

Hirn einschalten

Interview. Sabine Fisch, mehrfach ausgezeichnete Medizinerin, veröffentlicht demnächst im Innsbrucker Löwenzahn Verlag „Das große Frauengesundheitsbuch“ – der lockere Ton, den sie in ihrem 300-Seiten-Werk anschlägt, soll nicht darüber hinwegtäuschen, wie ernst es ihr mit so manchem ist.

Zur Person

Sabine Fisch, geboren 1970 in Niederösterreich, ergriff nach der Matura den Beruf der Journalistin, den sie – mit einer Unterbrechung, in welcher sie sich zur diplomierten Sozialarbeiterin ausbilden ließ – bis heute ausübt. Seit acht Jahren ist sie selbstständig als Medizinerin tätig, seit Februar 2010 ist sie zudem Chefredakteurin von www.sexmedpedia.com, einer Internetzyklopädie zu den Themen Sexualität und Gesundheit. Im Oktober erscheint ihr neues Buch „Das große Frauengesundheitsbuch. Persönlich – praktisch – alltagstauglich“ im Innsbrucker Löwenzahn Verlag. Sabine Fisch lebt und arbeitet in Wien.



ECHO: Frau Fisch, im Oktober erscheint „Das große Frauengesundheitsbuch“, das nahezu alle Bereiche, die Frauen betreffen, abdeckt. Darin schlagen Sie einen sehr direkten Ton an. Müssen wir Frauen denn von manchem erst überzeugt werden?

Sabine Fisch: Ja. Beispielsweise gerade, was das Thema Schönheit angeht. Wir lassen uns diktieren, welche Figur wir haben müssen, ob wir Falten haben dürfen oder nicht, wo wir uns rasieren müssen – eigentlich ein Wahnsinn. Denn die allerwenigsten Menschen sind wirklich hässlich. Die meisten sehen doch gut aus. Trotzdem gibt es immer noch ein „es geht noch besser“.

ECHO: Warum lassen wir uns das überhaupt diktieren?

Fisch: Das ist die Millionen-Dollar-Frage. Aber die Bilderflut ist extrem stark und auch wenn man noch so selbstbewusst ist, ist es dennoch sehr schwer, sich dem zu entziehen – in dem Sinn, dass es einen nicht mehr kümmert. Außerdem: Auch wenn wir wissen, dass der größte Teil der Bilder manipuliert ist und es diese perfekte Schönheit in der Natur kaum gibt, beeinflussen uns diese visuellen Wahrnehmungen doch sehr viel stärker, als wir es vielleicht wollen. Wenn man eine optisch perfekte Frau beschrieben bekommt, wird das nie dieselbe Wirkung haben, wie sie jeden Tag in verschiedensten Ausfertigungen zu sehen. Es gibt dazu ein sehr gutes Beispiel: Vor

einigen Jahren wurde eine großangelegte Studie auf den Fidschi-Inseln durchgeführt und die kam zu einem im Grunde erschütternden Ergebnis: Bevor das Satellitenfernsehen Einzug auf den Inseln hielt, gab es keine Essstörungen. Wenige Jahre nach Einführung gab es sie zuhauf. Das zeigt doch gut, welchem Druck wir täglich und oft nicht mal mehr bewusst wahrnehmbar ausgesetzt sind. Wenn man sein Leben nicht gerade auf einer einsamen Berghütte zubringt, kann man sich der Diskussion und der Bewertung von Schönheit – natürlich vor allem von Frauen – nicht entziehen. Im Grunde ist das einzige, was man machen kann, um sich davon einigermaßen abzuschotten, sich jeden Tag zu sagen: Das ist nicht real und ich bin okay, so wie ich bin. Und wichtig ist auch, wie die Umgebung reagiert. Ich habe das Glück, einen Ehemann zu haben, der mir sogar morgens nach dem Aufwachen sagt, wie schön ich bin – was ich ihm zwar nicht immer glaube, aber natürlich baut mich das auf.

ECHO: Es gibt bereits erste Gegentrends – die „Initiative für wahre Schönheit“ von Dove etwa oder die Zeitschrift „Brigitte ohne Models“. Kann das Fuß fassen?

Fisch: Ich bin mir nicht sicher. Meine optimistische Seite sagt mir, es wird besser und ich kann nur dafür appellieren, dass jede Frau das unterstützt. Aber andererseits, denken Sie an die Antipelzkam-

pag-nen: Es war eine Zeit lang extrem on vogue, keinen Pelz zu tragen. Mittlerweile scheren sich weder Designer noch Modemagazine da-rum. Ich hoffe, es kommt zu einem wirklichen Gegenteil. Aber ich glaube nicht, dass es so schnell passieren wird.

ECHO: Fehlt mediale Verantwortung oder kann man es sich einfach machen und sagen: Die Konsumenten bekommen, was sie wollen?

Fisch: Nein, so einfach kann man es sich nicht machen. Aber hier steigen wir im Grunde in die Feminismuskonversation ein. Warum tun sich Frauen denn das an? Weil Männer sagen, so musst du aussehen. Die Designerwelt ist männlich, die Wirtschaftswelt ist männlich – wir leben im Grunde und mit nur sehr wenigen Ausnahmen noch immer in einer Männerwelt, auch wenn das niemand gern hört. Und natürlich wirkt sich das aus. Eine bekannte Feministin sagte einmal: „Man orientiert sich immer an der Macht.“ Und Macht ist nach wie vor männlich – auch Frauen orientieren sich danach. Man sucht sich nicht die Machtlosen aus, sondern orientiert sich dahin, wo Macht ist und man vielleicht auch ein Stück davon bekommen kann – ich halte das für eine Wahrheit. Und ja, natürlich macht man sich auch für sich selber schön – aber wer legt denn fest, was schön ist? Warum rasieren wir uns die Beine, die Achseln, warum zupfen wir uns die Augenbrauen? Ich selbst entziehe mich dem nicht, aber trotzdem sollte man die Frage nach dem Warum stellen. Wenn man sich das Konzept der Schönheit im Lauf der Jahrhunderte ansieht, hat sich das Ideal ja immer wieder verändert. Warum? Und man darf nicht vergessen: Schönheit ist ein Riesengeschäft – und wenn es ums Geschäft geht, hört sich der Spaß auf. Ich empfinde den Leistungsdruck, unter den wir gestellt werden, als fürchterlich.

ECHO: Und der bezieht sich ja nicht nur auf Schönheit ...

Fisch: ... sondern auf quasi alles – sogar auf Sex. Ich finde es wichtig, auch mal zu sagen, wie es wirklich ist. Alles ist normal, solange es zwei Menschen tun und beide damit einverstanden sind. Und wenn jemand nicht dreimal pro Woche Sex haben will, dann ist das auch okay und normal. Wenn man den ganzen Tag arbeitet, dann noch Haushalt und Kinderbetreuung schaffen muss – wirft man sich dann wirklich allabendlich ins Negligé und sagt: Komm, Schatzi. Hochachtung vor Frauen, die das können, aber das ist nicht die Norm. Jene Statistiken, die uns sagen, dass der Normalösterreicher mindestens so und so oft Sex pro Woche hat, bilden eben nicht immer die Wahrheit ab – und vor allem nicht den Idealzustand. Und was Medien uns vorgaukeln, hat in den seltensten Fällen etwas mit der Wahrheit von Schönheit oder Sexualität zu tun.

ECHO: Das heißt, wir eifern im Grunde auch in Sachen Sexualität einem Idealbild nach?

Fisch: Ja. Gerade deshalb ist es berechtigt und – mehr noch – notwendig, sich nach dem Warum zu fragen.

ECHO: Geht unsere Gesellschaft in die Richtung von immer mehr Konformität?

Fisch: Ja, weil das scheinbar leichter ist. Wobei es im Grunde natürlich nicht stimmt. Vordergründig scheint es leichter, sich an Normen zu orientieren. In Wirklichkeit aber macht es uns Probleme, wenn uns Statistiken sagen, wir müssen fünfmal pro Woche Sex haben, sonst sind wir nicht normal, wir müssen dünn sein, sonst entsprechen wir nicht dem Ideal. Aber da bin ich jetzt mal böse und sage: Hirn einschalten. Klar ist es schwer, sich gegen Normen zu stellen und gleichzeitig ist es auch eine Zwickmühle, denn man fühlt sich dann eben nicht wohl, weil man nur in den seltensten Fällen dem Ideal entspricht. Man ist eben keine Cindy Crawford, sondern eine Sabine Fisch. Wir müssen alle daran arbeiten, uns selbst als schön und in Ordnung zu empfinden. Ich stehe auch nicht jeden Morgen vor dem Spiegel und denk mir: Mein Gott, bist du schön. Aber ich versuche es und bin mir dessen bewusst, dass das wichtig ist.

ECHO: Beschäftigen wir uns zu wenig mit uns selbst?

Fisch: Nein, das glaube ich nicht.

ECHO: Anders gefragt: Beschäftigen wir uns zu wenig mit uns selbst im positiven Sinn?

Fisch: Das wiederum stimmt. Wir beschäftigen uns zu wenig mit Dingen, die wichtig sind. Vor einigen Jahren habe ich einen bekannten Onkologen interviewt, der sich auch mit den Auswirkungen von Krebs auf die Psyche beschäftigt. Viele Frauen erzählten ihm, dass sie diese Krankheit gebraucht haben, um zu erkennen, was im Leben wichtig ist. Und ich habe mir gedacht: Ich möchte das nie notwendig haben. Ich mache mir ständig bewusst, dass ich ein unglaublich privilegierter Mensch bin und möchte wirklich nicht eines Tages Krebs bekommen müssen, um mir klar zu machen, dass mein Leben schön ist.

Interview: Sonja Niederbrunner



BUCHTIPP

„Das große Frauengesundheitsbuch. Persönlich – praktisch – alltagstauglich“, von Sabine Fisch vermittelt fundiertes Wissen und Erfahrungen zum Thema Frauengesundheit und spannende Informationen über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele der Frau. Das 300 Seiten

starke Buch erscheint im Oktober 2010 im Löwenzahn Verlag Innsbruck (EUR 24,95).

„Bildung mit Zukunft“



Dipl. VitaltrainerIn:

- Ernährung -
- Bewegung -
- Entspannung -
- und ganzheitliche Energiearbeit
- Kindergesundheit-

START Oktober 2010!!

Infoabend:

2. September 2010

Erlebnis-Infoabend:

21. September 2010

Beginn jeweils 18:30 Uhr

Vereinbaren Sie Ihr persönliches und unverbindliches Bildungsberatungsgespräch!

VITALAKADEMIE
leben lernen

Vitalakademie Innsbruck
Mitterweg 60
6020 Innsbruck
Telefon: 0512/57 10 34
Email: innsbruck@vitak.at
www.vitalakademie.at

Bewegung Ernährung Entspannung Lebensraum