

Magst Du Deinen After-Baby-Body, Toyah Diebel?

Ich fühl mich dann auch unter Druck gesetzt, manchmal mich selber so schön finden zu müssen.

Mhm.

Das tu ich aber halt nicht.

Also, ich find mich attraktiv, aber halt nicht jeden Zentimeter.

Also, warum zur Hölle sollte ich meinen Bauchbeutel attraktiv finden?

Also Hi und herzlich willkommen zu Gastfamilie, dem Familienpodcast von D.M.

Glückskind.

Ich bin Ella und hier spreche ich mit spannenden Gästen über ihre persönliche Familiengeschichte, um zu zeigen, was Familie alles sein kann.

Vielfältig, herausfordernd und wunderschön.

Ihr Lieben, bevor die Folge losgeht, ein kleiner Hinweis.

Wir sprechen in dieser Folge über Schönheitsideale, Körperformen, Gewicht, ästhetische Eingriffe und so weiter.

Wenn das Themen sind, bei denen ihr merkt, oh, das kann ich gerade nicht, das ist schwierig für mich, dann hört euch lieber eine andere Folge an und passt auf euch auf.

Für alle anderen, viel Spaß bei der Folge.

Hallo Toja, herzlich willkommen zu Gast von mir.

Ich freue mich sehr, dass du dir heute Zeit genommen hast, mit mir ein bisschen zu schnattern.

Hallo, hallo, wir sitzen hier heute beim Sonntagsbrunch.

Was gibt es denn bei dir heute zum Frühstück? ich sag dir lieber, was die Vergangenheitstoya gegessen hätte, damit der Spannungsbogen größer wäre.

Die hätte gegessen einfach wahrscheinlich so Schokocreme mit ein bisschen Toast und vielleicht ein Kaffee, aber vielleicht auch nur den Kaffee.

Ich find geil, dass du sagst Toya-Fonkey mit ein bisschen Toast, das find ich großartig.

Genau, aber auch so gegen 11:30 Uhr erst und natürlich esse ich jetzt immer viel früher, das ist ja hier schon mein zweites Frühstück quasi und ich esse am liebsten nicht Granola.

Also am liebsten wirklich so Joghurt, am liebsten so griechischen Joghurt mit Granola und dann ein bisschen so, vielleicht wenn ich noch im Hause habe, wie hier ein bisschen so Leinsamen drüber.

Also so richtig heftig healthy, geil, gut, das Obst noch dazu geht.

Ich liebe das, same, wirklich.

Hast du, habt ihr sonntags dann auch generell ein bisschen Zeit zum Frühstücken oder ist das so ein Ausnahmeding, wenn du dann wirklich Zeit hast?

Oh ja, gut, Kindern ist es ja irgendwie egal, ob es jetzt Montag oder Sonntag ist, deswegen das Frühstück ist bei uns eigentlich immer so zur gleichen Uhrzeit.

Ich, ich steh meistens mit dem kleineren Kind auf und dann weiß ich nicht, erst das Frühstück so um 7 und dann alle zusammen noch mal um 08:30 Uhr spätestens an einem Sonntag.

Ja, also das wird zumindest am Sonntag da so ein bisschen gezogen, dass man immer mal wieder snacken kann.

So, das steht dann alles so auf dem Tisch und ja, gibt es mehrere Gänge.

Ja, geil, das heißt an deinem Frühstückstisch sitzen dein Mann, deine beiden Kinder und du.

Richtig, cool, richtig, mein Freund, wir leben in wilder Ehe.

Wahnsinn, wir leben in wilder Ehe mit 2 Kindern und das ist gut so.

Voll.

Du hast ja einen Instagram Kanal, da kenn ich wahrscheinlich auch die meisten von und da findet man sehr viel satirischen Content zum Thema Mama sein, Schwangerschaft, Body Positivity, darüber wollen wir heute ja auch sprechen, und Feminismus.

Warum hast du dich für diese Themen entschieden?

Ich weiß nicht, ob man da von einer Entscheidung sprechen kann.

Ich hab halt Interessenfelder und für manche Dinge interessiere ich mich und für manche halt nicht so.

Ich mag auch deine Art, wie du das machst, weil du das eben eher auf humoristische Art machst, auf satirische Art.

Kannst du benennen, warum du dich da schon entschieden hast, das so rum zu machen auf diese Art und Weise?

Es ist ein Stilmittel, ne? Ich glaube, dass mich das selbst immer sehr angesprochen hat.

Ich weiß noch, dass ich schon sehr früh so Interesse an Satire hatte, dass mich das sehr fasziniert hat, wie man auf 'n Problem aufmerksam machen kann, obwohl man eigentlich lacht.

Ich muss sagen, dass mich halt solche Inhalte mehr zum Nachdenken animieren als jemand, der einfach auch wenn er oder sie vielleicht recht haben, einfach mit 'nem erhobenen Zeigefinger auf mich zukommen und sagen, hey, du machst das falsch oder du musst das so und so machen.

Wir wollen ja heute so ein bisschen uns konzentrieren auf das Thema Body Positivity und vor allem auch auf das Thema After Baby Body.

Ich glaub, das kennt jeder Mensch, der mal ein Kind bekommen hat, dass sich natürlich der Körper nach der Geburt verändert.

Du bist 2019 Mama geworden, same.

Was hast du genau an Veränderungen festgestellt nach der Schwangerschaft an deinem Körper? Boah, soll man denn da anfangen?

Also schon während der Schwangerschaft eigentlich.

Gut, ich hatte halt einen sehr großen Bauch, ich bin sehr klein, ich bin ja nur 1,58 deswegen ist ein großer Bauch dann meistens dafür verantwortlich, dass die Haut reißt.

Das hat mich jetzt optisch gar nicht so gestört, muss ich sagen, in der Schwangerschaft schon gar nicht.

Was mich dann aber natürlich übrigens dann erst nach der zweiten Schwangerschaft gestört hat, weil dann wurde die Haut nämlich noch labbriger, dass man quasi wie so ein Bauchbeutel dann hat.

Also ich nenn das Bauchbeutel, die Streifen stören mich gar nicht, die sind mir eigentlich relativ egal, die werden ja auch so ganz hell, ne, und die liegt dann so ein bisschen.

Ich find das eigentlich ganz, ganz cool, weil es ja auch so eine Erinnerung ist.

Aber die Haut wird halt, wenn sie reißt, so ein bisschen, ja, was ist das für eine Konsistenz? weich und ein bisschen so papiermäßig.

Das ist auf jeden Fall so, so stell ich mir so ein bisschen so ein Kängurubeutel vor und sowas hab ich auch.

Also ich kann meinen Bauch so umklappen auf jeden Fall und könnte da auch ein Baby reinstecken, glaub ich. Es müsste quasi gar nicht mehr in mir drin sein.

Ist ja auch praktisch, ne?

Ja, richtig, das würde bei mir gehen und das ist ganz ehrlich, bei also Bodypositivity, ich kann das Wort ehrlich gesagt nicht mehr hören, weil es auch in ganz, also in meiner Wahrnehmung verwenden das vor allem Menschen, die normal, also 'nen gesellschaftlich akzeptierten Körper haben, also so 'n normschönen Körper.

Und das sind dann meistens die, die sagen, oh, es ist so wichtig, dass du auch mal 'n Blähbauch hast.

Und dann siehst du da irgendwie halt so, weiß ich nicht, gar nichts und das ist, was mich dann so 'n bisschen nervt, weil das auch, ich finde, das kann auch in die falsche Richtung kippen, weißt du, dann sitzt du da mit deinem Bauchbeutel zu Hause und denkst dir, geil, jetzt erzählt die mir was von Bodypositivity, es ist subjektiv, also ne, es ist ja auch unglaublich unabhängig von Kilos und unabhängig vom Gewicht, ob man sich jetzt irgendwie total wohlfühlt oder nicht, das kann eine Person, die sehr schlank ist, die kann sich auch unwohl fühlen, eine Person, die sehr dick ist, kann sagen, ich fühl mich richtig geil, geht beides.

Aber mich nervt halt, dass das so oft so ein bisschen missbraucht wird, dieser Trend, weil ganz ehrlich, ich fühl mich dann auch unter Druck gesetzt, manchmal mich selber so schön finden zu müssen und das tu ich aber halt nicht. Also ich find mich attraktiv, aber halt nicht jeden Zentimeter.

Also warum zur Hölle sollte ich meinen Bauchbeutel attraktiv finden?

Also der ist halt da. Aber deswegen muss ich den doch nicht geil finden.

Du musst den auch nicht fotografieren und musst den auch nicht, also das kann jeder machen, wie er will. Aber ich muss den nicht fotografieren und irgendwie in Nahaufnahme in die Kamera halten.

So, mir gefällt der halt nicht und dann muss ich den auch nicht aufs Tablett legen, auch wenn es mit diesem Lappen gut ginge, auf das Tablett legen, aber das ist halt so, ich, sagen wir mal so, ich akzeptier den halt, der ist halt da, der hat ja auch einiges geleistet.

Konntest du das gleich oder hat das gedauert?

Ich, ich glaube, ich hab den von Anfang an akzeptiert, aber schön finde ich den immer noch nicht. also das ist dann mal besser und mal schlechter.

Ich glaub, das Wichtigste ist einfach, dass man nicht mit sich hadert und ich glaube auch, dass er wahr ist, was du gesagt hast, dass unabhängig von Gewicht und Alter und so weiter, ich glaub, jeder hat Dinge an sich, die er nicht leiden kann und ich glaube, dieser Idealzustand, den man manchmal im Kopf hat, an irgendeinem Punkt mag ich

dann alles an mir, ich glaub, das ist Illusion, ich glaub, man wird nie alles an sich mögen, das muss man ja auch.

Nee, und das muss auch nicht immer was mit Gewicht zu tun haben, es gibt auch Leute, die irgendwie sagen, weiß nicht, ich find meine Nase aber doof und das sind aber nicht automatisch Leute, die sagen, ich würde die jetzt operieren, sondern man darf einfach irgendwas an sich auch blöd finden und darf das auch kommunizieren und dann ist auch gut.

Und wenn man an dem Punkt ist, wo man sagt, ich kann damit nicht mehr leben, ich geh da dran zugrunde. Also ist ja auch subjektiv, dieses Gefühl, ja, mein Gott, dann überleg dir halt, ob du was machen willst oder nicht. Also sei es irgendwie, ja, egal durch was.

Das ist ein ganz, ganz schwieriges Feld, finde ich, dieses Verändern.

Man sieht das ja auch an vielen, vor allem an Frauen sehe ich das, wenn die zum Beispiel dick sind. Und dann nehmen die so ab, dass sie für die Gesellschaft als sehr schlank wahrgenommen werden.

Dann gibt es sehr viele Frauen, die dann zum Beispiel sagen, jetzt bin ich aber total enttäuscht, weil jetzt kann ich mich gar nicht mehr identifizieren mit dir, du warst mein Vorbild und jetzt bist du schlank, das finde ich nicht gut. also weißt du, so 'ne Art Kritik gibt es ja dann auch, wo ich mir denk, so ey, lass die Leute doch verändern, wie sie wollen. Es ist ja auch nicht immer 'ne Entscheidung.

Du, ich war vor der Geburt auf jeden Fall mehr als nach der Geburt und ich hab halt gedacht, O.

K., ich werd auf jeden Fall dann mehr sein und dann muss ich gucken, wie ich mich damit arrangiere und ich hab mich auch im Vorhinein damit beschäftigt und dachte, ich hab wirklich echt Respekt davor, wenn sich der Körper so verändert, wie ist das dann, wie kriegt man das akzeptiert und so und ich hab wirklich noch nie so viele negative Kommentare zu meinem Körper bekommen, wie in der Zeit nach der Geburt, als ich so schlank war, oft so, ja und du bist doch magersüchtig und an dir ist doch was nicht in Ordnung, ey pass echt mal auf dich auf, Ella und ich dacht so, seit wann kommentieren wir deinen Körper auf meinem Kanal, es war vorher nie Thema und auf einmal schon, du hast ja nicht dazu eingeladen, nee und es ist dann schon so, dass ich dann manchmal dachte, manchmal trifft man ja auch dann Themen von anderen, nicht dass ich jetzt sage, ihr habt doch ein Problem mit euch, aber manchmal ist es schon so, dass man Themen anderer Leute trifft, ohne dass man das selber will und das ist dann so, da komme ich immer wieder an den Punkt, ich denke, warum kommentieren wir überhaupt noch Körper, warum eigentlich?

Weil es sensibel ist, weil es ein empfindliches Thema ist, vor allem Frauen sind halt damit aufgewachsen, sind sozialisiert worden, dass Körper kommentiert werden.

Ich, ich kann sagen, dass ich schon im frühesten Kindesalter zu Hause, keine Ahnung, gerade in der Pubertät, ne, man verändert sich vor allem als Mädchen halt wahnsinnig. Die meisten zumindest.

Ich weiß auch noch, dass zu Hause oft gesagt wird: "Ach dir, dir schmeckt es aber zurzeit." Oder es wurde halt gesagt: "Ach, du siehst aber gut aus, hast du abgenommen?" Also alleine diese banalen Fragen, die haben halt in mir wahnsinnig viel gemacht und bis heute und ich krieg diese Fragen auch heute noch.

Opa dann irgendwie sagt, also du siehst aber, dir schmeckt es aber, ne, kneif mir irgendwie die Backe, da sag ich dann halt auch mal, ja, und dir schmeckt es auch.

Ich kann damit heute anders umgehen, aber das, das macht viel mit einem und da muss man erst mal wieder rauskommen.

Und ich glaub, dass viele Frauen da einfach bis heute 'n Problem haben und das quasi auf andere projizieren.

Und wenn du dann quasi deinen Körper veränderst, egal ob du zu oder abnimmst oder auf einmal Sport machst, dann akzeptieren die das nicht, ohne dass du genau erklärst, warum oder wie das passieren konnte.

Also alles, was mit Körper zu tun hat, vor allem mit Gewicht, ist ein großes, großes Thema nach wie vor für sehr viele Menschen.

Und das ist ja dann auch so ein Strudel, ne? Einerseits kämpfst du mit dir selber nach der Geburt und guckst erstmal so, O.

K., sieht alles anders aus, du musst selber erstmal bei dir so ankommen und dich akzeptieren, dann kommen so Kommentare von außen im Real Life und in unserem Fall eben auch noch Social Media, weil du gefragt hast, was sich auch so verändert hat.

Also meine Brüste waren natürlich, das sieht halt aus wie ein Manga, wie eine Manga Figur, ne?

Also ich hab sowieso großen Busen und bei den beiden Schwangerschaften vor allem so kurz vor der Geburt und in der Stillzeit, ich hatte halt einfach drei Köpfe.

Das war echt, das war einfach unangenehm.

Und das muss ich echt sagen, das war für mich auch Stress, weil Brüste sind sowieso ein Thema, gerade für viele Männer. Und wenn du große Brüste hast, egal ob du die verpackst oder nicht. Also ich bin sowieso nicht der Typ, der super viel Dekolleté zeigt, aber es wäre auch egal gewesen, weil du siehst ja sowieso, dass ich volle Hupen hab, so oder so, und das ist schon echt heftig gewesen.

Also mir hat selten in der Zeit jemand in die Augen geguckt, sondern wirklich nur auf meinen Busen und das fand ich sehr, sehr, sehr unangenehm und natürlich, gerade wenn man einen großen Busen hat und stillt, ich hab beide Kinder gestillt, dann rutscht

er auf jeden Fall ein paar Etagen weiter unten nach unten und damit muss man sich auch auseinandersetzen.

Ist aber auch, wie ich schon sagte, es ist eine Sache, die ich halt so akzeptiere, ne, die ist, ich hätt es gerne, ich hätt es gerne so wie früher, aber man kann halt nicht immer einen Busen von einer Achtzehnjährigen haben, so.

Nee, leider nicht, man geht da operativ ran, ne, aber ich geh da auch durch Phasen, ich hab so Phasen, die ich denke, boah, es geht gar nicht, ey, ehrlich, ich hatte vorher so eine schöne Brust und jetzt ist so, Scheiße.

Und dann gehe ich durch Phasen und ich denke, nee, ist aber auch in Ordnung und ich glaube auch, das ist normal, dass man da so schwanken kann.

Voll, voll.

Und man muss sich halt dann immer fragen, ich habe auch Freundinnen, die sich dann unters Messer gelegt haben, nicht nur beim Busen, sondern weil du auch vorhin auf den Babybody gesagt hast, es gibt ja ganze Prozeduren, wo du dann einmal hier Bauch, also diesen Bauchbeutel, den ich habe, entfernst und was macht man noch, ich glaube Busen, über Busen wahrscheinlich straffen oder Implantat rein, Dehnungsstreifen lasern, hab ich auch schon mal gehört.

Aber die werden doch durchsichtig.

Ja, nicht bei allen, nicht bei allen, eine Freundin von mir hat dunkelbraune gekriegt.

Ach was, mhm, also vielleicht kann man das nicht so über einen Kamm scheren, das ist ja jeder anders, aber generell ist es halt, ich glaub, das was einen dann so schockiert an der Stelle ist, dass Frauen oder Menschen überhaupt generell das Gefühl haben, sie müssen das machen, weil sie sonst nicht schön sind. also wenn ja, ich glaub, das ist das Problem, ja, dass man erörtern muss, woher kommt das, also warum, also deswegen, ich will niemandem absprechen, wenn man wirklich das Gefühl hat, man kann so nicht mehr leben mit dem, nimm jetzt einfach den Bauchbeutel, man kann mit dem Bauchbeutel nicht mehr leben, der gehört nicht zu einem und ich denk mir immer, ja, du bist ja auch nicht dein Bauchbeutel, weißt du, weil also nur weil irgendwas an deinem Körper sich verändert, bedeutet es ja nicht, dass du das für immer so akzeptieren passieren musst. Du kannst es ja auch sagen, nee, das möchte ich nicht und ich möchte das weghaben.

Ich glaube halt nur, wenn dieser Gedanke wirklich da ist, dass man sagt, das darf nicht mehr an meinem Körper dran sein oder da muss was in meinen Körper reinkommen, dann muss man sich halt überlegen, woher kommt das.

Also ist das, weil ich mich vor anderen vor allem nicht so schön finde, weil mein Partner vielleicht sagt, ach, ich steh aber so auf Silikonbrüste oder weil weiß ich nicht, man viel

Instagram Feeds durchgescrollt hat und gesehen hat, dass die meisten erfolgreichen schönen Mütter aber pralle Brüste haben und nicht welche, die in den Kniekehlen sitzen.

Das ist halt, muss man halt abwägen, ob man das, weil letzten Endes glaub ich, wenn man halt einmal damit anfängt, dass man sieht, wie einfach das eigentlich ist, sich für Geld irgendwo was hin und abkleben zu lassen, ob man dann nicht dazu in Versuchung gerät, das einfach dann wieder zu machen und man sieht das an so vielen Beispielen, dass es eine Sucht wird, weil es einfach, wenn du da rausgehst, ein gutes Gefühl ist, dass du rausgehst und siehst auf einmal besser aus und du willst das, glaube ich, wieder haben und ich glaube, dass man auch gespiegelt, es wird positiv gespiegelt und du kannst viele Probleme auch auf sowas projizieren.

Also, kennt man ja, ne? Wenn ich jetzt dann meine Haare abgeschnitten hab, wenn ich bei meinem Friseur war und die Haare abgeschnitten hab, ach, dann geht's mir wieder gut. Oder wenn ich doch erst mal bei der Kosmetikerin war und mir die Wimpern hab ankleben lassen, dann bin ich endlich wieder schön.

Und das kann man zu einer, die künstliche Wimpern trägt. das seh ich geil, kann ja auch jeder machen, wie er möchte, kann ja auch jeder machen, wie er möchte.

Du kannst, ich hab auch Tattoos, wo ist der Unterschied, ne, also ob du jetzt angeklebte Wimpern oder 'n Tattoo auf dem Arm hast, aber ich glaube halt, dass man viel reinprojiziert, dass man denkt, dass viel daran hängt, dass man akzeptiert wird, so oder schöner empfunden wird und das, ja, ich seh das leider schon oft, dass das einfach zu einem Strudel führen kann, wo dann, da fängt man irgendwie an einer Stelle an und auf einmal ist der ganze Körper umgebaut und OK., wenn man das möchte, gut, das ist deine Entscheidung, aber ich bin mir manchmal unsicher, ob es wirklich die eigene Entscheidung ist oder ob man dann schon so, ja, halt in diesen Strudel gerät.

Es ist halt einfach wie 'ne Sucht.

Ja, es ist halt auch viel Gedankenarbeit, ne, wenn man überlegt, wie viel am Tag man mit diesen Bildern konfrontiert ist, die eben einfach 'n anderes Ideal fördern, muss man überlegen, wie viel Zeit müsste man eigentlich investieren, um dem entgegenzustellen, so. und es ist harte Arbeit.

Ja, mir hilft es immer total, wenn ich, also ich bin da so ein emotionaler Mensch, wenn ich so auf die emotionale Schiene gehe und mir ist neulich aufgefallen, ist jetzt vielleicht ein bisschen random, aber weil ich eben an meiner Brust auch so struggle, ist mir neulich aufgefallen, ey, meine Brust sieht gerade aus wie die von meiner Omi früher, weißt du, wenn du als Kind am Strand bist mit deinen Großeltern, ich bin DDR Kind, wir haben immer FKK gemacht, von daher seh ich halt auch noch vor mir, wie meine Omi so aussah und wir haben eine relativ ähnliche Figur und ich weiß noch, dass ich als Kind dachte, meine Omi ist eine richtig schöne Frau und dann stand ich so vorm Spiegel und hab meine Brust angeguckt und gedacht, ha, warum find ich die scheiße, das ist doch

eigentlich nur die Brust meiner Oma, wenn ich die jetzt mache, dann verlier ich ja ein Stück auch von ihr so gefühlt emotional.

Das ist lustig, dass du das sagst, also diese Gedanken, die haben wir ja erst seit unserer Generation eigentlich so, weil die die Generationen vorher, die hatten gar nicht diesen Zugang, sich so schnell und so günstig operieren oder spritzen oder was auch immer zu lassen.

Das heißt, diese Gedanken sind neu und ich hatte neulich den Gedanken auch mit meiner Oma, da hab ich ein Bild irgendwie vom Geburtstag nämlich gesehen und dann hab ich mich gefragt, wenn ich jetzt anfangen, mir dauernd Botox ins Gesicht zu spritzen, zum Beispiel, dann würde ich ja nie so aussehen wie meine Oma mal, weil ich hab meine Oma so angeguckt und dachte mir, boah, auch meine Mutter, ne, meine Mutter ist auch eine wunderschöne Frau, ja, meine auch, die haben aber logischerweise beide nichts machen lassen und ich hab mich dann auch gefragt, weil man natürlich immer wieder da mit konfrontiert ist, so, ach, da könnt ich doch mal und das stört mich eigentlich, dann hab ich gedacht, O.K., wenn ich das jetzt aber mache, dann werde ich es nicht so mehr, also dann sehe ich nicht so aus wie die.

Man verliert ja ein bisschen was und das ist auf jeden Fall.

Ja, also weißt du, meine, meine Mutter könnte ja jetzt genauso sagen, du tu ja, also ich hab jetzt einen Termin ausgemacht, ich lass jetzt hier ein bisschen Botox und da ein bisschen meine Lippen und es ist ja alles, bin ja jetzt auch keine 20 mehr.

Ich glaube, das wäre für mich komisch, wenn meine Mutter auf einmal anders aussehen würde und auch meine Oma, auch wenn es deren Recht wäre, zu tun, was sie wollen, aber ich, also weißt du, ein Teil von mir wünscht sich irgendwann so auszusehen wie die und der andere Teil will aber in der Gegenwart so eingefroren werden.

Und das ist, glaub ich, so allgemein, wo man sich so mit, das ist halt auch das Alter, ich weiß nicht, wie alt du bist, ich bin 33, 37 bin ich. 37, ich glaub, die sind halt genau in diesem Alter, wo man sich damit auseinandersetzt, dass der Körper das Bröckeln anfängt.

Ja, aber die Gesellschaft an sich, die gibt uns ja vor, hey, eigentlich bist du ein perfektes, attraktives Bild einer Frau, bist du, weiß ich nicht, eigentlich bist du das erste Kind bekommst. Ja, und dann bist du ja eh befruchtet worden. Genau, dann ist er eh gelaufen. Bist du ja besetzt.

Ja, und das ist halt, wo man sich ganz krass, glaube ich, als Mutter dann auch mit auseinandersetzen muss. Wie ist die eigene Rolle eigentlich in der Gesellschaft mit dem neuen Körper, gehört man noch dazu zu den Frauen, die da attraktiv sind, oder ist man so ein anderes Wesen geworden? Ja, genau.

Jetzt kommt die Werbung.

Verlängere deine Wimpernrealität mit bis zu 36% längeren Wimpern und surrealem Volumen.

Die Mabel in New York Falsey Surreal Extension Mascara ist die Mascara der Zukunft.

Sie verleiht einen Look wie nach einer Wimpernverlängerung.

Die innovative vegane Formel bietet unterschiedlich lange Hybridfasern, die sich optimal auf jede einzelne Wimper setzen und sie somit optisch verlängern.

Die neue Helixbürste greift jede einzelne Wimper und bietet den ultimativen Lash-Extension-Effekt.

So wirken die Wimpern optisch länger und der Wimpernkranz dichter.

Ihr findet die neue Falsey Surreal von Mabel in New York in eurem DM oder weitere Infos dazu auf www.dm.de/mabelin/falsies-surreal.

Werbung Ende.

Was würdest denn du sagen, sind Dinge, die dir helfen, deinen Körper besser zu akzeptieren? Weil ich jetzt gerade überlege, die, die jetzt zuhören und sagen, ja genau, ich hab auch voll Probleme damit, mich zu akzeptieren.

Gibt es irgendwas, was du empfehlen kannst aus deinem Erfahrungsschatz, was hilft?

Die Art der Medien, die man konsumiert, hat, glaube ich, einen unglaublich hohen Einfluss auf die eigenen Gedanken. Also mal hinterfragen, man muss es nicht mal hinterfragen, einfach mal beleuchten, was konsumier ich so und was sind, wer sind die Leute, denen ich so folge und was erzählen die mir, was geben die so preis.

Und wenn es Leute sind, die für ein Schönheitsideal stehen, das aber davon profitiert, zu einem Chirurgen zu gehen oder zur Kosmetik zu gehen, dann sind das einfach andere Prioritäten, die diese Leute vielleicht haben. Und sollen das auch deine Prioritäten sein? Und wie gesund? Ich glaube, man muss sich allgemein immer fragen, wie gesund ist es, wenn man sich den ganzen Tag mit seinem Äußeren beschäftigt?

Also wenn ich mich jetzt hier hinsetze, ich bin, ich würde mich als relativ selbstbewusst beschreiben, aber wenn ich mich jetzt hier aktiv hinsetze mir eine Stunde lang aufschreiben oder überlegen würde, indem ich und dann auch noch gleichzeitig einen Feed angucke mit lauter geilen Frauen, dann kann ich dir sagen, dass ich nach einer Stunde auch Komplexe hab. Das ist ganz normal.

Also du kannst auch selbstbewusst und selbstsicher sein, wie du willst, wenn du dich zu viel mit Menschen beschäftigst, deren Hauptthema Schönheit ist, dann kriegst du Komplexe. Also wenn man sich dafür interessiert, ist es ja okay.

Ich hab auch viele Personen in meinem Feed, die sich viel mit plastischer Chirurgie auseinandersetzen und irgendwie, ich hab da auch immer so 'ne kleine

Sensationsgeilheit, wenn ich ehrlich bin. Ich will ja dann auch immer sehen, ach und da, so geht das und ha, jetzt sieht die so aus und so.

Aber ich glaube, man braucht 'n Gewicht auf der anderen Seite, dass man sich viel mit Menschen auch beschäftigt, die dir vielleicht auch erzählen, wie wichtig das ist, was in dir drin ist.

Das klingt immer so cheesy und ich will eigentlich nicht einer von denen sein, die da damals sagt, hey, dein Inneres zählt, du dein Inneres, das Äußere ist völlig egal. Das stimmt auch nicht, dein Äußeres ist nicht egal, aber das hilft, glaub ich, so einfach mal zu beleuchten, wenn man so folgt. Und wenn man das Gefühl hat, das tut einem nicht gut, dann muss man da mal ein bisschen aussortieren.

Ja, ja, ich mein letztendlich, man kann immer so schön sagen, ja, Social Media ist an einem schuld, aber letztendlich meiner Erfahrung nach ist Social Media auch das, was man draus macht und es gibt ja auch genug Menschen, die ihre Kanäle eben nicht auf das Äußere ausrichten, sondern eben auch die Gegenbewegung.

Geile Accounts dadurch. Geile, geile, geile Accounts, die wirklich dich ermutigen, einfach auch mal scheiße auszusehen.

Wir sind nicht alle schön, Mann, das sorry, aber nicht jeder Mensch ist gleich schön. So das ist nicht wahr und das ist aber egal, weil wir sind alle gleich viel wert.

Genau so darum geht es doch und ich darf 'n Mensch Menschen schöner finden als den anderen.

Das ist doch und ich glaube, wir müssen das 'n bisschen, ich glaube, wir müssen diesen Wert der der äußerlichen gesellschaftlichen Normschönheit, das müssen wir entwerten.

Voll.

Es ist, es ist da, es ist 'n tolles Attribut, wenn du 'n optisch schöner Mensch bist, aber es ist halt eine Eigenschaft von vielen. Ja, eben. so und mir zum Beispiel ich finde, es gibt auch viele schöne Menschen und ich bewundere das dann eher. Also ich folge tatsächlich zum Beispiel auf Instagram einfach nur Menschen, weil ich die schön finde, weil mir das, weil mein Auge das toll empfindet, die Person zu sehen, aber es ist aber nur das wär mir zu langweilig. Ich brauch halt mehr.

Ich merk auch tatsächlich und vielleicht ist es auch komisch, aber ich merke, dass mir jemand, der erstmal als normschön gilt, aber einfach Bullshit im Kopf hat, dass der Mensch für mich auch immer hässlicher wird. und umgekehrt kann es. Das ist langweilig, genau das, ja und es ist uninteressant und irgendwie, weiß ich nicht, da hilft mir auch keine angeklebten Wimpern, wenn da irgendwie nichts im Kopf ist und umgekehrt geht es mir auch so, dass ich dann manchmal denke, je mehr ich jemanden kennenlerne und das Innere kennenlerne, desto schöner wird das.

Ist ja auch ein bisschen ein Zusammenspiel, was man ja manchmal auch, finde ich persönlich, vergisst und immer so trennt. O.K., das Äußere und das Innere, aber für mich gehört das auch zusammen, das eine bedingt das andere ja auch.

Total, daran sieht man doch, dass es ja auch für einen selber gilt. Also wenn du, du kannst ja nicht immer 100% einem Schönheitsideal des anderen Menschen entsprechen, das geht gar nicht. Wir haben alle unsere Luftschlösser im Kopf. Ja, voll. Aber wie du sagst, es ist einfach das Zusammenspiel. Total.

Darf ich noch mal auf deine Onlineshops kommen, die find ich sehr spannend, du hast ja 2 Onlineshops, einmal den Milchshop und einmal den Batz Shop. Also, welche Botschaft möchtest du mit diesen Onlineshops vermitteln, weil ich irgendwie gerade bei dem Buzz Shop muss ich sehr lachen über diesen Slogan, den ihr habt, die Welt ist voller Ärsche, wir machen das Beste draus.

Was ist quasi so dein Gedanke dahinter, das so zu verbinden?

Also, Buzz ist eigentlich daraus entstanden, es sind ja Unterhosen, dass ich Unterhosen gesucht und hab nicht die Unterhose gefunden, die für mich ideal gewesen wäre und so ist eigentlich jedes Produkt in meinem Leben entstanden, dass ich dann einfach gesagt hab, gut, wenn es das nicht gibt, dann mach ich es selber.

Und wir haben jetzt die Unterhose nicht neu erfunden, aber mir ging es viel auch um die Bildsprache darum und das Marketing, weil für mich ist 99% der Bildsprache, wenn ich an Unterwäsche denke und an Marketing, Werbung für Unterwäsche denke, sind Frauen, die aussehen wie Victoria's Secret Angels, braun gebrannt, glänzende Haut, ohne Pickel, ohne Streifen, ohne Delle und 1,80 groß und halt super, super, super durchtrainiert.

Und ich konnte mich damit halt einfach nie identifizieren und mal davon abgesehen, dass ich mich mit dem Körper nicht identifizieren konnte, mochte ich nie, dass Werbung für Unterwäsche oft 'ne Verniedlichung der Frau erzeugt hat, also eine Sexualisierung und eine Verniedlichung der Frau. Die Frau hat quasi schon vom Plakat runtergeflüstert, guck mal, wie sexy ich bin, ich bin total süß. Also ich bin für dich, genau, aber für dich. Also es hatte nie den Anschein, dass diese Models oder diese Frauen diese Unterwäsche irgendwie auch für sich selbst anziehen würden, oder für eigene Zwecke, um mal einkaufen zu gehen, sondern das ist eigentlich immer Unterwäsche, um jemandem zu gefallen, vor allem Männern zu gefallen. Und das mag ich nicht.

Ich möchte einfach, dass Batz Unterwäsche verkauft und anbietet für Frauen und Menschen, die für sich selbst anziehen wollen, die gerne sexy und geil und cool aussehen wollen, aber auch für sich selbst, von mir aus auch für andere, aber vor allem für sich selbst. und ich will vor allem nicht diese Verniedlichung von Frauen, ich kann es einfach nicht mehr sehen, das ist einfach für mich, das gehört in eine Schublade gepackt und die wird abgeschlossen, das ja genau und das ist eigentlich Baz und ich

glaube, dass es auch ganz wichtig ist, dass man einfach gerade mit Unterwäsche ist, wir haben alle Unterwäsche an, jeden Tag und manchmal sogar nachts, dass es verschiedene Menschen anspricht und nicht eben nur diesen einen Victoria's Secret braungebrannt glänzenden trainierten Bodystyle, sondern dass es egal ist, wie groß oder wie klein dein Arsch ist.

So, wir haben die perfekten Butts für dich und wir sind gerade bei XS bis 5 XL.

Also wir können eine gute Range abdecken und bei uns haben alle Bodytypes die gleichen Modelle an. Wir versuchen möglichst viele Hautfarben, möglichst viele Bodytypes, Größen zu zeigen und das ist glaube ich auch gut so. Ja voll.

Du, wir haben am Ende von der Folge immer noch so eine Runde, so eine Schnellfragerunde. Hau raus. Hau raus, bist du bereit? Nicht lange nachdenken, einfach nur antworten. Na klar.

Was ist das erste, was du morgens machst und das letzte, was du abends machst? Das erste, was ich morgens mache, ist mein Kind wickeln. Und das Letzte, was ich abends mache, ist Zähneputzen. Ja, same. Also Zähneputzen. Langweilig, aber ist so.

Hat sich dein Kleidungsstil, seitdem du Mutter bist, verändert?

Praktischer, definitiv. Also gerade wenn die Kinder sehr klein sind, dann wird ja eh alles immer vollgekotzt und vollgeschmiert. Deswegen versucht man da nicht lange am Outfit rumzuwerkeln, sondern nimmt halt das, was gerade aus der Wäsche kommt.

Was ist dein schönstes Körperteil?

Meine Augen.

Was würdest du tun, wenn du einen Tag lang ein Mann wärst?

Nachts den ganzen Tag irgendwo durch Parks laufen. Ja, ohne Angst, ohne Schlüssel in der Hand.

Ja, das ist ein Tweet gewesen. Ich hab leider die Autorin jetzt nicht im Kopf, kann man aber googeln, ist ja sehr bezeichnend. Ja, voll.

Du hast 6 Stunden Kind frei, was machst du? Boah, also am liebsten würde ich einfach nur auf dem Sofa liegen und Schokolade fressen und Trash TV gucken.

Ja, aber das ist nicht die Realität, ich arbeite tatsächlich da nicht, wenn ich 6 Stunden frei hab und kinderfrei, vor allem versuch ich einfach 6 Stunden durchzuballern und nebenbei noch die Waschmaschine zu machen, aufzuräumen, einkaufen zu gehen, ja und zu kochen. Genau, Multitasking und Steuer zu machen.

Schlimmes Wort, wenn du dir eine Superkraft aussuchen könntest, welche wäre es?

Zeit anhalten.

Kinder innerhalb von 5 Minuten einschlafen lassen. Oh ja, das wär schön. Also quasi so eine zu Bett geh Zauberkraft, den Knopf an den Kindern finden. Klick, ja richtig und dann schlafen die so innerhalb von 5 Minuten, das wär krass. Und wenn du morgens aufstehst, kannst du erst mal in Ruhe fertig machen und erst wenn du fertig bist, drückst du den Knopf, dann drückst den Knopf, das wär geil, das sollten wir ja finden.

OK., ohne was kannst du nicht leben?

Oh, schwierige Frage, also wahrscheinlich geht es da eher um so emotionale Werte, ne, weil dass ich sage Kaffee und du emotionale Werte, wow, ey, es ist echt cheesy, aber ich kann nicht mehr ohne meine Kinder leben, glaub ich, die sind so heftig nervig und die sind so, also wirklich auch so trotz Kinder, das ist so anstrengend, aber ich lieb die einfach so sehr und seit ich dieses, also ich hätte, ich wollte früher keine Kinder haben und ich muss sagen, ich mein, das kann natürlich für andere Menschen andauern, dieses Gefühl, dass man nie Kinder haben will.

Aber ich muss echt sagen, für mich, dieses Gefühl, diese Liebe zu den Kindern, das möchte ich nie wieder missen, das kann man nicht beschreiben, nee, ich find das auch so absurd, wie die einen so hart nerven können und gleichzeitig liebt man die. Das ist nur bei meinen Kindern so, es funktioniert nicht mal bei meinem Partner, es geht nicht, nee, der kann mich nerven, dann mag ich den auch paar Tage nicht. Aber bei meinen Kindern, die können mich so nerven, wie sie wollen, lebt die trotzdem.

Was ist dein peinlichster Moment?

Gut, da gibt es ja etliche, mir passieren dauernd irgendwelche peinlichen Sachen. Also ich muss, aber wenn ich die Frage gestellt bekomme, dann muss ich immer an eine Sache denken und zwar, dass ich mal die wilde Maus gepinkelt habe.

Nein, das ist schon heftig gewesen, das war schon krass peinlich auf jeden Fall. Nee, ich musste so doll lachen.

Ich war mit meinem Freund da drin und wir waren noch gar nicht so lange zusammen und der, wir haben was getrunken, damals hab ich noch Alkohol getrunken oder mehr zumindest als heute und hab, wir haben Bier getrunken, also vor allem eine ganze Maß und sanden dann dann in die wilde Maus und wir sitzen da drin und er ist echt ein cooler Typ, aber er fängt in dieser wilden Maus so an zu schreien, wirklich wie ein kleines Kind, hat geschrien wie am Spieß und ich hab so lachen müssen, der hat sich auch an mir so festgekrallt, ich konnt nicht merken, ich hab fast gekotzt vor Lachen.

Und dann hatte ich auch noch dieses Massbier in der Blase und dann, ich hab nicht so 'ne starke Blase, muss ich sagen. Und dann hab ich, obwohl ich noch keine Kinder hatte, gepinkelt. Und das Problem war, dass ich so 'ne hellgraue Jeans anhatte.

Oder ey, dann steh ich auf und hab während dem Aufstehen so meine Jacke ausgezogen, die um meine Hüften gebunden, damit man das nicht sieht, wenn ich

aussteige. Aber ist die Beine runtergelaufen. Nein, der Sitz war natürlich total nass. Oh, Scheiße, ich bin so ganz schnell, ich bin ganz schnell zu dem Himmel aufgestanden und da rausgegangen. Mein Freund hat das, ich hab das ihm, glaub ich, 'n Jahr später erst erzählt. Es war so furchtbar, ey, ich hatte 'ne klatschnasse Hose, es war schrecklich.

Aber ich hab weiß, manchmal pinkelt man ja dann nur so 'n bisschen, aber ich hab wirklich einmal auf mich komplett vollgepinkelt. Ja, wenn es erstmal läuft, ja. Schrecklich, war das letzte Mal Wilde Maus.

OK., vervollständige diesen Satz.

Selbstbewusst zu sein bedeutet für mich Arbeit.

Ja, und jetzt hab ich noch eine letzte. Was möchtest du anderen Müttern, schwangeren Frauen, schwangeren Menschen sagen, die vielleicht Schwierigkeiten haben, ihren Körper während und nach der Schwangerschaft anzunehmen?

Dass es OK. ist, sich mal schlecht zu fühlen, dass es ganz normal ist, sich mal schlecht zu fühlen, dass man sich diese Zeit geben darf, sich schlecht zu fühlen und dass man selber entscheiden darf, wann man sich wieder gut fühlt.

Toja, vielen, vielen, vielen Dank für das Gespräch. Es hat sehr viel Spaß gemacht.

Wenn ihr Lust habt, hören wir uns gerne in der nächsten Folge und bis dahin passt gut auf euch auf. Bis dann. Tschüss. Tschüssi.

Das war Gastfamilie, der Familien-Podcast von dm-Glückskind.

Wenn euch die Folge gefallen hat, dann abonniert den Podcast, teilt ihn mit euren Liebsten, lasst uns eine Bewertung da oder ihr schreibt an podcast@glueckskind.de und Glückskind mit UE.

Gastfamilie ist ein Podcast von dm-Glückskind, produziert von Mit Vergnügen.

Eine neue Folge gibt es jeden zweiten Sonntag auf dm.de/gastfamilie und überall dort, wo es Podcasts gibt.