

## Vom Sehen zum Fühlen

Wie Bodypainting helfen kann,  
den Blick auf dich selbst zu verändern.

Elisabeth Mader



ELISABETH MADER

# Vom Sehen zum Fühlen

---

Wie Bodypainting helfen kann, den Blick auf dich selbst zu verändern.

© 2025 Elisabeth Mader

Titelbild: YAVIphoto ([www.yavi-photo.com](http://www.yavi-photo.com))

Lektorat / Korrektorat: Sina Weiß

Unterstützung: Svenja Hirsch

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großébersdorf

Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN:

978-3-99181-725-3

978-3-99181-723-9

978-3-99181-724-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## Vorwort

In all den Jahren als Make-up-Artist und Bodypainterin habe ich zahlreiche berührende Momente erlebt, in denen sich Menschen beim Blick in den Spiegel plötzlich mit ganz neuen Augen betrachten. Manche wirkten, als ob sie eine bisher unbekannte Seite an sich entdeckten. Ich habe viele dieser Erlebnisse aufgeschrieben, einfach weil sie mich bewegt haben, doch erst als sich bestimmte Muster in meinem eigenen Leben und in den Begegnungen mit Modellen wiederholten, begann ich, die Verbindung zwischen Bodypainting und unserer Psyche genauer zu hinterfragen, denn in all diesen Begegnungen tauchte ein Thema immer wieder auf: Selbstzweifel.

Tatsächlich wird Bodypainting bereits seit einigen Jahren im therapeutischen Kontext bei Brustkrebsüberlebenden und Menschen mit Autismus oder Essstörungen eingesetzt, um sich dem eigenen Körper anzunähern oder ihn neu zu akzeptieren. Während diese Angebote sehr zielgerichtet sind, habe ich in meiner Arbeit Momente erlebt, die geschahen, ohne dass es geplant oder erwartet war. Dazu ließen mich Rückmeldungen von Modellen vermuten, dass Bodypainting nicht nur ein tolles Erlebnis sein, sondern sogar eine nachhaltige Wirkung entfalten kann. Doch: Ist Bodypainting einfach nur ein schönes Erlebnis, das uns kurzfristig gut tut oder steckt mehr dahinter?

In diesem Buch verbinde ich meine eigene Reise aus der Unsicherheit hin zur Selbstakzeptanz und die Erfahrungen meiner Modelle mit psychologischen Hintergründen, die zeigen, dass Bodypainting tatsächlich das Potenzial hat, unser Selbstbild nachhaltig zu verändern.

## Hier findest du mehr zu mir und meiner Arbeit:



Alles rundum dieses Buch  
und weitere Veröffentlichungen:  
[www.elisabethmader.de](http://www.elisabethmader.de)



Bodypainting und kreative Projekte  
[www.blackcat-bodyarts.com](http://www.blackcat-bodyarts.com)

### **Hinweis:**

In diesem Buch geht es nicht um kommerzielles Bodypainting, also nicht um Logos auf der Haut und Bemalungen zu Werbezwecken. Was ich hier teile, sind persönliche Geschichten und Momente, unterstützt von psychologischen Einblicken in die Funktionsweise unseres Gehirns. Dieses Buch basiert auf subjektiven Beobachtungen und Erfahrungen und erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch.

# **INHALT**

<b>Die nackte Wahrheit</b>	<b>13</b>
Wenn der eigene Körper zum Projekt wird	14
Wie Erwartungen unser Verhalten prägen	21
Zwischen Schönheitsidealen und Echtheit	28
Wie Bodypainting helfen kann	37
<b>Mein Weg zur Farbe</b>	<b>41</b>
Von Anpassung, Zweifeln und den Grenzen der Kreativität	47
Vom Sehen zum Fühlen	54
Ein berührender Schlüsselmoment	56
<b>Mehr als nur Farbe auf der Haut</b>	<b>59</b>
Bodypainting – die große Schwester des Make-ups	61
Warum Bodypainting berühren kann	63
<b>Geschichten von Mut und Veränderung</b>	<b>67</b>
Mystica – Ich wollte mich endlich wieder sehen können	68
Sarah – In den Farben meiner Seele	72
Pyogene – Das Innere nach außen stülpen	75
<b>Die Psychologie dahinter</b>	<b>79</b>
Warum wir nur sehen, was wir glauben	81
Sehen, Fühlen, Sein — Neuroästhetik und Sinnlichkeit	85
<b>Langzeitwirkung</b>	<b>93</b>
<b>Zusammenfassung</b>	<b>99</b>
<b>BONUS - Projekt SUPERHELD</b>	<b>103</b>
<b>ANHANG</b>	<b>131</b>





## **Einleitung**

Zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein. Der Bauch war früher mal straff, die Beine schlank, und die Arme haben nicht beim Winken mitgeschwungen. Du hast die alten Spitznamen satt, die dich auf deine abstehenden Ohren reduzieren. Du willst nicht länger „die mit der Narbe“ sein – und erst recht nicht mehr diesen Spruch hören: „Ab 30 geht’s abwärts!“

Körperliche Selbstzweifel kennen viele von uns und betreffen im Grunde alle Geschlechter. Bei uns Frauen kommen oft noch zusätzliche Schwankungen dazu: Unser Zyklus verändert unseren Körper permanent. Mal fühlt sich alles fest und kraftvoll an, am nächsten Tag weich und aufgedunsen. Hormonell bedingte Wassereinlagerungen, Heißhunger, plötzlich aufsteigende Traurigkeit – ohne konkreten Anlass. Du stehst vor dem Spiegel und erkennst dich nicht wieder. Jeder Mensch trägt Verletzungen in sich: alte Sätze, die sich festgesetzt haben und Erlebnisse, die wir nie ganz verarbeitet haben. Und damit diese leise Angst, nicht richtig zu sein. Nicht gut genug. Nicht schön genug. Einfach: nicht genug. Doch wer bestimmt überhaupt, was „genug“ bedeutet? Welche Checkliste gilt es zu erfüllen, um sagen zu dürfen: „Jetzt bin ich richtig.“?

Rational wissen wir längst, dass wir in einer Welt voller unerreichbarer Ideale leben – geprägt von Werbebildern, Filtern sowie Hochglanzinszenierungen. Und trotzdem nagt es unterbewusst an uns, weil wir diesen Bildern ständig ausgesetzt sind. Auch wenn wir sagen, wir eifern diesen Idealen nicht nach, steckt in dieser Aussage durchaus oft die stille Akzeptanz, dass wir eben nicht schön sind, nicht attraktiv genug und nicht

perfekt. Und wir belassen es dabei, als wäre das einfach so. Doch dein Leben hört nicht auf, wenn du Falten bekommst. Es ist nicht zu Ende, wenn du kleine Fettpölsterchen entdeckst, die vor ein paar Jahren noch nicht da waren. Und du bist nicht weniger liebenswert, nur weil du beim Blick auf alte Fotos feststellst, wie sehr du dich verändert hast. Das Perfide: Es gibt kein endgültiges Ziel, denn die Ideale verschieben sich immer wieder. „Genug“ ist kein Zustand, der sich messen lässt. Es ist ein Gefühl, das in dir entsteht – wenn du aufhörst, dich ständig zu vergleichen und Frieden mit dir selbst schließt.

Was wäre, wenn du dich plötzlich mit völlig anderen Augen sehen könntest? Alte Denkmuster zu durchbrechen ist schwer, besonders die, die uns jahrelang geprägt haben. Oft braucht es einen kraftvollen Impuls von außen – und Bodypainting kann genau dieser Impuls sein. Im ersten Kapitel beleuchten wir, wie tief gesellschaftliche Normen unser Selbstbild beeinflussen, und ich zeige dir, wie Bodypainting helfen kann, dich davon zu lösen. Doch dieses Buch geht über die Frage nach Schönheitsidealen hinaus. Es erzählt auch von gesellschaftlichen Erwartungen, die uns prägen. Ich erzähle, wie ich selbst mit diesen Bildern und Ansprüchen gerungen habe und verknüpfe meine Erfahrungen mit dem größeren Ganzen. So entsteht ein ehrlicher Einblick in das Zusammenspiel von äußeren Idealen und innerem Erleben.



# Die nackte Wahrheit

*Warum wir an uns zweifeln.*

Wir leben in einem ständigen Unwohlsein mit uns selbst, geprägt unter anderem durch Vorgaben und Erwartungen, die uns von außen auferlegt werden. Jeder von uns kennt den Begriff Problemzone - ein Wort, das sich eingebrannt hat. Ob Bauch, Oberschenkel, Po oder Haut: Irgendetwas scheint immer nicht gut genug zu sein. Beinahe jeder Mensch kann ohne zu zögern aufzählen, welche Regionen seines Körpers er als Problemzonen betrachtet.

Medien, Werbung und auch unser soziales Umfeld haben über Jahrzehnte hinweg Normen geschaffen, an denen wir uns messen – meist ohne sie zu hinterfragen. Wir bekommen zu jeder erdenklichen Gelegenheit aufgezeigt, was wir an uns optimieren

sollten: glattere Haut, weniger Bauch, mehr Ausstrahlung. Und fast immer folgt direkt die vermeintlich perfekte Lösung: eine Creme, eine Kur, ein Eingriff, ein Versprechen. Ganz subtil – aber wirkungsvoll. Denn was bei uns hängen bleibt, ist vor allem eines: Du bist so, wie du bist, nicht genug. Wir hinterfragen das selten, weil wir damit aufgewachsen sind. Wir haben Stück für Stück verinnerlicht, dass etwas an uns ständig verbessert werden muss. Der Dauerzustand, vermeintlich nicht richtig zu sein, verfolgt uns wie ein Schatten. Er macht müde. Er raubt Energie und nagt, leise, aber stetig, am Selbstwert. Bis wir irgendwann gar nicht mehr wissen, wie es sich anfühlt, mit uns selbst einfach zufrieden zu sein.

## *Wenn der eigene Körper zum Projekt wird*

Wie oft hast du schon gehört, ein Problem lasse sich mit genügend Willenskraft lösen? Ob es um das Gewicht, die Haut, die Stimmung oder die allgemeine Verfassung geht – häufig bekommst du einfache Ratschläge zu hören: Du müsstest nur gesünder essen, dich mehr bewegen oder ganz einfach deine Gedanken verändern. Doch ganz so einfach ist es nicht und wenn die gewünschte Veränderung dann ausbleibt, richtet sich der Blick nicht etwa auf die Wirksamkeit dieser Tipps – sondern auf dich. Plötzlich steht nicht mehr nur das ursprüngliche Problem im Raum, sondern auch der Vorwurf, du hättest dich nicht genug angestrengt. Als läge der Misserfolg allein an deiner Willenskraft. Dabei wird übersehen, dass viele dieser Themen komplexer sind – und sich nicht durch reine Selbstdisziplin lösen lassen. Was neben deiner erlernten Unsicherheit bleibt, ist nun dazu noch das

Gefühl, gescheitert zu sein – nicht nur an der Herausforderung selbst, sondern auch an den Erwartungen anderer.

Diese vereinfachende Sichtweise übersieht einen entscheidenden Punkt: Nicht alle äußerlichen Symptome haben eine rein physische Ursache. Dein Körper fungiert auch als sichtbare Oberfläche dessen, was im Inneren stattfindet. Es gibt einerseits körperliche Probleme, die tatsächlich durch mangelnde Bewegung, Ernährung oder Überforderung entstehen können – und bei denen eine Veränderung des Lebensstils durchaus Wirkung zeigt. Doch genauso gibt es Beschwerden, die einen genetischen, hormonellen oder medizinischen Hintergrund haben. Hier reicht es eben nicht, zehnmal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen oder den perfekten Ernährungsplan zu befolgen. Hinzu kommen seelische Belastungen: Angstzustände, Minderwertigkeitsgefühle, Trauer, Scham oder Verlustangst – all das hinterlässt Spuren, die dann spürbar und äußerlich sichtbar werden.

Schlafprobleme, Verspannungen, Hautreaktionen, Allergien, Gewichtsschwankungen oder chronische Erschöpfung sind oft Ausdruck innerer Prozesse. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert in ihrer Verfassung: “Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.” (WHO, 1948). Heute, über ein halbes Jahrhundert später, wird dieser Zusammenhang nicht nur zitiert, sondern auch wissenschaftlich belegt (vgl Bendau et al., 2022). Die Psychoneuroimmunologie, ein Forschungsfeld, das die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem untersucht, zeigt eindeutig: Menschen mit psychischen Belastungen wie Depressionen, Angstzuständen

oder chronischem Stress leiden häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen, Schlafstörungen und hormonellen Dysbalancen (vgl. Mental Health Foundation UK, 2023).

Ein alltägliches Beispiel verdeutlicht diesen Zusammenhang von Psyche und Körper: Denk nur an die zermürbende Anspannung vor einer wichtigen Präsentation. Dein Herz rast, deine Handflächen werden feucht, vielleicht bekommst du sogar Kopfschmerzen oder Magenschmerzen. Dein Körper reagiert auf das, was in deinem Kopf passiert – auf deine Gedanken, deine Sorgen, deine Ängste. Umgekehrt kann körperliche Bewegung nachweislich unsere Stimmung heben, Ängste mildern und sogar depressive Symptome lindern (vgl. Imboden et al., 2022).

Eine nachhaltige Veränderung lässt sich mit reiner Symptombehandlung also nur selten erreichen. Ganz egal, ob wir hier von sichtbaren Krankheiten reden oder von diffusen Begriffen wie Stress und Burnout. Wenn du dich also in dir selbst unwohl fühlst, wenn dein Körper dir Signale sendet, die du nicht einordnen kannst, wenn du dich müde, abgeschnitten oder ausgelaugt fühlst, dann ist das keine Einbildung. Sondern ein Hinweis darauf, dass etwas in dir gesehen, gehört und gefühlt werden will. Dass vielleicht nicht die nächste Diät oder das neue Sportprogramm die Lösung ist, sondern der liebevolle Blick nach innen.

Dieses Hinspüren ist nicht immer angenehm. Denn um die wahren Ursachen körperlicher Symptome zu erkennen, müssen wir manchmal tiefer blicken, als uns lieb ist. Wir müssen bereit sein, auch dorthin zu sehen, wo es vielleicht schmerzt. Und das

braucht Zeit, Geduld und vor allem Mut. Kein Wunder also, dass wir uns nach schnellen Lösungen sehnen. Nach der einen Creme, der einen Methode, dem einen Versprechen, das alle Probleme löst. Auch ich kenne diesen Wunsch nach der einen, einfachen Antwort nur zu gut: Lange Jahre schon kämpfte ich mit Hautproblemen und habe so ziemlich alles ausprobiert, was der Markt zu bieten hatte. Ich wollte meine Haut beruhigen, sie gewissermaßen in den Griff bekommen. Ich habe Produkte getestet, Empfehlungen befolgt, Routinen aufgebaut – doch wirklich besser wurde es erst, als ich angefangen habe, genauer hinzusehen: Was stresst mich wirklich? Was macht meine Haut so anfällig? Die Erkenntnis, dass emotionale Belastungen buchstäblich unter die Haut gehen können, war für mich ein Wendepunkt. Self-Care bedeutet eben nicht nur Schaumbad, Gesichtsmaske und Duftkerzen.

Genau an diesem Punkt wird es heikel. Denn in Momenten, in denen wir uns verletzlich, ratlos oder erschöpft fühlen, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, auf vermeintlich einfache Lösungen hereinzufallen: Es gibt Menschen, die solche Situationen gezielt ausnutzen. Sie erkennen deine Unsicherheit, deine Zweifel, deine Sehnsucht nach Veränderung – und präsentieren dir ihre Lösung als den einzigen richtigen Weg. Auch wenn sie nichts über deine persönliche Geschichte wissen, kennen sie die typischen Symptome. Diese nutzen sie, um dir ein Produkt, ein Coaching oder eine Methode zu verkaufen, hinter deren freundlicher Verpackung letztlich vor allem eines steckt: die Absicht, Geld zu verdienen. In der immer größer werdenden Flut an Angeboten, Werbeversprechen und angeblichen Erfolgsgeschichten ist es schwer geworden, das Echte vom Oberflächlichen zu unterscheiden. Zwischen ehrlicher Begleitung und manipulativer

Vermarktung liegt oft nur ein schmaler Grat. Umso wichtiger ist es, innezuhalten und wieder in Kontakt mit dem eigenen Gefühl zu kommen. Denn nur wenn wir spüren, was uns wirklich guttut – nicht was bloß gut klingt – können wir beginnen, die Außenwelt wieder realistischer einzuordnen.

Immer wieder werde ich durch meine Kundinnen und Kunden darauf aufmerksam, dass wir scheinbar regelrecht verlernt haben, auf unseren Körper zu hören und zu spüren, was uns gut tut. Wir zweifeln an unserem eigenen Empfinden und lassen uns von Heilversprechen und Werbebotschaften leiten. Wir haben mittlerweile sogar den Blick dafür verloren, was Natürlichkeit überhaupt bedeutet. Besonders in Bezug auf unseren eigenen Körper: Bilder von ungeschminkten, unbearbeiteten Gesichtern begegnen uns kaum noch – weder in der Werbung noch in den sozialen Medien. Selbst sogenannte Nude-Looks, die Natürlichkeit vorgaukeln, sind meist das Ergebnis minutiöser Arbeit in der Maske: Foundation, Concealer, Highlighter – alles präzise eingesetzt, damit das Ergebnis zwar ungeschminkt wirkt, aber in Wirklichkeit alles andere als das ist. Echtheit wird inszeniert. Und wir gewöhnen uns an Bilder, die mit der Realität kaum noch etwas zu tun haben.

Die menschliche Haut ist in Wirklichkeit jedoch viel mehr als eine glatte, gleichmäßige Fläche. Unsere Haut ist ein Organ, sie hat unterschiedliche Farbtöne, sichtbare Adern und Schatten. Strukturen unter der Haut wie Knochen, Muskeln und Sehnen zeichnen sich ab – bei dem einen Menschen mehr, bei dem anderen weniger. Je nach Licht, Jahreszeit, Wetter, Schlafqualität oder Stress verändern sich unsere Gesichtszüge und Hautbilder. Dunkle Ringe unter den Augen, farblose Lippen, kleine

Unreinheiten oder trockene Stellen: All das ist völlig normal. Trotzdem wird uns schon früh etwas anderes vermittelt. In Jugendzeitschriften lernen wir laut Werbeversprechen, wie wir Augenringe wegzaubern, Pickel verschwinden lassen und mit natürlichem Make-up am besten aussehen, als wären wir genauso perfekt schon morgens aus dem Bett gestiegen. Wir decken ab, glätten, optimieren – bis wir uns selbst nur noch durch einen Filter erkennen. Es ist kein Wunder, dass uns unser eigenes ungeschminktes Spiegelbild manchmal irritiert oder sogar verunsichert. Plötzlich sehen wir uns und unser Gegenüber als müde, krank oder ungepflegt. Doch diese Einschätzung entsteht nicht zwingend aufgrund von Tatsachen. Unser Blick hat sich an etwas anderes gewöhnt. Unser echter, lebendiger Ausdruck und die natürlichen Farbtöne und Hautstrukturen wirken plötzlich wie ein Makel, nur weil sie nicht dem entsprechen, was wir ständig sehen. Wir haben vergessen, dass diese kleinen Unregelmäßigkeiten nichts Schlechtes sind. Im Gegenteil: Sie gehören zu uns. Doch unser inneres Vergleichsbild misst uns an einer künstlichen Norm und genau deshalb wirkt das Echte plötzlich fremd.

Ich selbst wurde einmal von meinem damaligen Arbeitgeber nach Hause geschickt mit dem Hinweis, ich sähe so krank aus – dabei war ich einfach nur ungeschminkt. Kein Make-up, keine Mascara, keine Foundation. Nur mein ganz normales Gesicht. Für mich war es ein Tag wie jeder andere, für mein Gegenüber offenbar ein Anlass zur Sorge. Dabei war ich nicht krank. Ich war einfach nur ich. Und ich bin kein Einzelfall. Ich kenne dieses Phänomen auch von anderen Frauen – Freundinnen, Kolleginnen, Models. Viele davon haben mir ähnliche Geschichten erzählt: dass sie angesprochen wurden, ob es ihnen nicht gut gehe, ob sie müde

oder traurig sind – nur weil sie an diesem Tag ungeschminkt waren. Doch das Ganze funktioniert auch umgekehrt: Wie oft hast du schon gehört, wie wunderbar frisch und erholt du aussiehst, an einem Tag, an dem du dich bewusst geschminkt hast? Genau dieser Kontrast ist es, der das natürliche Gesicht plötzlich als Abweichung erscheinen lässt und beweist, wie eng die äußere Wahrnehmung mit unserem innersten Empfinden verwoben ist. Ein natürliches Gesicht wird nicht mehr als neutral wahrgenommen, weil wir kaum noch daran gewöhnt sind, echte, reale Menschen zu sehen.

Diese verzerrte Wahrnehmung wird gezielt ausgenutzt: Firmen gehen oft noch einen Schritt weiter, da sie aus unseren Unsicherheiten und unserer Unzufriedenheit mit uns selbst Profit schlagen können. Make-up-Artists wissen ganz genau, wie sich bestimmte Merkmale abdecken lassen – somit wissen sie aber auch, wie man eben diese betont oder sogar verstärkt. In meiner Make-up-Ausbildung wurde uns das sehr deutlich: Für viele Vorher-Nachher-Bilder, die uns die Wirkung des Produkts zeigen sollen, werden nicht etwa reale Modelle mit Hautproblemen gebucht und dann tatsächlich vor und nach Verwendung des Produkts fotografiert. Gebucht werden Modelle mit möglichst makeloser, gesunder Haut, die sich für ein wunderbares Nachher-Bild eignen. Das Vorher-Bild wird meist gezielt geschminkt: Augenringe, Pickel und Rötungen, werden nun extra betont, um den Unterschied zum Nachher zu vergrößern und so eine tolle Wirkung zu suggerieren.

Der Effekt: Wir sehen Bilder, die uns weismachen sollen, was krank aussieht. Wir nehmen sie tausendfach unbewusst wahr – und mit jeder dieser Botschaften verschiebt sich unser Gefühl