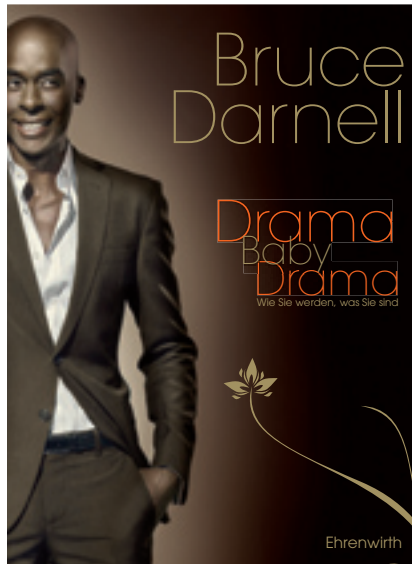


# Unverkäufliche Leseprobe



## Drama, Baby, Drama **Wie Sie werden, was Sie sind**

**von Bruce Darnell**  
mit Christiane Stella Bongertz

ISBN 978-3-431-03743-2

Copyright © 2008 by  
Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG

VERLAGSGRUPPE  
**LÜBBE**

# 1 Der Spiegel ist der Wahrheit! – Eine Enthüllungs-Story



Wenn ich hier von einem Spiegel spreche, dann meine ich Ihren Spiegel. Im Bad. In der Diele. Oder im Schlafzimmer. Den, in den Sie täglich schauen, wenn Sie sich anziehen oder schminken. Aber vielleicht haben Sie bei der Überschrift auch an ein großes Magazin gedacht. Eins, das jeden Montag erscheint. Klar, wenn Sie in dieses Magazin schauen, können Sie sich nicht den Lippenstift nachziehen. Sie finden dort Artikel, die Ihnen sagen, was auf der Welt passiert ist. Ihr Spiegel zu Hause und dieses Magazin haben aber nicht ohne Grund denselben Namen.

Journalisten, die bei solchen Magazinen arbeiten, haben nämlich eine Mission! Eine Aufgabe! Und die ist ganz wichtig für unsere Gesellschaft: Die Journalisten haben die Aufgabe, den Leuten der Wahrheit – Verzeihung: die Wahrheit, ich mache das immer wieder falsch – zu sagen. Über Dinge, die sonst vielleicht niemand erfahren würde. Die Journalisten, die dort arbeiten, versuchen darum, alles über diese Dinge herauszufinden. Wirklich alles!



Dafür fahren sie überall herum. In ganz Deutschland. Wenn es um Themen im Ausland geht, haben sie Korrespondenten, die das dort machen können. Die Journalisten sprechen mit sehr vielen Leuten. Menschen, die über das Thema Genaueres wissen. Sie besorgen sich Informationen, an die normale Leute wie Sie und ich gar nicht herankämen. Das ist ihr Job! Wenn die Politiker sich darüber streiten, ob wir in Zukunft mehr Steuern zahlen oder länger arbeiten sollen, dann wissen die Journalisten darüber Bescheid. Wenn in Supermärkten heimlich altes Fleisch verkauft wird – Fleisch, das Sie krank machen kann –, dann sind sie es, die uns darüber informieren. Ohne Journalisten würden wir das alles niemals erfahren.

Die Journalisten versuchen nur eins: rauszukriegen, was tatsächlich Sache ist! Dabei nehmen die Reporter keine Rücksicht darauf, ob das irgendjemandem in den Kram passt.

Ich finde das gut. Denn Sie können nur reagieren, wenn Sie die Wahrheit kennen. Sie können eine Partei boykottieren, die Sie beschwindelt. Sie können sich entscheiden, Gemüse statt Fleisch zu essen, weil Fleisch vielleicht krank macht. Sie können die Bücher lesen, die Ihnen in Zeitungen und Zeitschriften empfohlen werden. Dazu müssen Sie aber erst mal davon gehört haben. Ja, Sie müssen einfach Bescheid wissen. In jedem Bereich. Die Informationen sind dazu da, Ihnen zu helfen.

So ähnlich ist das auch mit Ihrem Spiegel zu Hause. Klar, der sagt Ihnen natürlich nicht, was in Deutschland passiert. Dafür gibt es ja auch Magazine. Aber er zeigt Ihnen ganz klar die Wahrheit über Sie. Nicht nur montags! Jeden Tag! Ob Sie gut geschlafen haben. Ob Sie zum Friseur müssen. Ob Sie gute Laune haben. Ob Sie zu viel Schminke benutzt haben. Oder ob Sie am Abend vorher einen Cocktail zu viel getrunken haben. Sicher, manchmal ist das, was Ihnen der Spiegel zu sagen hat, ein bisschen unbequem. Aber trotzdem: Es nützt Ihnen doch nichts, wenn der Spiegel Sie anlügen würde. Stellen Sie sich das mal vor! Dann würden Sie mit einem Fleck auf der Bluse zu einem Vorstellungsgespräch gehen – ganz einfach, weil Sie ihn nicht gesehen haben. Oder mit Spinat zwischen den Zähnen. Und dann? Dann würden Sie den

Job nicht bekommen! Nein, der Spiegel ist Ihr Freund, Sie müssen die Informationen, die er Ihnen gibt, nur richtig nutzen. Dann hilft er Ihnen auch, so wunderschön zu sein, wie nur Sie allein es sein können. Wie das geht? Das werde ich Ihnen sagen!

## Episode 1 Das alltägliche Morgengrauen. Oder: Bin ich schön?

*Es ist einer dieser Tage. Draußen regnet's. Eine Frau – nennen wir sie Katharina, sie könnte auch Sabine oder Mandy heißen oder Ihren Namen tragen – schlägt die Augen auf. Aus ihrem vielversprechenden erotischen Traum hat sie unbarmherzig der Wecker gerissen. Ausgerechnet, als Jude Law sie gerade küssen wollte! Katharina schlurft ins Bad. Dort blinzelt ihr müde eine fremde Frau aus dem Spiegel entgegen. Doch Katharina ahnt: Diese Frau mit den Fältchen um die Augen und dem explodierten Etwas auf dem Kopf, das wohl Haare sein sollen, hat irgendetwas mit ihr zu tun. Sie trägt jedenfalls exakt das gleiche Nachthemd, das Katharina voriges Jahr zum Geburtstag bekommen hat, und kommt ihr auch sonst bekannt vor. Vage zwar, aber immerhin. Bedauerlicherweise hat die Dame ansonsten nur sehr entfernte bis gar keine Ähnlichkeit mit dem Wesen, das Katharina gerne wäre. Katharina wünscht sich mal wieder, der Spiegel wäre mit samteneen Vorhängen ausgestattet, die sie gnädig herablassen könnte ...*

**Bruce sagt:** Halt! Stopp! Geht Ihnen das etwa auch so? Dann machen Sie etwas *totally* falsch! Denn der Spiegel ist Ihr bester Freund! Haben Sie keine Angst vor ihm. Der Spiegel ist dazu da, Ihnen zu helfen. Er ist unbestechlich, und er hat so gut wie nie einen schlechten Tag! Und die schlechten Tage Ihres Spiegels sind die, an denen er so verstaubt ist, dass Sie sich darin nicht richtig sehen können. Dann müssen Sie sich einen Lappen holen und ihn sauber machen.



Aber abgesehen von diesem Spezialfall gilt: Der Spiegel ist der Wahrheit! Denn für ihn gilt: *What you see is what you get!* Ein Spiegel ist immer ehrlich. Er lügt Sie nie an! Sie meinen, dass Sie zugenommen haben? Der Spiegel enthüllt, ob Sie recht haben! Er zeigt Ihnen auch, wenn Sie schlecht gelaunt sind: Heruntergezogene Mundwinkel sprechen eine deutliche Sprache. Sie sehen, ob Sie über Nacht einen Pickel bekommen haben. Sie erkennen auf den ersten Blick, wenn Ihre Augen nicht so strahlend sind, weil Sie schlecht geschlafen haben. Und so weiter.

Sie finden, gerade das ist das Schlimme daran? Dass der Spiegel so »hart« ist und Ihnen alles genau so zeigt, wie es ist? Dann tun Sie dem Spiegel unrecht. Denn der macht nur seinen Job, Tag für Tag. Aber er macht diesen Job für Sie. Vielleicht sind Sie einfach nur ein bisschen zu streng mit sich selbst. Kommen Sie, schauen Sie noch einmal hinein. Wenn Sie ehrlich sind, dann werden Sie feststellen: Sie fallen natürlich nicht perfekt gestylt aus dem Bett – aber Sie sind schön! Vertrauen Sie mir! Denn jede Frau ist schön! Und der Spiegel kann Ihnen dabei helfen, Ihre wahre Schönheit zu entfalten. Mit *Glamour* und *Allure* und *Attitude!* Und ich werde dem Spiegel und Ihnen – wenn Sie einverstanden sind – mit diesem Buch helfend zur Seite stehen.

## Episode 2


Aber so richtig schön  
sind doch nur Models  
und Filmstars. Oder?



*Katharina seufzt. Schön? Sie? Auf dem Badewannenrand liegt ein Modemagazin, auf dem Topmodel Gisele Bündchen mit verführerischem Blick und goldig schimmerndem Haar zu sehen ist. Klar, die ist schön! Katharina nimmt das Magazin in die Hand und blättert. Sie sieht makellose Frauen an Karibikstränden, gekleidet in die allerneuste Sommermode, und ein paar Seiten weiter findet sie Bilder von Stars beim*

*Einkaufen ebendieser neuen Sommermode. Madonna und Paris Hilton und Cameron Diaz und wie sie alle heißen. Alle wie aus dem Ei gepellt. Katharina sieht noch einmal in den Spiegel und denkt an ihren Traum. Was konnte Mr. Law nur an ihr finden?*

**Bruce sagt:** Sie lesen Modemagazine? Das ist gut. Ich finde, jede Frau sollte immer ein Modemagazin in der *Handtasche* haben. Da finden Sie nämlich jede Menge tolle Tipps, wie Sie sich stylen können, und Sie sehen, welche neue Mode es gibt. Aber machen Sie nicht den großen Fehler, den die meisten anderen Frauen machen, die solche Zeitschriften lesen. Diese Leserinnen vergleichen sich nämlich mit den Models darin und denken: Die sehen aber super aus! Viel toller als ich! So werde ich nie aussehen! Vielleicht glauben Sie mir darum nicht, wenn ich sage: Sie sind schön! Das sollten Sie aber! Beim Blick in den Spiegel stellen Sie bestimmt fest, dass Sie nicht so aussehen wie die Frauen auf den Titelseiten der Modemagazine. Ich bin mir da fast sicher. Und jetzt verrate ich Ihnen ein Geheimnis:



Auch die Frauen auf den Titelseiten der Modemagazine sehen nicht aus wie die Frauen auf den Titelseiten der Modemagazine, wenn sie morgens in den Spiegel gucken! Ich weiß das wirklich ganz genau, denn ich habe schon viele von ihnen ungeschminkt gesehen!

Wenn man sich die Zeitschriften ansieht, sind die Frauen dort wirklich erst mal alle wunderschön! Nicht nur das: Sie sehen einfach perfekt aus! Denn wir leben in einer Gesellschaft, in der Frauen in *Fashion Magazines*, im Fernsehen oder in Filmen so gezeigt werden, wie sie in Wirklichkeit gar nicht aussehen. Schon gar nicht morgens um sieben vor dem Badezimmerspiegel. Da wird tolles Licht verwendet, sie bekommen ein tolles Make-up von einem professionellen Visagisten, der den ganzen Tag nichts anderes tut, als Models so zu schminken, dass sie einfach ganz toll aussehen. Die Haare werden fantastisch zurechtgemacht von einem Stylisten, der den Job hat, Haare fantastisch zurechtzumachen. Und von ganz vielen Fotos, die Top-Fotografen gemacht haben, werden nur



die allerbesten ausgesucht. Und am Ende werden diese allerbesten Bilder dann auch noch digital bearbeitet. Die Fotos bekommen schimmernden Glanz – und Falten und Augenringe werden einfach, schwupp, weggezaubert!

Und damit vergleichen Sie sich? Wenn Sie darüber einmal fünf Minuten nachdenken, müssen Sie zugeben: Das ist doch Quatsch! Es ist ganz, ganz wichtig, zu wissen:

Was Sie in Zeitschriften sehen, in Filmen und im Fernsehen, das ist nicht die Realität! Das ist eine *Illusion*, eine *Fantasy*! Ich kann es auch andersrum sagen: Man kann mit Make-up und Styling in einer schönen *Location*, vor einem schönen Hintergrund jede Frau zu einem Topmodel machen.



Stellen Sie sich vor, man nähme diese ganzen Sachen einfach weg. Das Haarspray, den Lippenstift, den Augenbrauenstift, die *Foundation* auf dem Gesicht, das ganze Make-up. Dann kommt noch das Licht weg und die digitale Nachbesserung. Dann sieht man sofort: Da sind Pickel, da sind Narben, da sind Unregelmäßigkeiten. Wie bei Ihnen morgens vor dem Spiegel. Das ist doch vollkommen normal! Viele Models oder berühmte Schauspielerinnen stehen morgens auf, schauen in den Spiegel und fühlen sich exakt wie Sie! Sie sind traurig, weil sie meinen, ihre Nase sei zu groß oder ihre Brüste seien zu klein oder sonst etwas stimme nicht. Wussten Sie zum Beispiel, dass Cameron Diaz an Akne leidet? Haben Sie davon schon mal etwas auf Fotos in Zeitschriften gesehen? Oder in ihren Filmen? Dafür gibt es doch Tricks! Es gibt wirklich viele Kniffe, sein Aussehen zu verbessern. Das fängt an mit Einlagen, die man in den BH stecken kann, es gibt Make-up-Tricks, die die Nase kleiner wirken lassen, und es gibt Abdeckstifte, die Unreinheiten unsichtbar machen. Das, was Sie morgens im Spiegel sehen, ist im Grunde nur eine Rohfassung von Ihnen!

Das Tolle ist doch: Jeder hat die Möglichkeit, an sich zu arbeiten. Sie können sich gut ernähren für eine bessere Haut und eine bessere Figur. Sie können und sollten sich pflegen und Ihrer Seele und Ihrem Körper etwas Gutes tun.

Und am Ende gibt es noch viele Möglichkeiten, mit ein bisschen Make-up das auszugleichen, was Sie an Ihnen stört. Und vergessen Sie nicht: Auch Mode ist dazu da, Sie schön aussehen zu lassen. Sie müssen nur herausfinden, was zu Ihnen passt. Aber darauf komme ich später noch zu sprechen.

Fürs Erste merken Sie sich bitte: Die wunderschöne Frau aus dem Magazin oder das Mannequin auf dem Laufsteg – die sehen privat ganz normal aus. Und ganz bestimmt nicht perfekt. Haben Sie schon mal ein Topmodel auf der Straße getroffen? Nein? Ich sage: doch! Ihnen ist ganz bestimmt schon mal eins über den Weg gelaufen. Topmodels erkennt man aber nicht auf der Straße. Das hat zum einen etwas mit dem Styling zu tun und den Tricks, die ich eben angesprochen habe. Aber es gibt noch einen anderen Grund:



Models spielen eine Rolle, wenn sie auf den Laufsteg gehen oder für Fotoshootings gebucht sind! Sie werden während des Shootings ein anderer Mensch, das ist eine Form von Schauspielerei. Und diesen *Glamour*, dieses Spiel mit den eigenen Facetten, das kann man lernen. Auch Sie! Wie das geht, werde ich Ihnen zeigen.

Doch zunächst ist es wichtig, dass Sie sich akzeptieren – in Ihrer ganz persönlichen Einzigartigkeit!

### Episode 3 Perfektion ist langweilig. Ich bin aufregend!

*Katharina schaut noch einmal prüfend in den Spiegel. Sicher, die paar Pickel kann sie abdecken. Die Ränder unter den Augen auch, und gegen die Blässe hilft Rouge. Wenn sie heute etwas früher schlafen geht, sieht sie morgen auch wieder frischer aus. Die Haarexplosion auf dem Kopf lässt sich mit Spray in Form bringen. Das kann*





Katharina leider nicht von ihrer Nase behaupten. Diesem Zinken, dem sie die peinlichste Situation ihres Lebens zu verdanken hat. Als die Mutter ihrer Freundin Lisa bei deren Hochzeit ständig grübelte, an welchen Filmstar Katharina sie erinnerte – und plötzlich für jeden hörbar ausrief (die Band machte unglücklicherweise gerade eine Pause): »Ich hab's: Dustin Hoffman!« Dagegen war ihr Spitzname »Captain Hook« als Kind noch harmlos. Doch sie hat nun mal diese prominente Nase, und daran wird sie auch ohne die Hilfe eines plastischen Chirurgen (für Katharina keine wirkliche Alternative) nichts ändern können. Und an ihren deutlich von jedem Modelmaß entfernten 1,60 Meter kann sie leider auch nichts ändern. Nicht zu vergessen: Die mindestens fünf Kilo zu viel auf ihren Hüften! Und zwanzig ist sie auch nicht mehr ... Und – zack – schon wieder fühlt sich Katharina so schrecklich unperfekt ...

**Bruce sagt:** Finden Sie sich auch immer nicht »perfekt« genug? Damit sollten Sie ganz schnell aufhören. Mal ehrlich: Was soll das sein, die »perfekte Frau«? Wer legt fest, was perfekt ist – und was nicht? Wer sagt, die eine Nase ist zu groß und die andere zu klein? Ich bin der Meinung: Leute, die glauben, perfekt zu sein, leiden an Größenwahn! Perfektion ist eine *Illusion*! Ich sage mir jeden Tag vor dem Spiegel: Ich bin zwar nicht perfekt, aber ich kann an mir arbeiten. Wenn man perfekt wäre, gäbe es doch gar keine Möglichkeiten mehr, sich selbst zu gestalten. Das ist doch keine Herausforderung, das ist langweilig. Finden Sie nicht auch?

Wenn es so etwas überhaupt gibt, ist die »perfekte Frau« ganz bestimmt nicht eine, die aussieht wie ein Supermodel! Sondern eine Frau, die sich selbst akzeptiert. Die weiß, dass sie auf einer Reise ist, ihrer persönlichen Reise durch das Leben. Auf der sie jeden Tag nehmen muss, wie er ist – und dabei versucht, das Beste aus diesem Tag zu machen. Klar, dazu gehört auch, das Beste aus sich selbst zu machen! Dazu müssen Sie allerdings zunächst auf das zurückgreifen und vertrauen, was Ihnen die Natur mitgegeben hat.



---

Dieses Buch erscheint auch als Lübbe Audio

Ehrenwirth in der Verlagsgruppe Lübbe

Originalausgabe

Copyright © 2008 by Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG, Bergisch Gladbach

Lektorat: Gerke Haffner

Mit Illustrationen von Frauke Ditting

Umschlaggestaltung: Rolf Hörner

Gestaltung und Satz: Guido Klütsch, Köln

Gesetzt aus der ITC Berkeley Oldstyle BT

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Alle Rechte, auch die der fotomechanischen und elektronischen Wiedergabe, vorbehalten.

Printed in Germany

ISBN 978-3-431-03743-2

5 4 3 2 1

Sie finden uns im Internet unter: [www.luebbe.de](http://www.luebbe.de)

Bitte beachten Sie auch: [www. lesejury.de](http://www lesejury.de)