

wir keinen Körper lieben können und auch nicht die Person, die in diesem Körper steckt, wenn wir uns Tag für Tag selbst mit subtiler Selbstverachtung strafen. Diese Haltung beeinflusst uns allerdings nicht nur persönlich. Stark sein – auch für andere relevante gesellschaftliche Themen – kann man nämlich erst, wenn man es aufgegeben hat, gegen sich selbst anzukämpfen. Ich wage sogar zu behaupten: Selbst wirkliche Freiheit, Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung werden wir Frauen nicht erlangen, solange wir uns über das Äußere beurteilen lassen und es sogar ständig selbst tun. Stellen wir uns doch einmal

einige entscheidende Fragen: Wer hat etwas davon, wenn wir die Zahl auf der Waage als Messinstrument für unseren Selbstwert benutzen? Was bedeutet das für die Gesellschaft, wenn sich Millionen Frauen nicht hübsch und fähig genug fühlen, die Welt aufzumischen? Was macht das mit unserem eigenen Leben, wenn wir uns selbst Knüppel zwischen die Beine werfen?

Wie verzagt und gebunden uns das Frauenbild macht, das uns gegen eigene Erwartungshaltungen und solche von außen ankämpfen lässt, und wie unschön sich das anfühlt, das fasst Veronika Smoor in lustvolle und leichtfüßige Worte. Voller

Erzählfreude und mit mutiger Ehrlichkeit, mit Geschichten und Metaphern nimmt sie sich der großen Bögen eines Frauenlebens an und packt ihr eigenes Erleben hinein. Beim Lesen entdeckt man nicht nur Veronikas Herzschlag, sondern von den ersten Seiten an auch den eigenen. Das hier ist nicht nur Veronika Smoors Geschichte, sondern zu einem großen Teil auch die eigene – obwohl die jeweiligen Lebenswege natürlich ganz individuell sind. Nahbar und ergreifend schreibt sie an gegen die Scham vieler Frauen und gegen den Wahn, es immer allen „recht“ machen zu müssen, dem wir uns oft unbewusst beugen. Sie nimmt uns

nicht nur mit auf ihre eigene lange Reise zu einem selbstbewussteren Körpergefühl, sondern vor allem auf ihren inspirierenden Weg als Frau zu sich selbst. Dabei schreibt sie unumwunden direkt, schont sich nicht und spart auch Peinliches nicht aus. Charmant fordert sie auf zum Ausstieg aus der Problemzone Frau, raus aus der Opferrolle – frei nach dem Motto: „Spiegel, Waage, Konventionen, ihr könnt mich mal!“

Gott steh uns bei, wir Frauen haben die Veränderung unseres Selbstbilds tatsächlich auch selbst in der Hand! Wir sollten also schleunigst aufhören, uns ständig selbst zu dissen – unter anderem,

weil uns die Welt braucht. Denn diese steckt in großen Schwierigkeiten. Und große Schwierigkeiten bewältigen, das kann Frau! Das hat sie in den Krisen und Kriegen der Vergangenheit immer wieder bewiesen. Wenn es uns braucht, blühen wir Frauen auf und sind fähig, unglaubliche Ressourcen freizusetzen. Aber dazu müssen wir über unsere vermeintlichen Problemzonen großzügig hinwegschreiten!

Das sollten wir wirklich tun, und dazu macht dieses Buch Mut. Denn wir können mehr als Optimierungswahn. Streifen wir die auf uns gelegte, kulturell erlernte Scham ab. Gott hat uns Frauen nie