

Runter von der Bremse, Mädels!

Wenn es um Karriere, Erfolg, Geld und persönliches Glück geht, stehen sich Frauen häufig selbst im Weg

Ein Schuldiger ist immer zur Hand, wenn das Leben nicht so läuft wie gewünscht: der Chef, der den redengewandten, eigentlich aber faulen Kollegen befördert, der Partner mit seinen Ansprüchen und seiner Bequemlichkeit, der Bruder, der einem den Erfolg neidet, das Elternhaus mit seiner bis ins Heute wirksamen „Sei ein braves Mädchen“-Erziehung und natürlich die Gesellschaft, die Frauen den Alltag zwischen Beruf und Familie schwer macht.

„Anderen die Schuld für sein eigenes Schicksal zu geben ermöglicht es, sich zurückzuziehen, anstatt nach vorne zu gehen“, sagt Sabine Asgodom. Die in München lebende Management-Trainerin weiß, wovon sie spricht. Bei ihrer Arbeit beobachtet die ehemalige Journalistin, die sich 1999 mit Coachings und Vorträgen selbstständig machte und viele Preise erhalten hat, immer wieder, wie sehr sich Frauen durch solche Ausflüchte ausbremsen. „Oft sehen Frauen die Bandbreite an Möglichkeiten gar nicht, die sie haben.“ Und sie übersehen, dass sie es selbst sind, die ihre Leistungen für nicht erwähnenswert halten und kleinreden. „Bei vielen Frauen scheint eine Festplatte mit der Stimme eines inneren Kritikers im Kopf installiert zu sein“, meint Asgodom. „Wir sind nicht unsere beste Freundin, sondern unsere schlimmste Kritikerin und machen mit unseren Prinzipien auch anderen Frauen das Leben schwer.“ Etwa, wenn es bei einem Abendessen heißt: „Keinen Nachtisch, das kann ich mir nicht erlauben.“ Dann verkneift sich auch der Rest der weiblichen Gesellschaft, ein Tiramisu oder eine Crème brûlée zu bestellen.

„Männer lassen sich nicht so leicht verunsichern und von Selbstzweifeln quälen“, sagt Asgodom. Doch die Autorin zahlreicher Ratgeber will weder mahnen noch das andere Geschlecht zum Maßstab nehmen. Mit ihrem neuesten Buch „Lebe wild und unersättlich“ (Kösel-Verlag, München, 14,95 Euro) will sie Frauen wachrütteln, aus der Reserve locken, ihnen Mut machen. „Wir wollen von aller Welt lieb gehabt werden. Dadurch übernehmen die meisten von uns im Job oder privat Aufgaben, die wir gar nicht wollen. Das muss aufhören.“

Runter von der Bremse, ran an die Töpfe des Lebens – gefüllt mit Wahlfreiheit, Geld,

Macht, Erfolg und öffentlicher Anerkennung. Dinge, die Frauen sich noch immer zu wenig erlauben, für sich zu beanspruchen.

Also auf in den Kampf? Statt Verbissenheit empfiehlt Asgodom Verständigung und Versöhnung mit der Männerwelt. „Frauen tappen in Bezug auf Männer in zwei Fallen: Sie fühlen sich defizitär oder verurteilen die Männer, weil sie anders sind“, sagt sie auch im Rückblick auf ihre eigene Biografie. „Nein, Frauen sind nicht die besseren Menschen, wie ich lange dachte. Als mein Sohn ein Mann wurde, erkannte ich, mit welchen Schwierigkeiten Männer zu kämpfen haben und dass sie einfach anders ticken als Frauen. Das habe ich akzeptieren gelernt.“

Asgodom sieht das Leben von Männern durch eine strikte Rollenzuweisung beengt

und durch einen enormen Erfolgsdruck belastet. „Ich spüre in Managerkreisen einen Wandel – hin zu mehr Sinnhaftigkeit. Die Leistungsträger begreifen, dass es ihnen nicht gut geht. Plötzliche Todesfälle, Suchtkarrieren und stressbedingte Krankheiten sind in vielen Firmen an der Tagesordnung, ohne dass darüber ein Wort verloren wird.“ Würde die Management-Trainerin ein Wachrüttel-Buch für Männer schreiben, kämen darin andere Freiheiten vor als für Frauen – zum Beispiel: Ich darf meine Kinder genießen, mir helfen lassen, weich sein, aus Rollen aussteigen.

Frauen haben ein viel bunteres Leben, findet Asgodom, und sollten statt von einer Doppelbelastung durch Beruf und Mutterschaft doch besser von einer Doppelfreude sprechen. Um mehr vom Leben zu haben, genügt es aber nicht, hübschere Etiketten ans Bestehende zu hängen. Entscheidend sei, dass Frauen sich eigene Ziele setzen, sie ohne Wenn und Aber verfolgen und ihre Wünsche klar formulieren. „Der entscheidende Bruch kommt, wenn gut ausgebildete Frauen Kinder bekommen, heute so zwischen 30 und 40 Jahren“, meint Asgodom. „Da ziehen sich viele wieder auf die tradierte Rolle zurück. So verändert sich viel weniger, als wir denken.“ Julia Förch



Zehn Freiheiten für jede Frau

Keine Gebote und schon gar keine Verbote gibt Sabine Asgodom ihren Leserinnen mit auf den Weg. Denn davon schwirren den meisten Frauen ohnehin genug im Kopf herum – gesellschaftlichen Konventionen und der Erziehung sei Dank. Die Management-Trainerin weist vielmehr auf zehn Freiheiten hin, die Frauen sich oft nicht zugestehen. Das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität steigen mit folgenden Freiheiten:

- Ich darf...
 - ... mich mögen,
 - ... Erfolg haben,
 - ... älter werden,
 - ... emotional sein,
 - ... Fehler machen,
 - ... Angst haben,
 - ... aus der Reihe tanzen,
 - ... „Ja“ und „Nein“ sagen,
 - ... glücklich sein,
 - ... meine Welt verändern.
- StN

Frauen leisten eine ganze Menge, doch das ist den wenigsten bewusst: Sie werten nur das als Erfolg, was Anerkennung erfährt. Wichtiger wäre, sich selbst anzuerkennen Foto: IFA

Begabung ist keine psychische Last

Nach Ansicht der Psychologin Elke Gemeinhardt gibt es keinen Zusammenhang zwischen Genie und Wahnsinn. Bisher habe keine anspruchsvolle Studie nachweisen können, dass eine überdurchschnittliche kognitive Leistungsfähigkeit eine psychische Last sei, betont die Expertin von der Uni Erfurt. Auch die Quote einzelner Verhaltensauffälligkeiten unterscheide sich bei hoch begabten Schülern nicht von gewöhnlich talentierten. Die meisten Hochbegabten würden im normalen Unterricht nicht im Leistungsvermögen beeinträchtigt. AP

Magermodels in London im Blick

Vertreter der Modeindustrie in London haben eine Untersuchung zu so genannten Magermodels begonnen. Modelagenturen, Designer und Supermodels wollen dabei die Arbeitsbedingungen und die Gesundheit von Models während der Londoner Modewochen prüfen. Die Untersuchung sei auch ein Zeichen, gegebenenfalls schärfere Vorschriften gegen zu dünne Models aufzusetzen, sagte die Vorsitzende der unabhängigen Kommission, Denise Kingsmill. Die Ergebnisse der Arbeitsgruppe sollen im September vorgelegt werden. dpa

Yoga fürs Gesicht anstatt Botox

In New York bieten Fitness-Studios eine Alternative für teure Schönheitsbehandlungen an: statt Botox lieber Gesichts-Yoga. Gegen Krähenfüße hilft Augen aufreißen, gegen blasse Haut Sonnenbaden und für vollere Lippen eine bestimmte Massage. Mit Atemübungen und Meditation entspannt sich der gesamte Körper, so dass Falten erst gar nicht entstehen können, werben die Fitness-Tempel. Und billiger soll es auch sein: Ein Kurs „The Yoga Face“ kostet rund 250 Dollar (184 Euro), während man für ein Laserpeeling 600 Dollar hinlegen muss. dpa

Fit werden in fünf Wochen

In Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln bietet der Verbund von 500 Fitness-Clubs in Europa, Greinwalder & Partner, ein kostenpflichtiges, von Tests begleitetes Fünf-Wochen-Programm an. Nach der Anmeldung in einem der beteiligten Fitness-Studios können Teilnehmer im Internet ihren persönlichen Fitness-Index und ihr Fitness-Alter ermitteln. Nach fünf Wochen zeigt ein abschließender Test die Erfolge. Die anonymisierten Ergebnisse werden wissenschaftlich ausgewertet. StN www.wie-fit-sind-sie.com

MODEMACHER



Riccardo Tisci

In dieser Porträt-Serie stellen wir einflussreiche Modedesigner der Gegenwart vor. Wer arbeitet für welches Haus? Wer setzt welche Trends?

Häufig verweist ein Modedesigner auf seine Mutter, wenn es um erste Inspirationen in puncto Kleidung geht. Der im süditalienischen Apulien geborene Riccardo Tisci aber wuchs mit acht Schwestern auf. „Die waren alle sehr schick und zogen sich so an, dass sie hübsch aussahen“, erinnerte er sich in einem Interview. „Aber nie so, dass ihre Persönlichkeit dadurch überdeckt wurde.“ Damit folgt der am Saint Martins College für Kunst und Design in London ausgebildete Modemacher, der derzeit als jüngster Couturier von Paris gilt, Hubert de Givenchy. Für dessen Haus ist Tisci seit März 2005 tätig, nachdem es lange Zeit ohne Designer stand und somit nicht an den Couture-Schauen teilnehmen konnte. Tiscis Ansatz kommt dem des Gründers des berühmten französischen Haut-Couture-Hauses entgegen: Auch de Givenchy entwarf keine Kleider, die dazu angetan waren zu schockieren. Nicht umsonst war edles Schwarz seine bevorzugte Farbe. Tisci favorisiert sie ebenso. Doch während de Givenchy Audrey Hepburn als seine Muse nannte,

lässt sich der aktuelle Kreativ-Chef des Hauses von italienischen Model Maria Carla Boscono inspirieren. Bevor Riccardo Tisci zu Givenchy kam, kreierte er für sein eigenes Label und war zuvor unter anderem für Puma und Missoni tätig. Sein Stil gilt als elegant, seine Linienführung als klar. Über Givenchys Haute Couture dieses Sommers sagt Tisci: „Mich inspirierte meine Heimatstadt Taranto, ein kleiner Seehafen in Apulien. Mich faszinierte die Metamorphose von Matrosen und Nixen.“ Julia Förch

Aus Givenchys Haute Couture: Matrose oder Nixe? Foto: AP

Gut sehen, gut aussehen

Bei Sonnenbrillen lautet das Motto: „Alles geht“

Was uns Südeuropäer schon viele Jahre vorleben, gewinnt hier zu Lande an Popularität: Die Sonnenbrille wird ein Modeaccessoire. So rät die Fachzeitschrift „Textilwirtschaft“ dem deutschen Einzelhandel, die Sonnenbrille verstärkt in den Textilfachhandel aufzunehmen. Bei einer Erhebung entschieden 43 Prozent der Leser: „Wir finden die Idee, modische Sonnenbrillen im Bekleidungshandel anzubieten, sehr gut.“ Die Nachfrage ist in der Tat groß. Schwieriger ist das schon zu differenzieren, was eine gute Sonnenbrille ausmacht. Viele Merkmale sind vom Konsumenten gar nicht zu erkennen. Bedenken gegen die Empfehlung der „Textilwirtschaft“ meldet daher der Zentralverband der deutschen Augenoptiker an, denn ein schicker Look muss nicht zwangsläufig heißen, dass die Augen gut vor ultravioletten Strahlen geschützt sind.

„In der Regel haben Sonnenbrillen einen ausreichenden UV-Schutz. Dies dokumentieren die Hersteller durch die Zeichen UV 400, 100 UV-Schutz oder die Norm EN 1836:1997. Doch leider werden diese Zeichen nicht von einer zentralen Stelle vergeben, und Fälscher können sie leicht nachahmen“, teilt das Kuratorium Gutes Sehen mit. „Der Weg zum Augenoptiker lohnt sich“, meint der Zentralverband der deutschen Augenoptiker. Der Optiker hat nicht nur Fachwissen in Sachen Sehen, er kann auch einschätzen, welche Verglasung und Tönung den Bedürfnissen des Trägers gerecht werden. So sind beim Bergsteigen oder Segeln andere Qualitätsstandards gefragt als für ei-

nen Stadtspaziergang. Darüber hinaus haben Optiker spätestens seit dem Wegfall der Zuschüsse aus der GKV ihr Image als spröde Weißkittelträger abgestreift. Zur Sehberatung gehört längst auch der modische Aspekt. Gutes Sehen und gutes Aussehen lassen sich nicht mehr trennen.

Fast alle Modemarken und Designer führen heute auch eine Brillenkollektion. Ähnlich wie Taschen, Gürtel oder Schmuck sind sie Bestandteil der Schauen. In diesem Sommer greifen die Designer auf die sechziger, siebziger und achtziger Jahre zurück. „Alles geht“ lautet das Motto. Bei den Formen

Weißer Fassungen gelten jetzt als besonders hip

herrscht Vielfalt. Nach wie vor werden Klassiker wie die Jackie-O-Fassung oder der Aviator zitiert, dessen Tropfenform häufig interpretiert wird. Die so genannten Wrap-around-Modelle wirken sportiv und schützen die Augen gut vor der Sonnenstrahlung. Farbige, groß und glamourös sind die Fassungen in diesem Sommer. Der Trend zum XXL-Modell setzt sich fort. Aus der Reihe tanzt Muccia Prada. Sie zeigte in Mailand kleine, kreisrunde Modelle, die an Gelehrte früherer Zeiten erinnern. Beliebt sind Schmuckfassungen, die am Bügel aufwändig gearbeitete Logos, Nieten oder Strasssteine aufweisen. Mit solchen Sonnenbrillen sollte man weder Ohrhinge noch Kette tragen. Zu viel des Guten hebt sich gegenseitig auf. Auch Clip-ons, die sich gut als Ergänzung zur Korrektionsfassung eignen, erleben ein Comeback. Neue Akzente werden durch zeitgemäße Farben gesetzt. Es dominieren Erdtöne wie Braun und Oliv. Der Favorit ist Schwarz. Besonders hip ist Weiß – vor allem in Asien. So viel Helligkeit kann sich leisten, wer dunkelhaarig ist oder Sonne getankt hat. Für blassere Typen ist Weiß weniger geeignet. Viola Losemann



Gerundete Form, weiße Kunststofffassung in großer Dimension Foto: gms



Auch in jungen Jahren nicht selbstverständlich: Flacher Bauch Foto: Langnese

Alternativen zu Sit-ups

Einfache Übungen für trainierte Bauchmuskeln

Was tun für einen flachen Bauch? Die traurige Wahrheit vorweg: Bauchmuskulatur allein bringt die Speckröllchen in der Körpermitte nicht zum Verschwinden. Um Fett zu verbrennen, ist eine Ausdauerart wie Joggen oder ein Crosstraining notwendig. Dennoch sind kräftige Bauchmuskeln von Vorteil. Sie verbessern die Körperhaltung, entlasten die Wirbelsäule und halten den Rücken beschwerdefrei. Biomechaniker von der Universität San Diego haben 13 verschiedene Bauchübungen miteinander verglichen. Hier die drei effektivsten:

bogen zum rechten Knie führen und den rechten zum linken, so dass sich die jeweilige Schulter vom Boden löst.

■ **Crunches auf Pezziball:** Setzen Sie sich auf den Ball, so dass die Füße hüftbreit und flach auf dem Boden stehen. Nun den Ball etwas zurückrollen und den Oberkörper zurücklehnen, bis Oberarm und Rumpf eine parallele Linie zum Boden bilden und der Ball das Becken und den unteren Rücken stützt. Unterarme über dem Brustkorb kreuzen, Kinn zur Brust ziehen. Nun den Rumpf um 45 Grad anheben, wieder senken und das Ganze mehrmals wiederholen.

■ **Stuhl des Kapitäns:** Den Captain's Chair findet man in Fitness-Studios. Er besteht aus Armlehnen mit Handgriffen und Rückenlehne. Die Unterarme stützen sich auf die Armlehnen, die Beine hängen nach unten. Nun die Knie langsam zur Brust ziehen und kontrolliert wieder absenken. mm

■ **Lufttreten:** Das kann jedes Kind – sich flach auf den Rücken legen, die Arme anwinkeln, so dass die Handflächen neben dem Kopf liegen und zur Decke zeigen. Nun die Beine anheben, bis sich die Knie im 45-Grad-Winkel zum Oberkörper befinden. Nun die Beine langsam wie beim Fahrradfahren vor und zurück bewegen, dabei abwechselnd den linken Ellen-