

FOTOS Sabine Linemeyr/Éon Noir  
 PRODUKTION Victoria Koller und Natalie Paloma Maierhofer  
 MODELS Top-Ten-Covermodels MAKE-UP Karla Goldoni  
 HANDLETTERING Julia Weithaler

PS:  
 ICH  
 LIEBE  
 MICH

**BODYSTORYS.** Sich selbst zu lieben ist die Entscheidung, sich jeden Tag zu sagen: So, wie ich bin, bin ich richtig! Wir haben unsere Top-Ten-Covermodel-Kandidatinnen gefragt, wie sie gelernt haben, ihren Körper zu lieben. Das Ergebnis: sehr persönliche, berührende Geschichten über den Weg zur echten Selbstliebe.

REDAKTION Birgit Brieber

SOCIAL-MEDIA-MANAGERIN, 35

## Bianca Kübler

**L**ieber Körper, ich möchte dir heute sagen, wie sehr ich dich liebe. Weißt du, irgendwann habe ich aufgegeben, dich zu kritisieren und abschätzig zu betrachten. Ich will dich mit Respekt, Achtung und Wohlwollen sehen, so wie eine Freundin oder einen Partner, den ich von ganzem Herzen liebe – das hast du verdient. Weißt du noch, als wir ständig gesagt bekamen, wir seien zu viel, zu laut, zu groß, zu dick, zu auffällig, zu präsent? Wir haben auch schon gehört, dass wir zu wenig seien, zu schweigsam, zu zurückhaltend – immer waren wir irgendetwas „zu ...“.

Aber weißt du, das liegt nicht an uns. Das liegt daran, wie die anderen uns wahrnehmen, das liegt an ihrem Rucksack, den sie tragen, an ihren Bildern, wie die Welt zu sein hat – da können wir gar nichts dafür. Und wenn wir ehrlich sind, hat uns das nicht zu kümmern.

Es tut mir leid, dass ich dich gequält habe mit meinen negativen Gedanken. Wie schrecklich war es, uns ständig mit anderen zu vergleichen, um vermeintlich unseren Platz zu finden in den Reihen derer, die anscheinend normaler, schöner und besser sind als wir!

Weißt du noch, als wir gelernt haben – statt uns immer über uns selbst Gedan-

ken zu machen –, den Sand zwischen den Zehen zu spüren, die Luft am Meer zu riechen und das kalte, salzige Wasser auf der Haut zu genießen? Weißt du noch, als wir erkennen durften, dass sich die anderen viel weniger Gedanken um uns machen als um sich selbst? Wir beide wachsen, wir werden älter. Du bekommst Lachfalten, du bekommst Dehnungsstreifen, du hast Narben und du zeigst, wie es um mich steht. Du zwingst mich dazu, auf mich zu hören, du sagst mir, wenn etwas um mich herum nicht stimmt. Manchmal lasse ich dich einfach in Ruhe und konzentriere mich darauf, zu mir selbst zu werden, meinen Geist zu schulen, alte Dinge zu verlernen, neue Dinge zu entdecken, Eigenverantwortung zu übernehmen und an dem Bewusstsein zu arbeiten, dass du und ich, wir beide, genug sind.

Lass uns ein gemeinsames Mantra daraus machen: Du bist gesund, du bist schön, du bist meine Sänfte, die mich durchs Leben trägt – du bist genug. Du bist mein Kumpel, meine Freundin, meine große Liebe – du bist genug.

Danke, lieber Körper, dass du für mich da bist.



**DAS MAG ICH BESONDERS AN MIR:**  
 Meine Brüste, Lippen und Waden.



**DAS MAG ICH  
BESONDERS AN MIR:**  
Meine Lippen.

MUSICALDARSTELLERIN, 37

## Evita Komp

**W**ährend meiner Ausbildung zur Musicaldarstellerin gehörte der Blick in den Spiegel zur Tagesordnung. Man ist ständiger Kritik am eigenen Körper ausgesetzt und versucht jeden Tag aufs Neue, das Beste aus sich herauszuholen; ständig die Kollegen vor Augen, die vermeintlich höher springen, sich schneller drehen und sich Choreografien besser merken, dabei körperlich

fitter sind, an den „richtigen Stellen“ definierter sind. Wie unglaublich anstrengend ist es doch, sich ständig zu vergleichen und vermeintlichen Idealbildern und Vorstellungen hinterherzulaufen! Das, was dabei wirklich auf der Strecke bleibt, sind das eigene Ich und die Lebensfreude. Ist es wirklich wichtig, welche Zahl auf der Waage oder im Kleideretikett steht? Das Einzige, was zählt, ist das eigene Wohlbefinden – das lässt die Persönlichkeit wachsen! Meinen Körper anzunehmen, mit all seinen Dellen und Dehnungsstreifen, und an den Punkt zu kommen, an dem es mir egal ist, was die Menschen über mein Äußeres denken, das macht mich als Frau eigenständig und unabhängig.

Ich definiere mich nicht mehr über meinen Körper und empfinde eine innere Schönheit als viel wichtiger, denn nichts ist so vergänglich wie der eigene Körper. Eine Falte mehr oder weniger, ein graues Haar, Augenringe – mittlerweile sehe ich darüber hinweg, da ich gelernt habe, mich so anzunehmen, wie ich bin, mit all meinen Makeln und Eigenheiten. Schönheit bedeutet für mich Ausstrahlung – und in sich selbst zu ruhen. Auf „Du hast aber eine hohe Stirn, lass dir doch mal einen Pony schneiden, und dein Mund ist wirklich groß“ antwortete ich: „Intelligenz braucht Platz, der Mund hat auch was zu sagen, kann dir in drei Sprachen antworten und auch noch singen.“

Es war ein langer Weg, meinen Körper so anzunehmen und zu lieben, wie er ist, aber ich bin jeden Tag stolz, mit welcher selbstbestimmten Schritten er durchs Leben geht und tanzt und seine Ziele selbst wählt. Mit einem Lächeln im Gesicht und einem Lied auf den Lippen – denn die finde ich wirklich schön.

PIANISTIN, 28

## Kimiko Krutz

**I**ch liebe meinen Körper, weil er durchaus nicht perfekt ist, aber stets meine Höhen und Tiefen begleitet hat, mich jederzeit herausfordert und mir zeigt, dass wahre Schönheit nichts Äußerliches ist, sondern von innen ausstrahlt wird. Mein Körper ist wie ein Spiegel meiner eigenen, ganz persönlichen Geschichte. Er zeigt, wann ich unachtsam war, wann ich großen Schmerz, aber auch große Freude verspürt habe – und was für ein Mensch ich heute bin.

Es war nicht immer leicht, und ich habe eine lange Zeit gebraucht, um zu erkennen, dass Narben, Pickel und eine zu flache Brust keine Gründe sind, sich nicht schön zu

fühlen. Schönheitsideale sind ständig im Wandel. Während meiner Jugend sagte man mir, dass meine Augenbrauen zu buschig wären und ich diese besser zupfen sollte. Man sagte mir, mein Kopf wäre zu groß und meine Brust zu flach. Heutzutage sind buschige Augenbrauen im Trend, und ich weiß, dass die eigenen körperlichen Proportionen nicht jedem gefallen müssen. Schönheit liegt bekanntlich im Auge des Betrachters, und die Hauptsache ist, dass sich jeder in seinem eigenen Körper wohlfühlt.

Der Satz „Ich liebe meinen Körper“ braucht eigentlich keine Begründung, denn alle Körper sind einzigartig und wunderschön.

**DAS MAG ICH  
BESONDERS AN MIR:**  
Meine Wangen.



**DAS MAG ICH BESONDERS AN MIR:**  
Meinen Rücken und meine Schultern.

MUSICALDARSTELLERIN, 39

## Susanne Seimel

**LIEBER KÖRPER!**

Ich möchte einfach mal Danke sagen. Danke, dass du immer für mich da bist, mich fit und gesund hältst, alle Abenteuer und Aufgaben mitmachst, jeden Gegenwind ausgleichst und positiv nach vorne schaust, immer und überall. Das ist nicht immer leicht, vor allem, wenn du von allen Seiten hören musst, nicht zu genügen und nicht den Anforderungen zu entsprechen: Wenn dein Po als Pudding bezeichnet wird, du schon in der Ausbildung damit konfrontiert wirst, Rollen nicht zu bekommen, weil du nicht schön und dünn genug bist, wenn Leute dir erklären, dass du „richtig talentiert sein musst“, wenn du „mit dem Aussehen auf der Bühne stehen darfst“, oder dir selbst im privaten Kreis erklärt wird, dass du dich dringend schminken und den Körper kaschieren musst, um respektiert zu werden ...

Und wenn du dann abgenommen hast, bist du plötzlich zu dünn, zu trainiert, und man fragt sich, was denn da wohl nicht stimmt. Danke, lieber Körper, dass du all das

mitmachst, immer für mich da bist und nie aufgibst. Denn zwischen all der Kritik, den Kommentaren, Beurteilungen und Verurteilungen, die ich irgendwann selbst geglaubt habe, kam der Moment, in dem ich einfach laut STOP gerufen habe, weil mir diese Stimmen sprichwörtlich die Luft zum Atmen genommen haben.

Ich bin ausgestiegen und habe angefangen, mir die einzig wichtige Frage zu stellen: Fühle ICH mich wohl in meiner Haut? Bin ICH glücklich mit mir? Schritt für Schritt gehe ich den Weg zurück zu mir, zu meiner Wahrheit, und diese Stimmen verlieren ihre Macht über mich. Ich bin, wie ich bin, und langsam führt diese Eigenakzeptanz zu mir und meiner inneren Ruhe. Das dauert und ist nicht immer leicht, aber fühlt sich verdammt gut und richtig an.

Und dafür, dass du diesen Weg so geduldig mit mir gehst, sage ich DANKE! Ich liebe dich und weiß dich sehr zu schätzen! Jeden Tag ein bisschen mehr! :-)

Deine Susanne



**DAS MAG ICH BESONDERS AN MIR:**  
Meine Augen.

STUDENTIN, 22

## Christina Holmes

**W**enige Monate nach meiner Geburt stellte sich heraus, dass eine schwere Muskelerkrankung von nun an mein Leben und meinen Körper bestimmen und damit die Entwicklung jeglicher Liebe zum eigenen Körper mit Füßen treten würde. Die Erkrankung nahm mir über die Jahre nahezu alle Charakteristika, die Schönheitsideale definieren: Ich verlor Muskulatur, verlor die gerade Sitzen, und an das Gehen in Stöckelschuhen war sowieso

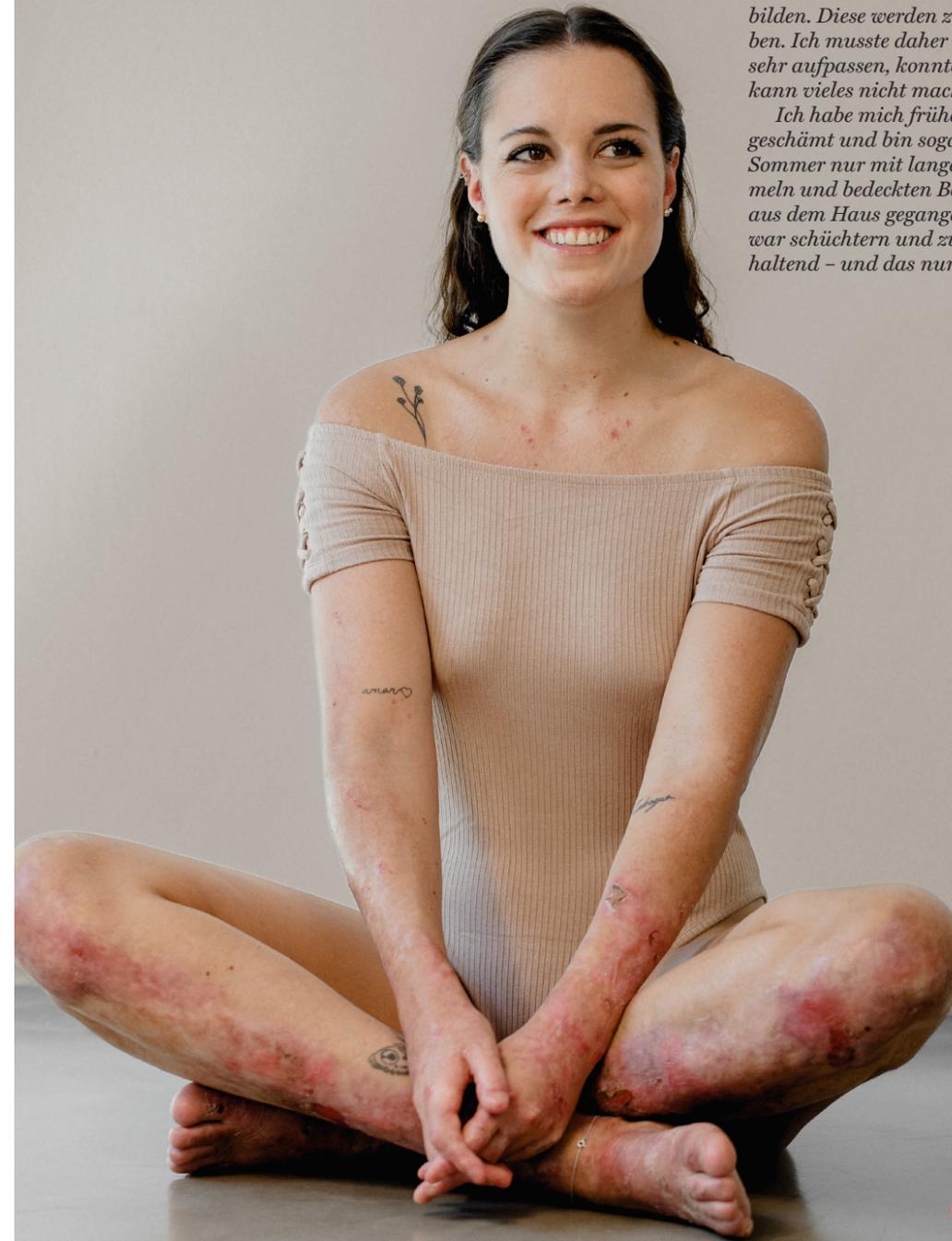
nie zu denken. Dabei stellte ich mir die Frage, wie man seinen eigenen Körper so überhaupt lieben könne.

Über die Jahre wurde mir bewusst, dass mein Körper nicht nur Schmerzen und Probleme bringt, sondern vor allem Tag für Tag alles gibt, um mir einen selbstbestimmten Alltag nach meinen Vorstellungen zu ermöglichen.

Schlussendlich liebe ich meinen Körper, weil er nicht der Norm entspricht und aus mir gemacht hat, was ich heute bin: eine selbstbestimmte Frau, die ihren Körper niemals eintauschen würde.

PATIENT ADVOCAT, 27

## Lena Riedl



**S**eit meiner Geburt lebe ich mit einer seltenen Hauterkrankung, Epidermolysis bullosa. Das bedeutet, dass sich sehr schnell Blasen und Wunden bilden. Diese werden zu Narben. Ich musste daher immer sehr aufpassen, konnte und kann vieles nicht machen.

Ich habe mich früher sehr geschämt und bin sogar im Sommer nur mit langen Ärmeln und bedeckten Beinen aus dem Haus gegangen. Ich war schüchtern und zurückhaltend – und das nur, weil

ich „anders“ war. Doch irgendwann kam der Punkt, an dem ich nicht mehr „anders“ sein wollte, an dem ich mich nicht mehr verstecken wollte. Ich wollte ich sein. Auch wenn das nicht immer leicht war und ist, weil man nicht immer und jedem seine Geschichte erzählen möchte, so tut es gut – es befreit.

Das großteils positive Feedback meiner Mitmenschen ermutigt mich regelmäßig weiter dazu, so offen und selbstbewusst damit umzugehen, und ich hoffe, meine Umgangsweise damit ermutigt andere Menschen, auch zu sich zu stehen und sich so zu akzeptieren, wie sie sind. Es war ein langer Weg, und aus Akzeptanz wurde sogar Liebe – Liebe zu mir und meinem Körper. Auch wenn ich glaube, dass das ein lebenslanger Prozess ist, so bin ich stolz und glücklich über das, was ich bereits geschafft habe.

Ich liebe meinen Körper, weil er mich auch in schwierigen Zeiten nicht im Stich lässt, immer stärker wird und immer wieder heilt. Er zeigt mir, dass er viel mehr kann als gedacht. Wir haben gelernt, miteinander umzugehen. Manchmal habe ich Angst: Angst davor, was kommt, Angst davor, dass es mal schlechter gehen könnte. Aber dann konzentriere ich mich auf das Positive. Auf das Hier und Jetzt.

PS: Ich liebe dich.

**DAS MAG ICH BESONDERS AN MIR:**  
Meine Ellenbeugen und meine rechte Schulter, mein rechtes Handgelenk und meinen Po.

STUDENTIN, 30

## Lisa Aigner

LISA, LIEBST DU DEINEN KÖRPER?

**7 Jahre alt:** Irgendwie nerot mich mein Körper sehr. Ständig juckt meine Haut, ganz besonders im Sommer, was ist überhaupt diese Neurodermitis? Ich verstehe auch nicht, warum ich nicht so schnell rennen kann wie meine Freunde, jeden Tag muss ich inhalieren. Dieses Asthma ist einfach super-nervig.

**10 Jahre alt:** Okay, langsam gewöhne ich mich an meine Wehwehchen. Ich kann schon besser atmen. Ich mag meine dunkle Haut.

**12 Jahre alt:** Was ist denn jetzt los??? Hey, Körper, was geht denn mit dir ab? Ich schaue ganz anders aus als alle meine Freundinnen. Woher kommen diese Rundungen auf einmal? Die Jungs in meiner Klasse nennen mich dick und mollig. Haben die recht?

**15 Jahre alt:** Wow! Ich wusste nicht, was für ein

Feuerwerk eine Berührung oder ein Kuss in meinem Körper auslösen können.

**20 Jahre alt:** Ich fühle mich wohl. Ich bin immer noch die mollige, kleine Lisa, aber ich fühle mich wohl.

**25 Jahre alt:** Heute bin ich über den Naschmarkt gegangen und ein Gemüseverkäufer hat mir „Small Kardashian!“ hinterhergerufen. Wer ist denn bitte diese Kim Kardashian? Sind Kurven jetzt auf einmal in? War mein Körper schon immer schön?

**30 Jahre alt:** Lieber Körper, ich liebe dich. Wie jede Beziehung hat auch unsere ihre Höhen und Tiefen. Nach 30 Jahren kann ich verstehen, dass du mich nicht ärgern willst. Ich höre auf dich und nehme mehr Rücksicht auf dich. Ich beschütze dich vor den Urteilen anderer. Ich stehe zu dir. Du musst dich nicht mehr unwohl fühlen, denn du bist ganz toll – genau so, wie du bist.

**DAS MAG ICH BESONDERS AN MIR:**  
Meine Wirbelsäule.



DAS MAG ICH BESONDERS AN MIR:

Meine Locken.

SOCIAL-MEDIA-MANAGERIN, 21

## Julia Freytag

**I**ch liebe meinen Body, weil er mein Buddy ist ODER Maintain that mane: Kleine Kinder mit blondem Lockenkopf sind entzückend, herzlich und süß, sie sehen aus wie kleine Engerl. Ich war auch so ein Engerl mit blauen Augen und kirschrotem Mund.

Dann wird man älter und will mit dem Adjektiv herzlich einfach nichts mehr am Hut haben. Außerdem ist die Pubertät ja auch dazu da, sich all dieser Eigenschaften zu entledigen, die einen einst herzlich und süß gemacht haben. Bei mir waren es eindeutig meine Locken, die ich loswerden wollte. Und so kam es, dass ich ihnen tagtäglich mit dem Glätteisen den Gar aus gemacht habe.

Mit meiner Lockenmähne war die tägliche Verwandlung kein Zuckerschlecken, und so stand ich jeden Tag eine Stunde früher auf, um meine Löwenmähne zu bändigen und mich in den Nullacht-fünfzehn-Teenager der 2010er-Jahre zu verwandeln – je nach Wetter natürlich mit mehr oder weniger Erfolg: War es zu feucht, stellten sich meine heiß geliebten „Sonnenhaare“, wie ich sie nannte, wie ein Kranz rund um mein Gesicht auf und an glatte Haare war nicht mehr zu denken ...

Irgendwann kam dann der Turning Point – und ich

erkannte, dass es rein gar nichts bringt, seine Individualität in einem täglichen Kampf zu bändigen. Ich lernte, meine Locken und mich zu lieben. Heute ist mein Lockenkopf mein Markenzeichen, er unterstreicht meine

Persönlichkeit und zeigt, was in mir steckt. Er steht für Individualität, Besonderheit und Selbstbewusstsein. Sich annehmen und lieben, wie man ist, ist die Erkenntnis und das Motto, das ich auf diesem Weg gelernt habe und

nun lebe. In den verschiedensten Situationen, sowohl meinen Körper als auch meine Person betreffend, hilft es mir, meinen Körper als Buddy zu lieben, glücklich und dankbar für alles zu sein, was mir geschenkt wurde.





**DAS MAG ICH  
BESONDERS AN MIR:**  
Meine Hände.

STUDENTIN, 20

## Maureen Boongaling

**I**ch liebe meinen Körper, weil er ein wichtiger Teil von mir ist. Ich schätze meinen Körper, weil er sich so um mich kümmert, wie ich mich um ihn kümmern muss. Ich respektiere und akzeptiere meinen Körper so, wie er ist und wie er sich auch mit der Zeit verändert. Ich habe mich und meinen Körper besser kennengelernt und auch mitbekommen, wie stark er bzw. ich sein kann.

Oft habe ich mich im Spiegel betrachtet und mir genau die Körperstellen angeschaut, mit denen ich mich unwohl gefühlt habe. Es fiel mir leicht, mich selbst zu kritisieren, und doch hat es mich traurig gemacht. Ich dachte: Warum finde ich mich nicht schön genug?

Jetzt aber habe ich gelernt, genau diese Körperstellen zu schätzen, weil jedes Detail

an mir einzigartig ist. Früher mochte ich meine Kurven nicht, weil sie nicht dem Ideal entsprechen. Im Vergleich mit anderen Frauen, vor allem auf Social Media, habe ich mich oft selbst niedergemacht. Ich konnte mein Aussehen und meinen Körper nicht so wertschätzen, wie sie es verdient hätten.

Irgendwann habe ich beschlossen, meine Denkweise zu ändern. Anstatt mich mit ihnen zu vergleichen, habe ich ihre und meine Schönheit anerkannt. Jetzt fokussiere ich auf mein Selbstvertrauen, meine Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Und ja, manchmal fällt mir auch das noch schwer. Und das ist okay. Weiterhin an mir zu arbeiten und mich selbst zu lieben – das kann ich jeden Tag ein Stück besser. Ich habe gelernt, meine eigene Priorität zu sein.

STUDENTIN, 21

## Tina Schwarz

**I**ch liebe meinen Körper, weil es ein Phänomen ist, was dieser täglich leistet, und er mir zeigt, was alles möglich ist.

Seitdem ich mich mit meinem Körper befasse, entdecke ich täglich neue und wunderschöne Seiten an mir.

Ich bin in meiner Mitte, mein Geist sowie mein körperliches Handeln sind in einem abgestimmten, harmonischen Einklang.

Das war nicht immer so: Schon in sehr jungen Jahren

wusste ich nicht, wo ich mich selbst sehe, und es folgte ein eingeschüchtertes Ich. Mit 15 Jahren habe ich dann mit dem Krafttraining begonnen und mich nicht nur körperlich verändert, sondern bin auch mental stärker geworden.

Heute bin ich mein größtes Vorbild und gehe selbstbewusst und voller Selbstliebe durchs Leben. Natürlich bin ich nicht makellos, aber das macht mich umso einzigartiger.



**DAS MAG ICH  
BESONDERS AN MIR:**  
Mein Schlüsselbein, Mund, Taille  
und Bauch, Po und Rücken.