

REGULA STÄMPFLI

# LIEBER ICH ALS PERFEKT

Warum Denken schön macht und  
wie ich authentisch lebe

# Inhalt

## 1.

- 10 Darf ich vorstellen?
- 12 Wer rät denn da?

### 14 Lieber ich als perfekt ...

- 16 Schönheit: Welches Korsett hätten Sie denn gern?
- 24 10 gute Gründe, das Schönheitskorsett abzulegen
- 28 Gute Geschichten

### 40 Lieber ich als Klischee ...

- 42 Statt eines nackten Hinterns besser mal einen klaren Kopf
- 44 Eigene Erfahrungen
- 54 9 gute Gründe, klischeefrei zu leben
- 59 Ist das Internet ein Mann?



## 2.



### 68 Lieber ich als mein Spiegel(bild) ...

- 70 Spieglein, Spieglein an der Wand
- 80 Lieber ich als ein Spiegel
- 82 Philosophische Spiegel
- 84 Der Spiegel als Weiterführung
- 90 Was haben andere vor uns zu Spiegeln zu sagen gewusst?



### 92 Lieber ich als Gewohnheit ...

- 94 Denken macht schön
- 102 Frauen, die lesen, sind gefährlich und klug
- 110 Neue Denk-Ansätze

### 118 Lieber ich als Botox ...

- 120 Blut ist ein ganz besonderer Saft
- 121 Die neue Schrift für Menschen: Botox
- 130 10 gute Gründe, einmal länger über Körper und Zeichen nachzudenken
- 134 Jeder Körper hat seine Epoche – und jede Epoche die dazugehörigen Körper



## 5.

# Inhalt 6.



## 142 Lieber ich als Porno ...

144 Der Porno-Lebensstil

154 9 gute Gründe für erotisches Begehren

158 Tun statt quatschen



## 172 Schreiben Sie's auf! ...

174 Das Lieber-ich-als-perfekt-Tagebuch

178 Lieber ich doch mal ... Tag 1 bis 10



## 198 Anhang ...

198 Bücher, die weiterhelfen

200 Infos online

202 Dank

203 Impressum

204 Zu bestellen

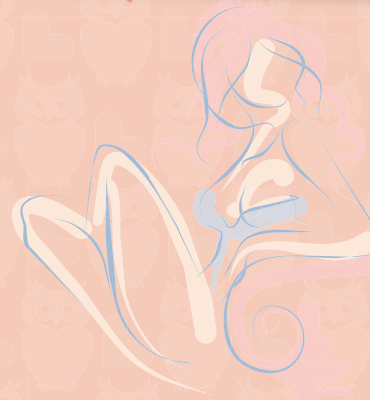


## Aktionen

- 21 Wer bin ich?
- 27 Schönheitsdiktat weg! Warum ich?
- 39 Mein „Unperfect Me“
- 51 Welchem Klischee entspreche ich, welchem nicht und welchem Klischee möchte ich entsprechen?
- 57 Klischee noch mal! Warum ich nicht mehr?
- 66 Mein Klischeefrei-Pass
- 78 Guck doch mal! Spiegel- und Selbstbilder
- 91 Was seh' ich denn so?
- 100 Sehe ich beim Denken schon gut aus?
- 116 So mache ich mir mein Denken bewusst
- 127 Mein kleiner Körper-Duden
- 133 Keine Äußerlichkeiten, bitte!
- 141 Hey, Mann! Warum nicht mal das Geschlecht wechseln?
- 151 Erotik: Und wer bin ich?
- 157 Erotik bitte! Warum ich?
- 170 Mein erotisches Ich
- 175 Meine Not-to-do-Liste

## Rezepte

- 20 Anleitung zum Unglücklichsein
- 50 Klischees backen
- 64 Beauté statt Klischee
- 81 Für den liebevollen Umgang mit dem eigenen Bild
- 97 Deliziose Denk-Riegel
- 126 Memory Cookies
- 139 Wie man wird, was man ist
- 148 Köstliche „Latte erotica“





## Darf ich vorstellen?

... das hier rechts ist Regula Stämpfli

Das erste Mal traf ich Regula Stämpfli in einer Situation,

in der mir die Angst vor dem Unperfektsein aus jeder Pore trifft. Ein Puderpinsel flog über meine Furcht-Stirnfurchen, und neben mir zwitscherte fröhlich-schweizerische Gelassenheit. Wir saßen in der Maske im WDR in Köln kurz vor der WestArt-Talkrunde zum Thema „Diäten“. Meine Hände spritzten Angstschweiß ... und die tolle Frau mit den schwarzen Locken und dem kurzen Rock und den meterhohen Absätzen und dem unsichtbaren Feuermal im Gesicht erzählt mir, dass sie meine Bücher mag. Und wie toll sie es findet, dass ich auch hier bin.

Ich hab' mir dann ein Herz gefasst und ihr von meiner Kamera-Angst erzählt. Und dass ich das ja alles gar nicht könnte. Und dass ich am liebsten doch nicht da wäre. Und

dass ich bestimmt kein Wort rausbrächte. Und dass ich mich vor dem anwesenden Doktor fürchte ... Wow. Damit entzündete ich ein Feuerwerk an Aufmunterung, Angstvertreibung, Aufbauarbeit ... „Sie müssen doch nur Sie selbst sein ... Perfekt will eh keiner wirklich.“

Ich glitt im Folgenden unperfekt, ganz „ich“, durch eineinhalb Stunden Talkrunde. Und das, wenn man von den ersten paar Zitter-Minuten absieht, ziemlich okay.

Damals habe ich mir gedacht, dass jede Frau immer dann, wenn sie kurz davor ist, über ihre wunderbare Unperfektheit zu stolpern und ihr „Ich“ schrumpft und schrumpft und schrumpft, einfach nur ein paar kluge Sätze von einem Lebens-Coach bräuchte wie Regula Stämpfli es ist, eine Philosophin, eine Denkerin ohne Geländer, eine kluge Frau, die uns vorlebt, wie

schön es ist, nicht-normal zu sein, nicht so-wie-die-anderen zu sein, sondern eben ganz individuell. Nicht Schönheitsidealen und Perfektionsansprüchen hinterherzuhechten, sondern lieber zu leben – so richtig lebendig, lebenslustig eben.

Nun, wir „Lieberich-als-perfekt“-Frauen können alles beim Universum bestellen. Und so bestellte ich für Sie dieses kleine politische, historische, philosophische Büchlein, das nicht nur zum Nachdenken, sondern auch zum Weiterdenken anregt. Eine Anleitung zum sinnlichen, unperfekten, leichten und ernsthaft-lustigen Leben. Denn Nicht-Perfekte – das werden Sie erfahren – dürfen aus der Rolle fallen, von Normwerten abweichen, in Pfützen hüpfen, ihre eigene Mode kreieren, überall die Nase reinstecken, nicht mehr an Klischees wie „Männer



wollen Sex, Frauen Liebe“ glauben ... und freilich auch ein bisschen gescheit mitreden. In jedem Fall fallen sie nicht mehr auf das Geschäft mit der Unzufriedenheit rein, legen sie ihr hässliches-Entleindasein ab, entdecken den Schwan in sich und schüren die Freude am Frau-Sein.

**Herzlichst  
Ihre Marion Grillparzer**

## Wer rät denn da?

Eine kleine Geschichte über den Menschen, der dieses Buch schreibt

Darf ich mich Ihnen kurz vorstellen? Welche Regula Stämpfli hätten Sie denn gern? Sie dürfen wählen zwischen der „Nervensäge aus Brüssel“, „Lara Croft der Politologie“, „Mutter dreier Kinder“, „Philosophin“, „Denkerin ohne Geländer“ oder „LaStaempfli“. In einem Porträt für eine Schweizer Zeitung wurde ich mal gefragt: „Frau Stämpfli, sind Sie eitel?“ – worauf ich schlagfertig meinte: „Selbstverständlich, ich hoffe, das sieht man auch!“ „Normal kann ich nicht“, pflege ich zu antworten, wenn mich Journalisten fragen: „Wie groß, wie schwer, wie alt und wie schön sind Sie?“ Ich bin – so wenig wie Sie, liebe Leserin und lieber Leser – ein Jahrgangs-, Kilo- und Zentimeterverhältnis ... Die Maße machen mich nicht zum Menschen, oder habe ich da was Entscheidendes verpasst? Schauen Sie sich um. Nach diesem Buch werden

Sie unzählige tolle, zauberhafte, lebensfreudige, liebevolle, lebendige Frauen in Ihrer Umgebung finden. Denn im „Lieber ich als perfekt“ lohnt sich der Blick auf sich selbst, um dann in den anderen auch das Gute, Schöne und Wahre zu erkennen.

Wie komme ich nun aber als Philosophin dazu, ein Ratgeberbuch mit dem Untertitel „Wie Denken schön macht“ zu verfassen? Es geht mir um eine praktische Umsetzung des eigenen Denkens über die klassische Grundfrage: „Was ist der Mensch und wie sollte er sein?“ Gleichzeitig schaue ich mit großen Augen in die Welt, und was ich darin sehe, gefällt mir manchmal gar nicht. Frauen sind – oberflächlich betrachtet – gleichberechtigt. Doch was ihren Körper, ihre Sexualität, ihre Sinnlichkeit, ihre Kreativität, ihr Eigenleben, ihre Räume betrifft, liegt vieles im Argen. Deshalb dem so ist, haben viele zauberhafte Frauen aus der Geschichte und Gegenwart erklärt. Es ist höchste Zeit, endlich von der Analy-



se zu praktischen Lösungen zu kommen. Seit 1999 schreibe ich politische, historische und philosophische Bücher, meist nur für ein ausgewähltes Fachpublikum. Dieses Büchlein hier ist als Einstieg und Programm fürs eigene Weiterdenken und -leben gedacht, das mit lustigen Geschichten und Einsichten bereichert werden soll. In meinem Buch *Vermessung der Frau. Von Botox, Hormonen und anderem Irrsinn* (2013 erschienen) habe ich die Grundlagen gelegt, wie die Herrschaft der Zahlen und des Optimierungswahns interpre-

tiert werden sollten. Die Geburtsanzeige: eine Zahlenreihe aus Datum, Größe und Gewicht. Der Grabstein: eine Zahlenreihe aus Geburtsjahr und Sterbejahr. Wo bleibt eigentlich der Mensch zwischen den Zahlen? *Lieber ich als perfekt* soll Sie leicht und locker für die Lust, die Vielfalt, fürs Lachen, für sinnliche Weiblichkeit und für die größte aller Tätigkeiten, nämlich das Denken, begeistern. Bon voyage!

Herzlich  
Ihre Regula Stämpfli

# Lieber ich als perfekt ...



**E**s gibt viele Gründe, es einfach mal auszuprobieren: das Nicht-perfekt-Sein. Es bringt Spaß, ist total trendig, da so außergewöhnlich, macht leicht und verspricht Lebenslust. Nicht-Perfekte dürfen schusseln, zu kurze Röcke tragen, das Make-up vergessen, die Liebsten küssen, *Tarte au chocolat* genießen, Nietzsche zitieren, das Putzen verschieben, die Waage ignorieren, in der U-Bahn laut lachen, auf einem Bein oder rückwärts gehen. Neugierig? Na dann ...



## Schönheit: Welches Korsett hätten Sie denn gern?

Frauen haben beispielsweise immer das falsche Alter. Sind Frauen zu jung, werden sie nicht ernst genommen, sind sie älter, werden sie immer auf ihre fehlende Jugend angesprochen. Konnten unsere Großmütter das luftabschnürende Fischbeingestänge noch ausziehen, haben wir modernen Frauen es dafür im Stammhirn gespeichert. Ständig müssen wir uns vorwerfen, nicht zu genügen. Wir sind nie dünn genug, denn falls dem so wäre, dann müssten wir ins Kranken-

haus: Size Zero, diese Nullnummer lässt grüßen. Wir sind nie schön genug, selbst Cindy Crawford meinte einmal, selbst sie würde gerne morgens als das Titelmodell Cindy Crawford vor dem Spiegel stehen ..., doch meist sehe die Realität ganz anders aus. Wir verdienen nie genug, weil die Bestseller-Autorin Sheryl Sandberg uns allen ein schlechtes Gewissen macht, weil wir, wie sie schreibt, einfach nicht genügend Willen zum Erfolg hätten. Tja. Das ist als Millio-

närin mit einem Mann zu Hause wohl etwas einfacher als für uns Nicht-Perfekte. Wir machen nie genug Sport, weil uns meistens der Teller Pasta nach einem anstrengenden Tag mit Kind, Kegel, Mann, keinem Mann, einem manchmal ziemlich frustrierenden Job besser schmeckt als ein Halbmarathon auf dem Hometrainer. Wir sind nie jung genug, weil wir, sobald wir merken, wie schön die Jugend sein könnte, schon längst daraus entwachsen sind. Wir haben nie den richtigen Sex, da wir vor lauter Ratschlägen, wie wir unserem Mann, unserem Liebhaber, unserer Partnerin oder uns selber genügen sollen, dafür entweder zu müde sind oder gar keine eigenen Fantasien mehr aufbringen können, was uns ganz speziell wirklich Lust macht. Wir sind nie nur Frau, sodass wir sehr oft wie Männer denken und gar nicht merken, dass das Denken eben kein Geschlecht hat. Also Schluss damit! Da wir eh nie genügen, können wir es ja mal mit dem Nicht-Perfekten probieren. Und, wie fühlt es sich an? Gut, nicht? Schließlich sind wir keine Joghurts mit Verfallsdatum und normierten Qualitätsanforderungen.

## Ein perfektes Geschäft

Das Geschäft mit der Unzufriedenheit der Frauen mit sich selbst bringt Millionen ein. Weltweit werden für Kosmetika pro Jahr mehrere Milliarden Euro ausgegeben. Das Business mit dem Wunsch der Frauen nach Schönheit, Jugend und einem verführerischen Körper wächst parallel mit dem seelischen Unglück der Frauen, eben nicht den medialen und wissenschaftlich erforschten Schönheitsidealen zu entsprechen. Jede selbstständige Frau weiß zwar, dass sie mit ihrer Selbstkritik eigentlich eine Industrie befördert, die ihr auch wieder schadet, und trotzdem probiere auch ich gerne neue Beauty-Pillen oder -Crèmes aus. Zudem finde ich auch, dass eine Frau gleichzeitig Girlie, Vollweib, Sexsymbol und Feministin sein kann und soll. Es geht ja auch nicht einfach darum, im Nicht-Perfektsein plötzlich wie das hässliche Entlein herumzuwatscheln, sondern den Schwan in sich zu erkennen. Wie bei allen wichtigen Fragen des Lebens hilft



die eigene Urteilkraft: Wann werden wir von einer Werbekampagne als Frauen einfach böse veräpfelt? Was heißt für uns Schönheit? Wie können wir uns unsere eigenen Bilder schaffen, ohne dass wir uns von all den Fremdbildern deprimieren lassen?

## Sind die alten Griechen schuld?

Was wird den alten Griechen nicht alles in die Schuhe geschoben ... bieten sie uns doch eine hervorragende Projektionsfläche! Mit Blick auf ihre wundervollen Werke in Kunst und Architektur spricht man nicht von ungefähr vom „klassischen Schönheitsideal“. Doch das ist eigentlich gar nicht das Schönheitsideal der klassischen Antike selbst, sondern das des Klassizismus – man denke an J.J. Winckelmanns Ausspruch „edle Einfalt, stille Größe“ und das angeblich schneeige Weiß der griechischen Tempel und Statuen, die – wie längst gesichert ist – kräftig bunt



bemalt waren. Was die Griechen mit Schönheit wirklich genau meinten, kann noch jahrelang weiterdiskutiert werden.

Klar ist nur: Das klassische Ideal von Schönheit war immer auch ein Streben nach Perfektion. Doch wie genau das Verständnis von Schönheit bei den alten Griechen war, ist hoch umstritten und lässt sich nicht in ein paar Zeilen und schon gar nicht in der Art und Weise der Evolutionsbiologen abhandeln. Den doppel- und dreifachdeutigen hochphilosophischen Sätzen werden derartige Oberflächenbetrachtungen nie gerecht.

Doch im Kern geht es immer um gewisse Menschenbilder. Da gibt sich jede Gesellschaft gerne eine Antwort, und die der Griechen war nun eben, vor allem nach Wahrheit und Schönheit zu streben, wobei einige darunter so fies waren, „wahr“ und „schön“ gleichzusetzen. Dass Letzteres falsch ist, wissen wir spätestens seit Leni Rie-

fenstahls *Ästhetik des Grauens*. Denn auch wenn einige Nazis schneidig daherkamen – die Hässlichkeit ihrer Ideologie war nicht zu überbieten. Dies gilt es bei all den oberflächlichen Schönheitsdiskussionen zu bedenken, wenn einige ältere Herren behaupten: „Es gibt ein klassisches Schönheitsideal, und dies ist über alle Jahrhunderte gleich geblieben.“ Nein, ist es nicht, glauben Sie mir!

## Schönheit: das Glücklos?

Jede Zeit gibt sich ihre eigenen Schönheitsprogramme. Zwar hören wir in letzter Zeit immer häufiger, dass es so etwas wie ein ehernes Gesetz der Attraktivität gäbe, sprich, dass schöne Menschen mehr Sex, Geld, Liebe und Erfolg im Beruf hätten. Dass dies nicht stimmen kann, sehen wir auf den ersten Blick ja selber. Ich möchte Angela Merkel wirklich nicht zu nahe treten, aber doch festhalten, dass sie – wie jüngst in der Forbes-

Liste aufgeführt – die mächtigste Frau weltweit ist, gleichzeitig aber nicht auch noch der schönste Mensch sein muss. Dass die Forscher dies jedoch entgegen realen Menschen in den diversen Regierungen, Unternehmen und Banken immer wieder behaupten – „Schöne werden eher gewählt“ –, liegt wohl daran, dass sie damit viel Aufmerksamkeit kriegen, was sie jedoch nicht automatisch attraktiver macht – siehe die Autorin von *Erotisches Kapital* Catherine Hakim – sondern eher ihre Brieftasche füllt. Attraktiv sind die Menschen dann, wenn sie sich in ihrer Haut wohlfühlen. Das heißt aber auch, dass sie sich geliebt, anerkannt, wertgeschätzt und in der Gesellschaft aufgehoben fühlen müssen. So ist es auch einfacher, erfolgreich zu sein. Sie sehen: Das mit der klassischen Schönheit und all dem Attraktivitäts- und Karrieregeschwätz ist viel komplexer, als uns dies mit Vorbedacht am Cash orientierte Bestseller weismachen wollen.

*Jedes hässliche Entlein ist eigentlich ein Schwan ...*

*LaStaempfli*



# Gesunde Skepsis

Es gibt ein altes Sprichwort: „Wes Brot ich ess, des Lied ich sing.“ Auf die Schönheitsideale angewandt, würde es lauten: „Wes Brot ich ess, des Körper ich bring.“ Die Schönheitsideale haben sich über die Geschichte der Menschheit immer wieder verändert. Und glauben Sie mir: Die damaligen Menschen fanden ihre Klumpfüße, ihre Giraffenhäse, ihre fetten Hintern genauso „klassisch“ und unveränderlich schön wie wir unsere Klappergestelle in modischer Kleidung.



## Rezept Anleitung zum Unglücklichsein

- ½ TL gängige Wissenschaft in Pulverform
- 50 ml Religion
- 200 ml politische Herrschaft
- 1 Prise Macht

Die Religion kochen lassen, bis sie nicht mehr als Religion, sondern als eigene Überzeugung wahrgenommen wird. Die politische Herrschaft gut mit der Prise Macht würzen und die gängige Wissenschaft in Pulverform beifügen. Alles in einem Simmertopf der Ungleichheit und Autoritätsgläubigkeit erhitzen. Mit etwas Unterhaltung süßen, und fertig ist das, was Ihnen dann alle als „klassische Schönheit“ verkaufen wollen.

# Wer bin ich?



Am ..... 20.....:

Bitte füllen Sie die folgenden 3 Seiten aus.

„Schön“ heißt für mich

.....  
.....  
.....

Mein Körper ist für mich

.....  
.....  
.....

Frau-Sein ist für mich

.....  
.....  
.....

Perfektionsansprüche sind für mich

.....  
.....  
.....

