zu überprüfen.

Schauen Sie sich die folgenden Selbsthilfe-Strategien an. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Einwände wie etwa „Ja, aber...“, „Nein, das stimmt so nicht...“, „Wenn die Frau Wolf mein Aussehen kennen würde, würde sie mir solche Strategien nicht vorschlagen.“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.

2.1 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Ihr Alltag ist im Augenblick höchstwahrscheinlich geprägt von Ihren Sorgen um Ihr Aussehen und um die Reaktionen Ihres Umfelds. Negative Gedanken, z.B. dass Sie abgrundtief hässlich oder eine Missgeburt seien, und Befürchtungen, z.B. dass andere Sie ablehnen und verspotten würden, überwiegen. Als Folge davon verspüren Sie dann auch überwiegend negative Gefühle wie Angst, Minderwertigkeitsgefühle, Selbsthass und Depressionen.

Generell bestimmen unsere Gedanken, wie es uns geht. Nicht immer entsprechen unsere Gedanken jedoch der Wirklichkeit. Wir sehen Gefahren, wo keine sind, übertreiben die Gefahr oder unterschätzen unsere Fähigkeiten, damit umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Ihr Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, wo nichts dergleichen notwendig ist. Sie meiden harmlose Situationen.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Gedanken bewusst überprüfen.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem Sie alle schriftlichen Aufgaben notieren.



Erstellen Sie eine Hierarchie der Angst-Situationen.

Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Ihre Gedanken, dass Sie hässlich und ablehnenswert sind, und die damit einhergehende Angst, Unsicherheit und Verzweiflung Sie im Augenblick einengen oder blockieren. Notieren Sie sich zunächst in einer Liste alle Situationen und Personen, die Sie im Augenblick meiden oder nur mit großer Angst und entsprechendem Sicherheitsverhalten wie etwa starkem Make-up oder besonders ausgesuchter Kleidung bewältigen können. Bilden Sie eine Hierarchie, indem Sie die Situationen nach Schwierigkeit ordnen. In welcher Situation haben Sie am wenigsten Angst, welche können Sie sich überhaupt nicht vorstellen anzugehen? Notieren Sie an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angst-Hierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. betrachte Fotos von mir
2. kaufe mir ein Kleid in einer Boutique
3. zeige jemand anderen ein Foto von mir
4. gehe mit meiner besten Freundin in ein Café
5. gehe ins Theater
6. setze mich in ein Straßencafé
7. spreche einen Fremden auf der Straße an
8. besuche eine Party
9. gehe ohne Make-up aus dem Haus
10. betrachte mich im Spiegel

- 11. habe Sex
- 12. gehe ins Fitness-Studio
- usw.

Sie können die einzelnen Situationen auch nochmals unterteilen, z.B. nach dem Vertrautheitsgrad und der Anzahl der anwesenden Personen, nach Hel-
ligkeit der Situation und wie weit eine andere Person von Ihnen entfernt ist,
dass sie den Makel erkennen könnte.



Notieren Sie sich Ihre Gedanken.

Nun gilt es aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken Sie sich Angst machen:

Was sagen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie in der jeweiligen Situation sind?

Gehen Sie eine Situation nach der anderen durch und notieren Sie sich Ihre Katastrophengedanken. Was denken Sie z.B., was passieren würde, wenn Sie ungeschminkt aus dem Haus gehen? Welche Gefahren sehen Sie auf sich zukommen, wenn Sie im Straßencafé sitzen? Was befürchten Sie, würde im Fitness-Studio passieren?

Wahrscheinlich werden Sie herausfinden, dass es für alle Situationen ähnliche Befürchtungen sind. Sie befürchten, abgelehnt zu werden, für minderwertig oder nicht lebenswert gehalten zu werden, die Freundschaft zu verlieren, ganz alleine dazustehen, verspottet zu werden, der hässlichste Mensch von allen zu sein, usw.



Ordnen Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten in ein ABC der Gefühle ein.

Machen Sie sich mit dem Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, Ihrem körperlichem Befinden und Verhalten vertraut. Sie fühlen, wie Sie denken, d.h. machen Sie sich angstvolle Gedanken, dann verspüren Sie Angst. Lehnen Sie sich selbst ab, halten sich für hässlich oder minderwertig, dann müssen Sie sich zwangsläufig unsicher fühlen und Angst vor der Meinung anderer haben. Sie müssen sich minderwertig oder ablehnenswert fühlen. Machen Sie sich hingegen akzeptierende ermutigende Gedanken, fühlen Sie sich selbstsicher und voller Selbstvertrauen. Und das Schöne an diesem Zusammenhang ist: Sie können Ihre Gedanken verändern.



Ebenso wie Sie sich jetzt mit angstvollen Gedanken Angst machen, können Sie in der Zukunft mit akzeptierenden Gedanken Gelassenheit und Selbstsicherheit bewirken.

Nehmen wir einmal an, Sie sitzen mit Ihrer Freundin in einem Straßencafé. Sie befürchten, jeder, der vorbeiläuft, lehnt Sie ab.

Dann können Sie das ABC der Gefühle verwenden, um Situation, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten einzuordnen.

2.2 Grundlegende Einstellungen, die sich hinter der Dysmorphophobie verbergen

Wenn Sie unter einer Dysmorphophobie leiden, dann machen Sie sich ab und zu oder nahezu ununterbrochen Gedanken über Ihr Aussehen und die Reaktion der anderen auf Ihr Aussehen. Sie hassen sich für Ihr Aussehen. Sie haben sich im Laufe Ihres Lebens wahrscheinlich eine Lebensphilosophie zugelegt, die in etwa so aussieht:

„Mein Aussehen ist ausschlaggebend dafür, ob ich liebenswert bin oder nicht.“
„Ich bin hässlich und deshalb als gesamte Person minderwertig.“
„Ich bin hässlich, also bin ich nicht in Ordnung und ablehnenswert.“
„Ich bin hässlich, also werden mich die anderen auch ablehnen. Das kann ich nicht ertragen.“
„Ich muss perfekt sein: Ich kann nicht ertragen, nicht perfekt zu sein.“
„Um mich vor Ablehnung zu schützen, muss ich meinen Makel verbergen.“

Haben Sie eine Einstellung oder mehrere Einstellungen gefunden, der oder denen Sie zustimmen?

Dann möchte ich Sie bitten, sich die **auf Sie zutreffenden** Einstellungen etwas genauer anzuschauen.



Erstellen Sie eine Gewinn-Verlust-Rechnung.

Nehmen Sie Ihre persönlichen Einstellungen und beantworten Sie für jede einzelne die folgenden Fragen. Notieren Sie sich die Antworten in Ihrem Arbeitsheft:

1. Welche Kosten verursacht diese Lebensphilosophie?

- Welche negativen Folgen hat dieser Gedanke für Ihr Leben?
- Welche Auswirkungen hat diese Einstellung
 - auf Ihr Selbstbewusstsein?
 - auf den Kontakt zu anderen?
 - auf Ihre Partnerschaft und Ihre Freundschaften?
 - auf Ihre berufliche Entwicklung?
 - auf Ihre Gefühle?
 - auf Ihre Gesundheit?
 - auf Ihren Geldbeutel?

- Was tun Sie alles, um Ablehnung zu vermeiden?
- Was tun Sie alles, um Ihren Makel zu verbergen?

2. Wie würde sich Ihr Leben verändern, wenn Sie stattdessen denken könnten: „Ich akzeptiere mich mit meinen Stärken und Schwächen.“?

- Wie würden Sie sich dann anderen gegenüber anders verhalten?

- Was könnten Sie dann anderes tun?
- Wie würde sich Ihre berufliche Laufbahn verändern?
- Welche Auswirkungen hätte dies auf Ihre Partnerschaft?
- Wie würden Sie sich fühlen?
- Wie würde sich Ihr Selbstbewusstsein verändern?
- Welche Auswirkungen hätte dies auf Ihre Gesundheit?
- Wie würde sich dies in Ihren Finanzen bemerkbar machen?

Versuchen Sie sich möglichst lebendig und in allen Einzelheiten auszumalen, wie Ihr Leben dann aussehen würde.

Und nun kommt die gute Nachricht:

**Sie können lernen, zu denken:
„Ich akzeptiere mich mit meinen Stärken und Schwächen.“
Sie können lernen, sich anzunehmen.**

Sie haben nur wenige oder keine Wahlmöglichkeiten, wie Ihr Körper ausgestattet ist.

Sie haben aber Wahlmöglichkeiten, wie wichtig Ihnen Ihr Aussehen ist und was das Aussehen für Sie bedeutet.

Ich kenne Sie nicht und, selbst wenn ich Sie kennen würde, könnten wir wahrscheinlich keine Einigkeit darüber erzielen, ob Sie hässlich, durchschnittlich oder hübsch sind. Es gibt erstens keine objektiven Kriterien, was genau hässlich, durchschnittlich oder hübsch ist.

Und zweitens bestehen Sie nicht nur aus einem Merkmal wie z.B. der Nase oder den Zähnen, die Sie vielleicht als hässlich ansehen. Sie haben mindestens Hunderte von äußeren Merkmalen, die alle zusammen Sie als Person ausmachen. Ich kann Ihnen also nicht beweisen, dass Sie nicht hässlich sind. Sie können nicht erreichen, dass Sie in meinen Augen hässlich erscheinen.

Ich akzeptiere Ihre Einstellung, die Sie zu sich und Ihrem Körper haben. Sie haben das Recht, sich so hässlich zu bewerten, wie Sie es möchten.



Worüber wir uns aber einigen könnten, ist, **dass Sie fast nur Nachteile haben, wenn Sie Ihr Aussehen als einziges Kriterium Ihrer Person betrachten. Sie wählen mit Ihrer Einstellung, hässlich zu sein, auch automatisch die Nachteile, die Sie oben herausgefunden haben.**
Es ist wichtig, dass Sie sich dessen bewusst sind.

Lassen Sie uns nun die einzelnen Grundeinstellungen mit Hilfe der 2 Fragen für gesundes Denken überprüfen.