



**ABSCHAFFUNG
DER
PROBLEM
ZONEN**

Meike Rensch-Bergner

Meike Rensch-Bergner

Abschaffung der Problemzonen

Die Autorin

Meike Rensch-Bergner schreibt seit mehr als zehn Jahren über Körperakzeptanz, Feminismus und diy. Ihr erstes Buch *Das Uschi-Prinzip* wurde 2004 zum Bestseller. 2015 war sie Teilnehmerin der Sendung *Geschickt eingefädelt* auf vox. Sie ist Autorin zweier Standardwerke über Schnittmusteränderungen für Hobbyschneiderinnen (*Passt perfekt, Passt perfekt Plus-Size*).

In ihren Online- und Offlinekursen, Workshops und Vorträgen verbindet sie das Nähen der eigenen Bekleidung und die Schnittanpassung mit den Themen Stilfindung und Körperakzeptanz. Seit 2018 erscheint ihr Podcast *Passt*, in dem sie mit wechselnden Gästen die Zusammenhänge zwischen Körper, Kleidung, Politik, Feminismus und Handarbeit erforscht.

Mehr über Meike Rensch-Bergner auf ihrer Website crafteln.de und mehr zum Buch auf abschaffungderproblemzonen.de.

Leseprobe

Texte + Textilien

Links zu Internetseiten geben den Stand von März 2022 wieder. Für die Inhalte der Links wird keine Haftung übernommen.

Texte + Textilien Berlin
buecher@texte-und-textilien.de
Erste Auflage 2022
©2022 Meike Rensch-Bergner, Hamburg

Umschlag: Claudia Benter, Berlin - www.claudiabenter.de
Lektorat: Constanze Derham
Korrektorat: Ralf Steinle, Berlin
Gesetzt aus der Montserrat und der Linux Libertine G
Druck und Bindung: cpi BuchBücher

isbn: 978-3-948255-20-6
www.texte-und-textilien.de

Inhalt

Der Mantel	9
Ein neues Kapitel	15
I. Problemzonen	21
Was sind Problemzonen?	23
Schönheit	26
Schlank sein	29
Jugend	32
Sexyness	34
Die Unerreichbarkeit des Körperideals	36
Die Schönheitsindustrie	38
Alle lieben Zahlen	45
Die Problemzonen-Strategie	48
Profiteure der Problemzonen-Strategie	51
Vergleichen lähmt	54

Die Scham, am eigenen Körper zu versagen	57	Die Veränderung ernähen	1 42
Der Kampf um den Körper	61	In guter Tradition	1 44
Akzeptanz	64	Nähen ist das neue Kochen	1 50
Schluss mit der obsessiven Beschäftigung mit dem Körper	67	Noch mehr Einwände	1 55
		Mit den eigenen Händen	1 58
II. Kleidung	71	Sichtbar sein	1 61
Kleidung als Chance	73	Die „neue Dame“	1 67
Die Sprache der Kleidung	74	Alle sind okay	1 70
Bekleidungsregeln – Beschämung next Level	78	Gemeinsam nähen	1 73
Selbsthass in der Umkleidekabine	82		
Berufskleidung	84	IV. Anhang	1 75
Und was ist mit der Mode?	89	Literaturnachweise	1 77
Wie Gier neue Styles kreiert	91	Buchempfehlungen zum Weiterlesen	1 82
Wie Kleidung entsteht	97	Orte im Internet, die die Welt besser machen	1 83
Das Konfektionsgrößen-Roulette	1 00	Die eigene Kleidung nähen – wie anfangen?	1 84
Konfektion: One Size fits many	1 01	Danksagung	1 89
Nicht der Körper ist falsch, sondern die Kleidung, die uns angeboten wird	1 06	Download: Den Faden aufnehmen	1 92
Industriell hergestellte Kleidung verursacht noch mehr Probleme	1 10		
Kauft mehr!	1 17		
Shopping als Lifestyle	1 20		
Lassen Sie uns etwas Neues versuchen	1 22		
III. DIY	1 25		
Wut	1 27		
Die neue Dame hat viele Optionen	1 32		
Internalisierte Misogynie	1 34		
Tragen, was passt	1 37		
Warum „ich bin okay“ ein revolutionärer Gedanke ist	1 40		

Der Mantel

Am 20. Januar 2012 wurde mir klar, dass es möglich ist, die Problemzonen abzuschaffen.

Es brauchte zehn Jahre, bis ich verstand, was in diesem Moment passiert war. Bis ich verstand, dass mein Gefühl nicht nur für mich galt, sondern Resultat eines Systems ist, das uns alle betrifft und so vielen Menschen nicht guttut. Und es brauchte Jahre, bis ich die Puzzlestückchen zusammensetzen konnte und erkannte, dass die zerstörerische Energie, mit der ich mich selbst so lange gequält hatte, viel besser gegen dieses System gerichtet wäre, um etwas zu ändern. Ich beschloss, dass es Zeit ist, die Problemzonen abzuschaffen.

Am 20. Januar 2012 stand ich vor einem Spiegel und schaute ungläubig auf das, was ich sah. Nachdem ich zwei Tage lang an einem nicht ganz unkomplizierten Mantel genäht hatte, probierte ich ihn zum ersten Mal an. Es war der taillierte lange Mantel, von dem ich schon immer geträumt hatte. In meinen Träumen hieß er der Mary-Poppins-Mantel, obwohl ich gar nicht mehr genau wusste, wie der Mantel aussah, der sich Jahrzehnte davor beim Ansehen des Films in mein Gedächtnis gebrannt hatte. Im Spiegel sah ich, wovon ich lange geträumt hatte und was ich wirklich nicht für möglich gehalten hatte: Ich sah eine Frau, die in einem taillierten Mantel eine verdammt gute Figur machte. Obwohl ich noch genauso viel wog wie ein paar Minuten zuvor, sah ich etwas anderes: Ich war plötzlich nicht mehr dick! Das

Problem, eine dicke Frau zu sein, hatte sich in Luft aufgelöst, einfach, indem ich ein Kleidungsstück genäht hatte, das mir perfekt passte und mich ins Rampenlicht stellte, ohne mir die Show zu stehlen.

Ich muss ein bisschen ausholen, damit Sie besser verstehen, wovon ich rede. Als Frau bin ich es gewöhnt, aufgrund meiner äußerlichen Merkmale bewertet zu werden und mich selbst zu bewerten. Wir lernen als Mädchen früh, dass es eine Hierarchie unter Frauen gibt. Schönheit spielt darin die entscheidende Rolle. Die schönsten Mädchen sind die begehrtesten und geben oft den Ton an. Uns wird vermittelt: Das wichtigste Merkmal von Schönheit ist es, jung und schlank zu sein. Damit hatte ich die Verliererkarte gezogen. Als ältere und zudem noch dicke Frau konnte ich noch so seidig-glänzende Locken haben – in der Hierarchie der Frauen stehe ich als alte, dicke Frau ganz unten.

Selbst wenn Sie zehn, zwanzig oder vierzig Kilo weniger wiegen als ich, habe ich als dicke Frau vermutlich ganz ähnliche Erfahrungen gemacht wie Sie. Dicksein ist nicht das Problem, sondern sich dick fühlen! Solange Sie sich immer mal dick fühlen, sitzen wir im gleichen Boot. Vermutlich haben mir einfach die Menschen das, was sie über mich denken, unverblümt vermittelt als den Frauen, die näher am sogenannten Idealgewicht dran sind. Dicksein ließ mich wie durch ein Brennglas sehen, was auch dünne Frauen mitbekommen, denn alle Frauen werden leider viel zu oft auf ihr Aussehen reduziert.

Lange Zeit dachte ich, ich könne in der Frauen-Hierarchie aufsteigen, indem ich witzig bin oder klug oder mich besonders bei allem Möglichen anstrenge. Leider führte das immer nur kurzzeitig zum Erfolg. Dauerhaft konnte ich meinen Rang immer nur dann verbessern, wenn ich mich in eine mörderische Diät stürzte. Immer wenn ich mein bisheriges Leben aufgab, we-

nig aß und nur noch Sport trieb, sodass die Pfunde fielen und ich wirklich signifikant abgenommen hatte, wurde ich gelobt. Ganz unverhohlen versicherten mir Männer und Frauen, ja auch Menschen, die ich als Freund*innen betrachtete, diese Gewichtsabnahme hätte mich zu einem besseren Menschen gemacht. Alles, was ich sonst unternommen hatte, war zweitrangig. Frau kann Abitur machen, ein Menschenleben retten, Flugzeuge fliegen oder Bücher schreiben – alles Pillepalle, aber zwanzig Kilo abnehmen – Respekt!

In den Medien und auf Plakaten sehen wir nur schöne Menschen mit Normfiguren. Solche Menschen dürfen sichtbar sein. Das prägt sich uns ein, auch wenn es nicht mit Großbuchstaben darauf geschrieben steht. Mir ist schon lange klar, dass die Bilder bearbeitet sind und das gute Aussehen der Menschen möglicherweise ein Fake ist. Trotzdem verstand ich stets die Botschaft: Schön und dünn sein ist wertvoll, du kannst etwas dafür tun. Konsumiere und streng' dich an, dann kannst du alles erreichen. Mit der Zeit fand ich heraus, dass gut passende Kleidung mein Hilfsmittel ist, um Wettbewerbsnachteile auszugleichen. Im echten Leben hilft uns die Bildbearbeitung kein bisschen weiter. Wir müssen immerzu gut aussehen. Doch die Erkenntnis, dass ich gut gekleidet einen anderen Eindruck machte, wenn ich selbstbewusst oder möglichst passend dem Anlass entsprechend gekleidet war, war schließlich mein Game-Changer. Gute Kleidung katapultierte mich zwar nicht ganz weit nach oben auf der Sympathie- oder Hierarchieleiter, aber einige Stufen konnte ich damit überwinden.

Doch leider war es gar nicht so einfach, die Erkenntnis in die Tat umzusetzen und mit Kleidung einen neuen Menschen aus mir zu machen, denn perfekte Kleidung wächst nicht auf Bäumen. Auch Kleiderkauf kann zum Problem werden, nicht nur für

dicke Frauen, aber besonders für alle, die keine jugendliche Normfigur (mehr) haben.

Für ein gutes Aussehen nahm ich viele Nachteile in Kauf. Kompromisse waren nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Ich hatte so oft „Wer schön sein will, muss leiden“ gehört, dass ich den dummen Spruch nichtmal infrage stellte. Als dicke Frau, die nicht in den normalen Geschäften einkaufen konnte, wurde es gang und gäbe für mich, Farben zu tragen, die ich nicht mochte, weil es in den Läden partout nichts anderes gab. Ich gewöhnte mich daran, Kleidung zu tragen, die etwas overstyled war, denn unter jugendlichen Outfits wurde in den Plus-Size-Läden etwas anderes verstanden, als ich mir vorstellte. Und ich gewöhnte mich daran, dass Kleidung schmerzt: Jahrzehntelang hielt ich die Luft an und beugte meine Schultern merkwürdig nach vorne, damit meine große Brust nicht die Bluse sprengte. Es war normal für mich, dass der Bauch weh tat, weil jede Hose, die einigermaßen knackig saß, am Bund so eng war, dass die Verdauung litt und die Haut wund wurde. Hohe Schuhe schmerzten mich noch mehr als dünnen Menschen – schließlich balancierte ich mehr Gewicht als andere auf hauchdünnen Absätzen. Meine Knöchel fanden das gar nicht toll, von den gequetschten Zehen ganz zu schweigen. Aber ich ertrug das alles, weil ich wusste, dass Schönheit das wichtigste Ticket im Leben einer Frau ist. Solange ich das Spiel mitspielen wollte, musste ich Opfer bringen.

Ich war für jeden Moment dankbar, in dem es mir gelang, einigermaßen so auszusehen, wie es die Situation verlangte. Denn ich wusste, dass das die kurzen Chancen im Leben waren, die ich nutzen musste, um gesehen zu werden, um zu zeigen, wer ich bin und was ich mitbringen konnte. Doch leider war es gar nicht so leicht, mich gut zu kleiden. Gut passende Kleidung für eine große Kleidergröße zu finden, ist ähnlich schwierig wie im

Lotto zu gewinnen. Es ist zugegebenermaßen im letzten Jahrzehnt etwas leichter geworden, denn durch das Internet stehen uns die Produktion und die Geschäfte der ganzen Welt offen. Aber einfach ist es noch lange nicht.

Mittlerweile weiß ich, dass nicht nur dicke Menschen dieses Problem haben. Die allermeisten Menschen haben Schwierigkeiten, genau das Passende zu finden. Wir müssen uns mit dem zufriedengeben, was in den Läden hängt und kaufen es mangels Alternativen, selbst wenn großen Frauen die Hosenbeine zu kurz sind oder kleine Frauen in der Kleidung schier versinken. Kleidung wird für ein Standardmaß produziert und Abweichungen werden bestraft. Pech gehabt. Selbst schuld, wenn Sie nicht zufrieden sind. Wahrscheinlich haben Sie nicht gründlich genug gesucht. Irgendwo auf der Welt muss es doch die perfekte Kleidung für Sie geben!

Aus diesem Grund war der Moment vor dem Spiegel, als ich zum ersten Mal einen Mantel trug, der nicht nur hervorragend passte, sondern meinen Körper so umspielte, dass dabei eine wirklich beeindruckende Sanduhrfigur sichtbar wurde, eine Offenbarung. Im Spiegel schaute mich keine dicke Frau in unförmigen Klamotten an, sondern eine attraktive Frau in einem Mantel, der wie angegossen passte.

Ich sah eine andere Frau. Ich sah mich mit anderen Augen, als mir klar wurde, dass ich das Problem mit eigenen Händen gelöst hatte. Das Kleidungsstück passte, weil ich es es für mich – und für keinen anderen Menschen sonst – genäht hatte. Ich hatte meine Maße, die Besonderheiten meiner Figur berücksichtigt. Statt diese Maße als „zu viel“ im Vergleich zur Normfigur zu bewerten und mich dafür zu schämen, hatte ich diese Informationen einfach dazu genutzt, etwas zu nähen, was mir passte. In Zeiten, in denen es normal ist, dass Kleidung am anderen Ende

der Welt hergestellt wird, denken wir gar nicht mehr darüber nach, wie es sein könnte, wenn maßgeschneiderte Kleidung sich einfach richtig anfühlt. Stattdessen geben wir uns mit dem zufrieden, was uns angeboten wird und glauben, es liege an uns, wenn es nicht gut aussieht.

Als ich in den Spiegel blickte, begriff ich, nein, ich fühlte aus tiefstem Herzen, dass nun wirklich alles möglich ist und dass ich die Veränderung mit eigenen Händen erschaffen kann. Ich hatte diesen Mantel selbst genäht! Ich war es, die mir eine zweite Haut verpasst hatte, die mich wie von Zauberhand zu einer imposanten Erscheinung machte. Die dicke, unzufriedene, wenig selbstbewusste Frau war weg. Im Spiegel sah ich diese neue Frau, die das ganze Leid rund um Schönheit und Schlankheit einfach weglachte, weil es für sie keine Rolle mehr spielte. Ich hatte diesen Mantel genäht – fortan würde ich niemals mehr daran zweifeln, dass ich eine tolle Frau bin, egal was die Welt um mich herum erzählt. Das Allertollste: Ich kann das jederzeit wiederholen. Ich kann mir einen ganzen Schrank voll Superheldinnen-Kostüme nähen. Das Problem, nicht das Richtige zum Anziehen kaufen zu können, das Problem, sich in den Umkleidekabinen der Welt hässlich, dick und vor allen Dingen selbst schuld an der Misere zu fühlen, war abgeschafft.

Das Problem bestand gar nicht darin, dass ich dick war. Ich sah nur unförmig aus, weil es für mich schlichtweg nicht das Richtige anzuziehen gab. Die Kleidung, die ich vorher hatte, war falsch für mich, das erkannte ich jetzt. Ich hatte mich jahrelang geirrt.

Die Stimmen in meinem Kopf sagten mir schon immer, dass ich falsch sei und auch noch schuld daran. Ich hatte diese Stimmen niemals angezweifelt. Aber als ich in den Spiegel sah, wuss-

te ich, dass es großen Grund zum Zweifeln gab – alles war tip-top, ich war genau richtig, so wie ich bin.

Wenn ich in diesem Mantel eine derart gute Figur machen konnte, dann konnte es durchaus sein, dass alles, was ich in den letzten Jahren über mich als Frau gedacht hatte, schlichtweg Unsinn war. Vielleicht waren alle diese Probleme oder Problemzonen, unter denen ich seit Jahrzehnten litt, nur Lügen, die ich als Wahrheiten verinnerlicht hatte?

Wenn wir für unser Aussehen die guten Noten bekommen und ich den nur dadurch erzeugten ersten Eindruck so leicht ändern konnte, was könnte ich noch alles ändern, wenn ich nun den Schlüssel dazu hätte? Ich hatte Kleidung vorher nicht so wichtig genommen, weil ich auf dem Jahrmarkt der Eitelkeiten bisher als dicke Frau ohnehin nicht mitspielen konnte. Doch jetzt standen mir auf einmal alle Türen offen. Denn ich konnte nähen! Ich konnte alles nähen, was ich wollte und damit eine neue Frau erschaffen, die es vorher nicht gab. Ich hatte ein riesiges Problem gelöst – ich ahnte nicht, dass daran noch mehr hängt, als ich zu diesem Zeitpunkt dachte.

Ein neues Kapitel

Der 20. Januar 2012 war der Tag, an dem alles begann, doch der Mantel war nur der Ausgangspunkt. Was folgte, war nicht nur ein Kleiderschrank voller selbstgenähter Kleidungsstücke, sondern auch eine lange Zeit des Nachdenkens, des Austauschs mit Freundinnen über meine Gedanken und unzählige Bücher und Studien, die ich las.

Plötzlich interessierte ich mich für ganz neue Themen: Zunächst begeisterte ich mich für Mode und Kleidung und ich be-

schäftigte mich mit Körpern – einem Thema, dem ich vorher sehr gern aus dem Weg gegangen war, weil es mich bisher so sehr beschämte. Später führte mich meine Suche noch auf ganz andere Gebiete. Je mehr ich forschte, umso klarer wurde mir, dass ich von der individuellen Betrachtung wegmusste, um strukturelle Zusammenhänge zu verstehen. Meine Suche führte mich in das Feld der politischen Literatur, ich erinnerte mich an Dinge, die ich meinem Ökonomiestudium erfahren hatte, ich verschlang feministische Neuerscheinungen, entdeckte den Fat-Aktivismus, erinnerte mich an die Bücher, die schon in den 90ern einen anderen Blick auf die Dinge gelenkt hatten und saugte alles in mich auf, egal ob es um Gesellschaft oder Kultur ging.

Mir ging es wie der Bloggerin Journelle, die 2016 einen Vortrag auf der re:publica mit dem passenden Titel „Das Internet hat mich dick gemacht!“ hielt – auf Twitter, Instagram und in Nähblogs fand ich unzählige Gleichgesinnte. Ich inhalierte förmlich die Bilder von echten Frauen, die ganz anders aussahen als die fotogeshoppten künstlichen Menschen auf den Plakaten und ich freute mich jedes Mal, wenn die Inspiration aus dem Internet zu echten Begegnungen führte, die mir Mut machten und zeigten, was alles möglich war. Magda Albrecht inspirierte mich, den Körper politisch zu sehen, Natalie Rosenke beeindruckte mich mit ihrem Engagement, Gewichtsdiskriminierung als Diskriminierungsform ins Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz aufzunehmen, Miss Bartoz und andere Plus-Size-Bloggerinnen zeigten auf, wie es sehr wohl geht, sich modisch zu kleiden, auch wenn Frau keine Gardemaße hat und Anne-Luise Lübke, Gründerin des körperpositiven Wäschehandels BH-Lounge, ist Vorbild für mich, auch unternehmerisch diese Werte zu leben. Nicht zuletzt ermutigte mich Journelle mit ihren Twitter-Threads, es mir zu erlauben, wütend zu werden und meine Wut zu äußern.

Obwohl ich an anderen Frauen, die auch ihre Kleidung selbst herstellten, ähnliche Veränderungen des Selbstbewusstseins wie an mir entdeckte, war mir klar, dass meine Erlebnisse und meine Beobachtungen eigentlich nur die sprichwörtliche Spitze des Eisbergs waren. Am Anfang konnte ich meine Gefühle weder verstehen noch einordnen. Es brauchte eine Zeit, bis ich Muster sah, die immer wieder und an verschiedenen Stellen auftauchten. Plötzlich entdeckte ich Zusammenhänge und erkannte, was mir das Leben so lange so schwer gemacht hatte. Ich wollte verstehen, was mein Anteil an der Misere war und wo mich gar keine Schuld traf, weil ich gegen Probleme kämpfte, die strukturelle Ursachen haben. Es war gar nicht so leicht, gedanklich zwei Schritte zurückzutreten und über meinen persönlichen Tellerand zu schauen, um das System dahinter zu entlarven. Das alles brauchte Zeit.

Ich war ja nicht die Erste, die über Diäten, Diskriminierung und die Rolle von Frauen in unserer Gesellschaft nachgedacht hatte. Glücklicherweise! Es gab so viel zu entdecken (im Anhang gibt es eine Literaturliste). Doch irgendwie stellte niemand die Zusammenhänge her, nach denen ich suchte. Es gab Bücher über Körper, es gab Bücher über Kleidung, es gab kapitalismuskritische Bücher, die sich mit der Leistungsgesellschaft auseinandersetzten und feministische Bücher, die mir die Auswirkungen des Patriarchats erklärten. Aber anscheinend hatte niemand bisher das Interesse, alle diese Dinge zu verbinden.

Mir ging es darum, eine neue Idee zu formulieren, die Feminismus, Körper und Kleidung zusammendenkt. Dabei beschränke ich mich nicht auf persönliche Erfahrungen, sondern versuche, diese in bestehende Diskurse einzubauen und um die für mich fehlenden Aspekte zu ergänzen. Beispielsweise wären meine Erkenntnisse über den Körper nicht möglich gewesen ohne

die Vorarbeit der Schwarzen *Fat*-Aktivistinnen. Deren Gedanken inspirierten mich, obwohl meine Lebenswelt eine gänzlich andere ist. In diesem Sinne ist die Abschaffung der Problemzonen ein Beitrag unter vielen im Kampf gegen ein System, von dem nur einige wenige profitieren und unter dem viele Menschen leiden.

Mir gefällt die Idee, dass jede*r eigene Ideale, oder anders gesagt, Werte, Träume, Vorstellungen und Ziele entwickelt. Ich habe Vertrauen darin, dass das dem großen Ganzen dient. Wir sind alle so unterschiedlich, warum sollten wir alle das Gleiche wollen? Ich glaube, für die komplexen Probleme unserer Welt gibt es keine einfachen Lösungen. Aber gemeinsam und jede auf ihre Weise, können wir vielleicht Lösungsansätze entwickeln, die zu einer Welt führen, in der wir alle zufrieden, gesund und munter leben können.

Ich schlage Ihnen in diesem Buch daher kein fertiges Rezept vor, sondern möchte Ihnen die ersten Schritte auf einem Weg zeigen, auf dem jede*r selbst herausfinden kann, wohin die Reise führt. Ich weiß, dass mein Vorschlag funktioniert, weil ich seine Wirkung an mir und auch an unzähligen anderen Frauen beobachten konnte. Aber es ist nur die Anregung, in welche Richtung Ihr erster Schritt gehen könnte. Und dann gehen Sie los. *On the road* werden Sie herausfinden, in welche Richtung Sie weitergehen. Sie werden sowohl Sackgassen als auch glitzernde Pfade entdecken – das ist alles gut. Aus Irrwegen können wir lernen, und wenn wir herausfinden, warum etwas für uns glitzert, verstehen wir genauer, welche Werte uns wichtig sind und uns leiten. Das ist der Punkt: Ich erzähle Ihnen nicht, was Sie tun sollen. Es gibt kein allgemeingültiges Ziel. Der einzige Wert, den ich Ihnen schmackhaft machen möchte: Vielfalt ist gut. Wer Vielfalt zu schätzen weiß, akzeptiert Unterschiede und fühlt sich dadurch bereichert. Alle sind okay – das ist mir wichtig.

In den nächsten Kapiteln erzähle ich Ihnen alles, was ich über Körper und Kleidung herausgefunden habe. Ich werde Ihnen Beispiele geben, wie Probleme rund um unsere Körper, Kleidung und vor allem unser Selbstbewusstsein konstruiert werden, damit wir tun, was von uns erwartet wird. Ich werde Alternativen aufzeigen, wo uns die Leistungsgesellschaft und ihre Erfüllungsgehilfinnen vorgaukeln, dass mehr vom selben und vor allen Dingen Shoppen die Lösung ist. Ich werde so viele Beispiele nennen, dass Sie hoffentlich ebenso empört und wütend werden wie ich, denn ich glaube, da müssen wir durch. Wenn wir verstehen, was uns bremst, werden die ersten Schritte ganz einfach. Also lassen Sie uns genauer hinschauen, was uns das Leben so schwer macht. Beginnen wir mit dem, was uns am nächsten ist: unserem Körper und den Problemzonen.

Neugierig, wie es weitergeht?

„Abschaffung der Problemzonen“ von Meike Rensch-Bergner gibt es in jeder Buchhandlung, im Onlinebuchhandel und direkt vom Verlag texte-und-textilien.de.

Neuigkeiten zum Buch auf Abschaffungderproblemzonen.de.