



Die sympathische Autorin Silvia Aeschbach signiert ihr aktuelles Buch «Bye-bye Traumfigur» für ihre Leserinnen.

SUS

Waffenstillstand mit dem Körper

Lesung mit Autorin Silvia Aeschbach im Alterswohnheim St. Martin in Muri

Der Weg zur Akzeptanz ihres Körpers war für Journalistin und Bestsellerautorin Silvia Aeschbach ein kurvenreicher. In ihrem aktuellen Buch «Bye-bye Traumfigur» ermutigt sie Frauen, sich nicht nur durch Äusserlichkeiten bewerten zu lassen.

Susanne Schild

Gerade jetzt nach den Festtagen und zu Jahresbeginn boomt wieder das

Geschäft mit Diäten. Die Hosen und Röcke sitzen eng und man oder vor allem «frau» ist bestrebt, die überflüssigen Pfunde mit allen möglichen und unmöglichen Massnahmen zu korrigieren bzw. zu bekämpfen.

Auch Silvia Aeschbach war schon als Teenager überzeugt, dass ihre Rundungen ein Irrtum der Natur seien. «Aus dem «Mägerlimuck» wurde in der Pubertät ein Moppel», so die Journalistin. Seitdem zeigte ihre Waage ein ständiges Auf und Ab. Ihre Figur sei das Spiegelbild ihres Alltags oder Gemütszustandes gewese-

sen. Heute – mit über fünfzig – sagt sie: «Meinen Körper so zu akzeptieren, wie er ist, fällt mir noch immer nicht ganz leicht, aber ich habe einen Waffenstillstand geschlossen: Keine Diäten mehr, keine Workouts mehr, bei denen ich meine Grenzen überschreite, keine Selbstgeisselungen.» Sie habe gelernt, sich selbst anzunehmen, sich nicht mehr so ernst zu nehmen. «Ich bin ehrlich mit einem Augenzwinkern zu mir.»

» Fortsetzung auf Seite 2



Autorin Silvia Aeschbach (links) hört gespannt den Worten von Elke Müller zu und muss dabei selbst ab und zu schmunzeln.

Bilder: sus

«... bloss nicht ohnmächtig werden, ...»

» Fortsetzung von Seite 1 über die Lesung mit Autorin Silvia Aeschbach

Zu Beginn der Lesung klärte Silvia Aeschbach das zahlreich erschienene Publikum darüber auf, dass nicht sie selbst aus ihrem Buch «Bye-bye Traumfigur» vorlesen werde. «Ich habe Elke Müller, eine sehr gute Freundin von mir, mit dem Vorlesen beauftragt. In meinen Augen gibt es nichts Schlimmeres, als einen Autor, der bei seiner eigenen Lesung ins Stocken gerät.»

Dann gab es noch eine kleine Anekdote zu ihrem Buch über Panikattacken, «Leonardo di Caprio trifft keine Schuld», das ebenfalls auf der Bestsellerliste gelandet ist. «Als junge Journalistin bekam ich die einmalige Chance, nach London zu einem Interview mit dem Star zu fliegen.» Ganze zweieinhalb Stunden musste sie damals ohne Essen und Trinken ausharren, um di Caprio endlich zu treffen. «Als es dann soweit war, betrat ich das Hotelzimmer und mir wurde schwummrig. Ich dachte mir noch, jetzt bloss nicht ohnmächtig werden, da war es auch schon geschehen. Genau vor dem Stuhl, auf dem der Schauspieler Platz nehmen wollte, fiel ich in Ohnmacht. Als ich nach ein paar Sekunden wieder zu mir kam, blickte ich direkt in zwei stahlblaue Augen und Leonardo fragte mich auf Deutsch, wie es mir ginge.»

So peinlich wie ihr der ganze Vorfall auch immer gewesen sei, eines stand fest: «Wer konnte schon sagen, dass er von Leonardo di Caprio reanimiert wurde.» Aus dieser Geschichte heraus sei dann der Titel zu dem Buch entstanden.

Frühe Diätkarriere

In ihrem aktuellen Werk trifft di Caprio auch keine Schuld. Hier schaut sie zurück auf dreissig Jahre Kurvenkrieg. «Dadurch, dass meine Schwester neun Jahre älter ist als ich, begann meine Diätkarriere bereits sehr früh», erklärt die Journalistin. Dem Vorbild ihrer Schwester nacheifernd, probierte sie eine Gewichtsreduktionskur nach der anderen aus. Jedes Mal mehr oder weniger erfolgreich, wie sie feststellte.

Ihren beschwerlichen, abenteuerlichen und mitunter auch skurrilen Weg zu mehr Selbstakzeptanz, vor allem aber zu mehr Gelassenheit, beschreibt sie offen, unterhaltsam und köstlich selbstironisch aus der Ich-Perspektive. Dementsprechend herzlich konnte das Publikum bei dem vorgelesenen Kapitel «Die Top sieben meiner Diäten» auch in Muri lachen.

Viel Raum zur Identifikation

Als sie im Herbst 2017 mit dem Schreiben begann, war die Body-Positivity-Bewegung an ihrem Höhepunkt angelangt. Davon handelt auch das Buch. Dinge wie Selbstakzeptanz, Diät-Horror und den langen Weg, sich selbst zu lieben, wie man ist und keinem scheinbar unerreichbaren Körperideal hinterherzulaufen, werden angesprochen. Durch die vielen persönlichen Erinnerungen der Autorin bietet «Bye-bye Traumfigur» viel Raum zur Identifikation. Sie schildert dem Leser ihren langen Weg zur Selbstliebe und ist zweifellos noch nicht am Ende angekommen. Sie versucht anderen viel Mut zu machen, sich so zu lieben, wie man ist.

Weiter beleuchtet sie die Frage, ob Frauen heute, auch was ihren Körper betrifft, selbstbewusster geworden sind. Silvia Aeschbach kommt zur Erkenntnis, dass nach wie vor viel zu viel kritisiert, korrigiert und optimiert wird. «Ein Blick in den Spiegel genügt, um einem das ganze Selbstbewusstsein zu rauben».

Dagegen – und davon ist sie überzeugt – gibt es ein einfaches Rezept: einen Gang runterschalten, den Wunsch nach einer androgynen Modelldigur in den Himmel schiessen und sich mit dem, was ist, aussöhnen. Und sie meint: «Ich habe die Körperweisheit auch nicht mit Löffeln gefressen, aber ich hoffe, dass sich viele Frauen in meinen Geschichten wiedererkennen können. Denn egal, ob kurvig, rund, füllig oder dünn: Zu meckern gibt's ja immer was.»

Autoren-Porträt von Silvia Aeschbach

Silvia Aeschbach, geboren 1960, ist Journalistin. Sie arbeitete bei einem Lokalradio, beim Schweizer Fernsehen und bei verschiedenen Zeitschriften und Zeitungen. Sie war in leitenden Positionen beim Nachrichtenmagazin «Facts», beim Frauenmagazin «Meyer's», beim «Blick» und für die deutschsprachige Ausgabe des Lifestyle-Magazins «Encore!» der «Sonntags-Zeitung» tätig. Heute schreibt sie unter anderem für das Onlineportal des «Tages-Anzeigers» den erfolgreichen Blog «Von Kopf bis Fuss» sowie Kolumnen für die «Coop-zeitung».

Bei Wörterseh erschienen von ihr nach ihrem Buch «Leonardo di Caprio trifft keine Schuld», in dem sie ihren Umgang mit Panikattacken beschreibt, die zwei weiteren Bestseller «Älterwerden für Anfängerinnen» und «Älterwerden für Anfänger». Ihr neues Buch «Glück ist eine Erscheinung» wird im Februar erscheinen.

Das neuste Buch «Bye-bye Traumfigur» von Silvia Aeschbach ist im Wörterseh Verlag erschienen. 24.90 Franken, ISBN 978-3-03763-098-3.



Silvia Aeschbachs neuestes Buch «Bye-bye, Traumfigur» bringt einen zum Schmunzeln.