

Medieninformation



MEDIENINFORMATION

Bin ich schön!

Im neuen **Studio** in der Dauerausstellung

Geöffnet ab 25. Oktober 2025

Gefördert vom Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien, dem Sächsischen Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und gesellschaftlichen Zusammenhalt im Investitionsprogramm „Barrierefreies Bauen – Lieblingsplätze für alle“ finanziert aus Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts sowie unterstützt von Charlotte Meentzen

Am 25. Oktober 2025 wird der letzte Saal der Dauerausstellung „Abenteuer Mensch“ mit einer vollkommen neuen Konzeption eröffnet. Bis Anfang 2025 waren dort unter dem Titel „Schönheit, Haut und Haar“ körperhistorische Exponate aus der *Sammlung Schwarzkopf* ausgestellt. Im jetzt neu entstandenen **Studio** in der Dauerausstellung wird die Präsentation **Bin ich schön!** zu sehen sein, die im Rahmen eines innovativen Beteiligungsprojekts entwickelt worden ist. Während des letzten Jahres hat ein kuratorisches Team des Museums mit über **100 interessierten Menschen aus der Dresdner Stadtgesellschaft** zusammengearbeitet und Objekte und Geschichten für diese Ausstellung zusammengetragen, die anschließend in die museale Sammlung aufgenommen werden.

Schönheit ist eine alltägliche, aber niemals banale Dimension des Menschseins – und genau darin liegt ihr Reiz für ein breites Publikum. Aus diesem Grund ist Schönheit für das Deutsche Hygiene-Museum ein Thema, das über reine Kosmetik oder Mode weit hinausgeht. Es geht um die persönlichen Geschichten von Menschen, um ihre individuellen Praktiken, ihre Erfahrungen und Erinnerungen.

Bin ich schön! wird zwei Jahre lang zu sehen sein, danach wird das flexibel ausgerichtete Studio der Dauerausstellung mit einem anderen thematischen Schwerpunkt bespielt werden.

Warum eine Sammlungsprojekt und eine Ausstellung über Schönheit?

Menschliche Schönheit ist keine messbare, objektiv feststellbare Größe. Gleichwohl spielen Schönheit und Aussehen im Leben vieler Menschen eine zentrale Rolle. Es ist ein Feld, in dem Wünsche, Hoffnungen und Konflikte aufeinandertreffen. Man kann sich schön machen wollen, sollen, müssen oder dürfen – aus freien Stücken, aus gesellschaftlichem Druck oder einfach aus Freude am eigenen Körper.

Die Auseinandersetzung mit Schönheit berührt eine Vielzahl von Lebensbereichen. Sie reicht von Fragen der Identität und kulturellen Traditionen über Datingkultur, Partnerschaften und familiäre Prägungen bis hin zu Konsum, Hobbys oder technischen Innovationen. Schönheitspraktiken verbinden Momente der Kreativität und Fragen der Selbstwahrnehmung und des Selbstwerts. Sie können Zugehörigkeit schaffen, aber auch Normen und Zwänge spürbar machen – und sind deshalb ebenso Anlass für Freude wie für Schmerz.

Durch digitale Medien hat das Thema Schönheit eine neue Dimension erhalten. Soziale Netzwerke, die ständige Verfügbarkeit von Kameras und die Möglichkeiten von Filtersoftware haben das Aussehen zu einer noch wichtigeren Währung gemacht. Mit der Flut an Bildern wächst der Druck, einem bestimmten Aussehen zu entsprechen. „Schön sein“ bedeutet immer häufiger, so zu sein, wie man auf einem Foto wirkt. Selfies, Influencer-Kultur und die allgegenwärtige Vergleichbarkeit in den sozialen Medien erzeugen neue Formen der Selbstinszenierung. Filter und Bildbearbeitungen glätten, optimieren und standardisieren Gesichter und Körper. Gerade Jugendliche nutzen diese Möglichkeiten intensiv.

Ein „Schönheitsimperativ“ gilt vor allem für Frauen, denn der weibliche Körper steht im Brennpunkt vieler Schönheitsdiskurse, die von den Idealen der Schlankheit, Jugendlichkeit, Fitness und Authentizität geprägt sind. Ein weiterer Schwerpunkt der Schönheitsindustrie ist die Furcht vor dem Alter, in der die Fixierung auf die Jugend mit der Abwertung des Alterns einhergeht. Viele Schönheitsideale sind zudem durch koloniale und rassistische Motive geprägt. Kosmetische Produkte und Eingriffe führen den Mythos der überlegenen Schönheit von weißen Europäer:innen bis heute fort.

Schönheit wird im neuen Studio in der Dauerausstellung als ein Bündel von alltäglichen Handlungen und Bedeutungen betrachtet, die von einer Gleichzeitigkeit von Lustgewinn und Normierung gekennzeichnet sind. Schönheitspraktiken sind Mittel des persönlichen Ausdrucks und der gesellschaftlichen Verortung, mit denen Identität und Individualität gestiftet werden können. Diese Praktiken bewegen sich oft zwischen den Polen von Eigenständigkeit

und Anpassung, Selbstermächtigung und Normierung, Authentizität und Konsum, Befreiung und Selbstoptimierungszwang. Man sieht: Schönheit ist eine ziemlich widersprüchliche Angelegenheit und darum ein gutes Thema für eine Ausstellung im DHMD.

Themen, Exponate, Interviews

Der Ausstellungsraum präsentiert sowohl die in einem aufwändigen **Beteiligungsprojekt** gesammelte Gegenstände und ihre Nutzungsgeschichten als auch historische Objekte aus dem **Sammlungsbestand** des Hygiene-Museums. Das Spektrum reicht von alltäglichen Handlungen wie Waschen, Eincremen und Schminken über Haarpflege und Haarstyling bis hin zu Schönheitsoperationen oder Tätowierungen. Die Ausstellung gliedert sich in vier Bereiche, die jeweils die neu gesammelten Objekte und persönliche Geschichten von Menschen aus Dresden und Umgebung präsentieren und mit den historischen Objekten aus der Sammlung des Museums verbinden.

Die **Bereichstexte** und alle **Objekttexte**, die von den beteiligten Personen beigesteuert wurden, finden sich im Anhang.

Im Kapitel **Vor dem Spiegel** geht es um alltägliche Schönheitsroutinen und die Geschichten von Menschen, die ihr Aussehen stark verändern, bis hin zu großen Eingriffen. Diese persönlichen Geschichten erkunden die Wünsche, Unsicherheiten, Erwartungen und Beziehungen, die das „Sich-schön-machen“ begleiten. Dabei geht es etwa um das Lackieren der Nägel gemeinsam mit der großen Schwester, um das Auftragen von Parfüm, um selbstbewusster auftreten zu können, um die Akzeptanz und Pflege der eigenen Locken, die Entscheidung für oder gegen eine Zahnspange oder um das tägliche Muskeltraining. Objekte aus der Sammlung erzählen, wie Schönheitspraktiken erlernt wurden und zeichnen beispielhaft die historische Entwicklung der Rasur nach, vom wöchentlichen Besuch beim Barbier bis zur Selbstrasur vor dem heimischen Spiegel.

Gegen Schönheit behandelt den Widerstand gegen das Schönheitsideal eines schlanken, jungen, weißen und gesunden Körpers. Persönliche Geschichten verdeutlichen, wie Menschen mit solchen Zuschreibungen, Diskriminierungen und Körpernormen umgehen und persönliche Freiräume und Selbstakzeptanz erkämpfen. Es geht bei diesem individuellen Widerstand etwa darum, den eigenen dicken Körper zu feiern, seine grauen Haare zu

akzeptieren, übergreifige Blicke zurückzuweisen oder um den ambivalenten Umgang mit der eigenen Körperbehaarung. Auf der Ebene der historischen Sammlungsexponate werden Schönheitsnormen in der Gesundheitsaufklärung thematisiert oder Produkte wie Bleichcremes, Nasenformer, Lidstreifen, chemische Haarglätter oder Abführmittel gezeigt, die dazu dienen, den Körper einem Ideal anzupassen.

Durch den Filter widmet sich der Frage, wie Social Media unser Bild von Schönheit verändert und technische Filter eingesetzt werden, um das eigene Aussehen für den Online-Auftritt zu optimieren.

Im Kapitel **Ware Schönheit** dreht sich alles um den Konsum von Schönheitsprodukten und ihre Anwendung. Die persönlichen Geschichten berichten davon, wie für teure Produkte gespart wird und dass der Zugang zu Schönheitsdienstleistungen oft schwierig ist. Sie erzählen von Nail-Art und Do-It-Yourself Schönheitspraktiken, davon, wie man die eigene Beauty-Community findet und warum es Spaß macht, sich Luxus zu gönnen. Objekte aus der Sammlung verdeutlichen die Ausweitung der Massenproduktion von Schönheitsmitteln im 20. Jahrhundert und das Versprechen immer neuer technischer Geräte, den Körper durch Bestrahlen, Erhitzen, Bedampfen, Elektrisieren, Massieren und Beschallen verschönern zu können.

In kurzen **Video-Interviews** erzählen Teilnehmende des Beteiligungsprojekts über ihren eigenen Umgang mit Aussehen und Schönheit. Hier geht es u.a. um Workout im Fitness-Studio, um Datingkultur, Gewichtsdiskriminierung, Verwandlungen auf der Bühne, die kreativen Ausdrucksformen von Nail-Art und um den Umgang mit Social Media, während die Gruppe Curly Culture von Vernetzung und Empowerment im Zusammenhang mit Afrohaaren in Dresden erzählt.

Interaktive Stationen

An verschiedenen interaktiven und barrierefreien Stationen der Ausstellung sind die Besucher:innen dazu eingeladen, sich individuell mit Fragen von Schönheit und Aussehen zu beschäftigen. Dabei können sie sich selbst zu Schönheitsfragen positionieren oder mit anderen vergleichen, den eigenen Umgang mit Schönheitsnormen im Alltag reflektieren und Formen des Widerstands dagegen auswählen, digitale Gesichts-Filter ausprobieren und

Informationen zu deren Funktionsweise abrufen. An zwei Taststationen kann man die Anwendungsmöglichkeiten eines historischen „Hochfrequenzapparates“ erraten oder nachvollziehen, wie aktuelle Schönheitsprodukten für diverse Zielgruppen zugeschnitten werden.

Über das aktuelle Beteiligungsprojekt hinaus können die Besuchenden auch darüber abstimmen, welche Objekte als nächstes in die Sammlung aufgenommen werden sollen und Vorschläge für eigene Objekte machen.

Gestaltung, Inklusion und Vermittlung

Die Gestaltung durch die Berliner Agentur *gewerkdesign* bricht bewusst mit der Ästhetik der übrigen Themenräume der Dauerausstellung. Die Funktion als *Studio der Dinge* in einem offen bespielbaren Raum soll unabhängig vom jeweiligen Thema klar erkennbar sein.

Das flexible Ausstellungsmobiliar ermöglicht eine individuelle Anpassung und kurzfristigere Veränderung von Ausstellungsinhalten. Dadurch werden den Besucher:innen der Dauerausstellung die Ergebnisse der Community-Arbeit und Sammlungsinitiativen nahegebracht. Sie werden damit in die Sammlungstätigkeit des Museums einbezogen und dazu angeregt, selbst Vorschläge für Objekte und Themen einzubringen.

Das Ausstellungsmobiliar ist robust, langlebig und modular gestaltet, die Atmosphäre des Raums durch eine hohe Aufenthaltsqualität geprägt. Flexible und bequeme Gestaltungselemente sowie attraktive Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen und zum gemeinschaftlichen Austausch ein. Der Rundgang durch die Dauerausstellung wird somit in einem Raum enden, der den Besucher:innen einen angenehmen und inspirierenden Abschluss ihres Besuchs ermöglicht. (Weitere Informationen zur Gestaltung im Anhang)

Inklusion ist ein wesentlicher Bestandteil des Ausstellungskonzepts, in dem Vielfalt wertschätzend und nicht defizitorientiert oder stereotypisierend gedacht wird. Ausgewählte Objekte und interaktive Stationen machen das Thema auch für blinde oder gehörlose Menschen zugänglich. Kritisch überdacht wird dabei auch, dass Schönheit häufig vor allem als ein visuelles Phänomen dargestellt und wahrgenommen wird. Für Menschen mit Hörschwierigkeiten vermeidet die Ausstellung eine störende Raumakustik, für blinde und sehingeschränkte Besucher:innen setzt sie ein erneuertes flexibles Bodenleitsystem sowie taktile Modelle und Raumpläne ein.

Mehrsprachigkeit ist ebenfalls ein zentraler Aspekt. Texte werden auf Deutsch und Englisch angeboten, Videos werden zweisprachig Untertitelt und die Ausstellungsinhalte werden sowohl in Deutscher Gebärdensprache (DGS) als auch in Form von Audiodeskriptionen über die Dauerausstellungs-App des DHMD bereitgestellt.

Schönheit sammeln – die Sammlung und ihre Lücken

Die Sammlung des DHMD verfügt über einen umfangreichen Bestand an Objekten, die im Zusammenhang mit Körper- und Schönheitspraktiken im Alltag stehen. Bislang wurde zu diesem Themenkomplex jedoch nicht zielgerichtet und systematisch gesammelt. Der Bestand weist darum nicht nur große zeitliche und geografische Lücken auf, er ist auch im Hinblick auf die unterschiedlichen Körperpraktiken ausbaubedürftig. Der Großteil der vorhandenen Objekte datiert auf die Zeit vor 1980 und gehört zur „Sammlung Schwarzkopf“, die als Dauerleihgabe der Firma Henkel im Museum betreut wird. Die restlichen ca. 550 Objekte zum Themenfeld „Schönheitspraktiken“ wurden entweder einzeln von Privatpersonen abgegeben oder im Rahmen von Sonderausstellungen des DHMD erworben.

Mit dem jetzt abgeschlossenen Beteiligungsprojekt entwickelt das Museum seine körperhistorische Sammlung konsequent weiter und knüpft dabei an frühere partizipative Sammelinitiativen an, wie etwa „Referenzobjekte der Jetztzeit (2009)“ oder „Körper und Protest“ (2022).

Das Projekt ist Teil der vielfältigen Outreach- und Community-Arbeit des DHMD mit der Dresdener Bevölkerung. Dabei geht es nicht nur darum, Dinge zu bewahren, sondern auch darum, einen offenen Dialog mit der Stadtgesellschaft zu führen. Partizipatives Sammeln versteht das Museum als einen sich ständig erneuernden Austausch darüber, was das Menschsein heute ausmacht und wie Menschen ihren Körper verändern, erleben, fühlen – und eben auch verschönern.

Im Mittelpunkt stehen die Erfahrungen und das Wissen möglichst unterschiedlicher Menschen der Stadtgesellschaft – nicht nur in Bezug auf Objekte, sondern auch im Hinblick auf das soziale Leben. Indem das Museum diese Expertise einbezieht, erweitert es nicht nur seine Sammlung um vielfältige Objekte und Nutzungsgeschichten, sondern ermöglicht auch neue Perspektiven auf den vorhandenen Bestand. Auf diese Weise wird die Gegenwart

selbst Teil der Sammlung und das Museum öffnet sich stärker als bisher für die Menschen, die in Dresden und Umgebung leben.

Das Beteiligungsprojekt zur Vorbereitung der Ausstellung

Die Leitfrage des jetzt beendeten Beteiligungsprojekts lautete: Welche Dinge und Techniken benutzen unterschiedliche Menschen, um ihre Körper ästhetisch zu verändern und sich selbst auszudrücken? Um den bestehenden Leerstellen in der Sammlung und in der Dauerausstellung aktiv entgegenzuwirken, wurden sogenannte „partizipative“ Formate des Sammelns entwickelt. Der Schwerpunkt dieser Arbeitsweise lag darauf, die vorhandenen Kontakte des DHMD zu den vielfältigen Communitys der Stadtgesellschaft Dresdens und Sachsens auszubauen und zu intensivieren. Über 100 Menschen beteiligten sich an fünfzehn Workshops und Objektsalons, die sowohl im Museum als auch bei Vereinen in Dresden und Hoyerswerda stattfanden; andere Personen reagierten auf einen Sammlungsruf und boten Objekte an. Zusätzlich dazu fanden Workshops mit Schulklassen aus Dresden und der Landesschule für Blinde und Sehbehinderte Chemnitz statt.

Eine zentrale Rolle spielte eine Fokusgruppe, an der Vertreter:innen von zwölf Vereinen und Organisationen beteiligt waren: Asociación Cultural Iberoamericana e.V., Ausländerrat Dresden e. V., blinden- und sehbehinderten Verband Sachsen, Farbwerk e.V., Gerede e.V., JKS Passage Gorbitz, Kolibri e.V., Kulturfabrik Hoyerswerda, Männernetzwerk Dresden, Seniorenakademie Dresden, Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum Gorbitz und das Stadtmuseum Hoyerswerda. Sie begleiteten das Projekt kritisch, gaben wichtige Impulse und trugen das Anliegen in ihre Netzwerke weiter. Darüber hinaus kooperierte das DHMD mit der Bürgerbühne des Staatsschauspiels Dresden und der Jugendkunstschule Dresden.

Dank der engen Zusammenarbeit mit den Kooperationspartner:innen konnten 35 Objekte dauerhaft in die Sammlung aufgenommen werden, zu denen jeweils ein Video-Interview zu Nutzungskontexten, Körperwissen und individuellen Erfahrungen geführt wurde. Diese Objekte und Geschichten sind dauerhaft in die Sammlung aufgenommen geworden und über *SammlungOnline* zugänglich.

Förderer

Gefördert vom Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien, dem Sächsischen Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und gesellschaftlichen Zusammenhalt im Investitionsprogramm „Barrierefreies Bauen – Lieblingsplätze für alle“ finanziert aus Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts sowie unterstützt von Charlotte Meentzen.



Der Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien

STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT



Freistaat
SACHSEN



Charlotte Meentzen

Projektbeteiligte

Die Ausstellung wurde in Zusammenarbeit mit über 100 Menschen aus Dresden und Umgebung realisiert. Ihre wertvollen Beiträge bilden das Herzstück der Ausstellung. Wir danken allen Beteiligten herzlich für ihr außerordentliches Engagement, ihre großzügigen Objektübergaben und persönlichen Geschichten sowie ihr Vertrauen und ihre Offenheit. Ohne sie wäre das Projekt nicht möglich gewesen.

Projektteam

Hannes Hacke, Marcella Lagalante (Kurator:innen)
Doreen Hartmann, Susanne Roeßiger (Projektleitung)
Lizbeth Pineda Castañeda (Volontärin)
Senya Khudyakov (Projektassistenz)
Cornelia Reichel (Referentin Stadtgesellschaft)

Ausstellungsgestaltung

gewerkdesign, Berlin
graphicrecording.cool, Leipzig
Julia Praschma, Berlin

Kooperationspartner:innen und Mitglieder Fokusgruppe

Alexis Mariel Vidal Cabezas, Emiliano Chaimite, Lina Chaker, Anina Falasca, Helena Fernandino, Jacqueline Hamann, Lydia Hänsel, Katja Heiser, Ingrid Höhnel, Robert Lewetzky, Judith Neuber, Kerstin Noack, Johannes Reuter, Fatemeh Rezai, Liam S. Rogall, Uta Rolland, Mariana Seeboth, Nancy Steininger, Aminat Usmakhadzhieva, Christian Völker-Kieschnick und Hannah Zeyer

Begleitprogramm

8. Oktober, Mittwoch, 19 Uhr

Body Talks 1: mütter, scham & wunden

In Kooperation mit der Bundeszentrale für politische Bildung

In ihrem neuen Roman *Dem Mond geht es gut* (Blumenbar, 2025) zeigt **Paulina Czienskowski** in zyklischen Bewegungen, was es bedeutet, zum Echo zu werden – drei Frauen, drei Mütter und ein neues Leben, das enttarnt, als wäre alles mit Spiegelfolie ausgekleidet. Ein Buch über Mutterschaft, schwache und starke Körper und die gesellschaftlichen Fallhöhen von Scham.

Paulina Czienskowski lebt und arbeitet in Berlin, wo sie geboren und aufgewachsen ist. 2018 erschien der Erzählband *Manifest gegen die emotionale Verkümmernung* im Korbinian Verlag, 2020 folgte ihr Debütroman *Taubenleben* bei Blumenbar.

Moderation: **Saralisa Volm**, geboren 1985, ist Schauspielerin, Regisseurin, Filmproduzentin und Autorin (*Das ewige Ungenügend*, Ullstein).

30. Oktober, Donnerstag, 19 Uhr

Body Talks 2: schönheit & makeel

In Kooperation mit der Bundeszentrale für politische Bildung

Rabeah Wehser führt uns in ihrem Buch *Wie wir so schön wurden* von den großen Augen der Pharaonen bis zu den glatten Flächen der Social-Media-Beautys und stellt uns ihre *Biographie des Gesichts* vor. Denn nichts fesselt unseren Blick wie ein Gesicht: Ist es freundlich, offen, schön? Ungeschminkt, bearbeitet, entstellt? Zieht es uns an, stößt es uns ab? Und warum? An diesem Abend wollen wir erfahren, wie sich Menschen zurechtmachen und was das über unsere Sehnsüchte, aber auch über die Gesellschaft erzählt, in der wir leben.

Rabea Wehser, geboren 1981, leitete bis 2021 das Kulturressort von Zeit Online. Heute lebt sie als Autorin in Berlin. *Wie wir so schön wurden* (Diogenes 2025) ist ihr erstes Sachbuch.

Moderation: **Saralisa Volm**, geboren 1985, ist Schauspielerin, Regisseurin, Filmproduzentin und Autorin (*Das ewige Ungenügend*, Ullstein).

13. November, Donnerstag, 20 Uhr

Klub der kruden Dichter - Eine Literaturschau auf Abwegen

Folge 5: Menschen formen

In Kooperation mit der Bundeszentrale für politische Bildung

In der fünften Folge des »Klubs der kruden Dichter« sprechen wir über Bücher und Filme, in denen Menschen Körper formen und der Traum-Body zum Horror wird. Unters Messer wird niemand müssen, aber verändern wird uns dieser Abend gewiss. Zu Gast sein werden:

Sophia Süßmilch: Die bildende Künstlerin, Performerin und Autorin, stellt den Film *The Ugly Stepsister* von Emilie Blichfeldt vor.

Fabian Bernhardt: Der Philosoph bringt den Kriminalroman *Die Haut, in der ich wohne* von Thierry Jonquet mit.

Katharina Hülsmann: Die Japanologin hat den Manga *Helter Skelter* von Kyoko Okazaki im Gepäck

Musik: **vati**

Moderation: **Catrin Altschner**, Moderatorin und freie Autorin (WDR 1LIVE Podcast Intimbereich), **Martin Frank** (Deutsches Hygiene-Museum)

Buch, einen Film, einen Comic oder ein Videospiele handelt.

ANHANG

1. Bereichstexte
2. Objekttexte
3. Gestaltung durch **gewerkdesign**, Berlin

1. Die Bereichstexte

Bin ich schön!

Willkommen im Studio der Dinge! Hier geht es darum, was Schönsein heute bedeutet und wie wir unseren Körper pflegen, stylen und präsentieren. Es gibt immer mehr Möglichkeiten, unser Aussehen individuell zu gestalten. Gleichzeitig wächst der Druck, einem Ideal zu entsprechen.

Auf welche Weise verändern wir unser Aussehen? Wie gehen wir mit Schönheitsidealen um? Wie zeigen wir uns online? Was hat Schönheit mit dem Konsum von Produkten zu tun? Über diese Fragen haben wir mit Menschen aus Dresden und Umgebung gesprochen. Ihre Geschichten und Alltagsdinge stehen hier im Mittelpunkt – neben historischen Objekten aus unserer Sammlung.

Das Hygiene-Museum sammelt Objekte, die mit dem Körper zu tun haben, und die Erfahrungen der Menschen, die sie benutzen. Doch es gibt noch viele Lücken. Die neuen Objekte und Geschichten in diesem Raum werden dauerhaft Teil unserer Sammlung. Sie dokumentieren, wie Menschen heute Schönheit erleben und gestalten.

Vor dem Spiegel

Sich schön machen gehört zu unserem Alltag. Unsere Routinen sind mal schnell, mal aufwendig und zeitintensiv. Sie begleiten uns durch den Tag oder markieren besondere Anlässe. Durch unser Aussehen zeigen wir, wer wir sind oder sein wollen. Vor dem Spiegel sehen wir nicht nur unser Gesicht, sondern auch unsere Wünsche, Unsicherheiten und Erwartungen. Alle denken über ihr Aussehen nach – manche mehr, manche weniger. Wir spüren auch gesellschaftlichen Druck. Sich schön machen kann schmerzhaft sein. Es kann aber auch Spaß machen und uns ein gutes Gefühl geben. Ob Nägel lackieren, Parfüm auftragen, Haare stylen oder tätowieren – es geht um unsere Beziehung zu uns selbst und zu anderen.

Gegen Schönheit

Zu dick, zu alt, zu auffällig. Schönheitsideale geben uns oft das Gefühl, dass wir nicht richtig sind. Sie begegnen uns überall: auf Werbeplakaten, in sozialen Medien, im Alltag. Diese Ideale sagen, wie ein Körper aussehen soll – schlank, jung, weiß, gesund. Sie sind tief in unserer Gesellschaft verwurzelt und für viele unerreichbar. Besonders weibliche Körper stehen

unter Druck. Aber viele widersetzen sich, im Privaten und auch öffentlich. Der Widerstand ist vielfältig: Graue Haare wachsen lassen. Die Waage wegwerfen. Buntes Make-up tragen. Gemeinsam über blöde Kommentare lachen. Die eigene Herkunft entdecken. Und vor allem: lernen, sich selbst anzunehmen, so wie man ist.

Durch den Filter

Social Media spielen eine immer größere Rolle in unserem Leben. Wir machen Selfies und Videos, posten und kommentieren Beiträge. Wir teilen Momente und Erinnerungen mit anderen und finden Gleichgesinnte. Gleichzeitig verändern Social Media unser Bild von Schönheit. Schön sein heißt heute oft, online gut auszusehen. Die Plattformen bringen uns dazu, uns mit anderen zu vergleichen und das eigene Bild zu verbessern. Filter machen die Haut glatter, die Augen größer, den Bauch flacher. Likes bestimmen, was ankommt und verstärken den Druck. So entsteht ein Bild von Schönheit, das oft gleich aussieht. Und doch finden wir online immer auch Gegenbilder von Menschen, die sich ohne Filter zeigen.

Ware Schönheit

Kauf dich schön? Schönheit hat oft etwas mit Konsum zu tun. Wir lassen uns von neuen Trends begeistern, gönnen uns teure Marken, sparen für Schönheitseingriffe oder kaufen ganz bewusst nachhaltig ein. Dabei geht es nicht nur ums Aussehen. Es geht auch um Spaß, Kreativität und die Verbindung mit anderen. Man teilt Tipps, tauscht sich aus und wird Teil einer Beauty-Community. Produkte haben aber auch mit Status und Selbstoptimierung zu tun. Sie zeigen, wie viel jemand hat – oder eben nicht. Nicht alle können sich alles leisten oder gelten als lukrative Zielgruppe für die Schönheitsindustrie. Einige lehnen den Überkonsum ab, suchen Alternativen und probieren Do-It-Yourself Rezepte.

2. Texte zu den Objekten des Beteiligungsprojekts

1. KAPITEL

Parfüm „Cold“

Parfüm „Cold“, Benetton Group S.R.L., 2024

Das ist mein Lieblingsduft, eine Mischung aus Zitrus und Süße. Wenn ich ihn trage, fühle ich mich attraktiv und sicher, als könnte ich alles schaffen. Er erinnert mich an eine Phase meines Lebens, als ich erfolgreich war. In Kolumbien habe ich jeden Tag Parfüm getragen, jetzt nur ab und zu. Nicht weil ich es nicht will, sondern weil ich weniger Geld habe. In Deutschland ist es auch nicht so verbreitet bei Männern. Aber für mich hängt viel daran, auch beim Dating. Auf Social Media sieht man überall dasselbe Männerbild: groß, muskulös, blond, blauäugig. Ich dachte, ich habe keine Chance. Parfüm gibt mir Selbstbewusstsein, um mit Frauen ins Gespräch zu kommen. Es geht nicht nur darum, jemanden zu finden, sondern darum, dass ich an mich glaube.

Alejandro, Mitte 30, Dresden

Cosplay-Perücke

Selbstgestaltete „Hatsune Miku“-Perücke, Carola R., 2025

Mit Cosplay habe ich vor zwei Jahren auf einer Anime- und Manga-Convention angefangen. Wenn man auf eine Con geht, dann muss man sich auch verkleiden! Dabei liebe ich es, Perücken möglichst groß und expressiv zu gestalten. Mir macht es am meisten Spaß, wenn ich einen eigenen Twist einbauen kann – mehr Glitzer, ausgefallenes Make-up, kreative Haarformen. Ich benutze meist mehrere Perücken gleichzeitig und ergänze sie mit weiteren Haarteilen. Das Styling dauert unglaublich lange, manchmal mehrere Wochen. Ich liebe es neue Looks auszuprobieren. Im Alltag ist mir das zu viel, aber im Cosplay lebe ich das total aus. Ich lerne viel über Online-Tutorials oder im Austausch mit anderen. Perücken geben mir Möglichkeiten, die mein Haar nicht bietet.

Carola R., 17, Dresden

Kreatinpulver

Nahrungsergänzungsmittel „Creatine Monohydrate“, Vitafy GmbH / BODYLAB Sports Nutrition, 2025

Ich gehe sechs Mal die Woche ins Gym und tracke alles – Training, Kalorien, Gemütszustände. Kreatin nehme ich für das Muskelwachstum, damit man wirklich ein bisschen breiter aussieht. Meine Hauptmotivation, ins Gym zu gehen, war der Marktdruck. Ich war 8 Jahre lang Single. Ich war ein recht dünner Typ und das war auf Grindr meistens der Ausschlussgrund. Das hat mich massiv angekotzt. Ich wollte sein wie die anderen Männer – Sixpack, breites Kreuz, Brustmuskeln. Dabei orientiere ich mich an Pro-Bodybuildern. Wenn ich mich am Normalwert orientieren würde, könnte ich ja bleiben, wie ich bin. Mittlerweile finde ich mich schon attraktiver. Trotzdem bin ich noch unzufrieden. Ich bin nie an dem Punkt, wo ich sage, ich habe das Optimum erreicht.

Nils, 27, Dresden

Bonnet

Seidenhaube „Satin Lined Hair Bonnet Cap“, AfricanFabs, 2025

Ich trage dieses Bonnet jeden Tag – beim Schlafen, beim Kochen, beim Spielen mit meinem Sohn. Es schützt meine Afrohaare vor Austrocknung, Gerüchen und Reibung. Ohne Bonnet wären sie frizzy, spröde und gingen schneller kaputt. Seit ich auf Natural Hair umgestiegen bin, ist es mein täglicher Begleiter. Es schützt meine Locken und ihre Form. Der Stoff muss innen glatt sein, am besten aus Seide, sonst werden die Haare aufgeraut. Ich wünschte, es wäre normal, so etwas auch im Flugzeug, im Zug oder auf Dienstreise zu tragen. Oft wird es belächelt oder nicht verstanden. Doch für mich ist es ein Symbol der Akzeptanz meiner Haare. Die sind für mich definitiv ein Schönheitsmerkmal. Das Bonnet bewahrt meine Schönheit – und mein Selbstbewusstsein.

Lisa, 29, Dresden

Haarmaske „Locken Methode“

Haarmaske „Locken Methode“, L'ORÉAL Deutschland GmbH / Garnier Fructis, 2025

Mein aktuelles Lieblingsprodukt ist diese Haarmaske. Früher habe ich meine Haare immer zusammengebunden oder sie geglättet. Wegen meiner lockigen Haare wurde mir ständig gesagt, dass ich ungekämmt aussehe. Während der Pandemie und des Lockdowns traute

ich mich, meine Gewohnheiten zu ändern. Ich experimentierte mit verschiedenen Produkten, weil mich zuhause niemand sehen konnte. Ich entdeckte eine Online-Community rund um die „Curly-Hair-Methode“ und lernte, mein natürliches Haar besser zu verstehen und zu pflegen. Jetzt weiß ich, welche Produkte und Inhaltsstoffe meinem Lockentyp guttun. Ich bekam auch Unterstützung und Motivation, da es dort viele wie mich gibt. Jetzt fühle ich mich frei, meine Haare offen zu tragen.

Isabel M., 34, Hamburg

Tätowiermaschine

Tattoomaschine „Spulenmaschine IG-27 Komplettsset“, INKgrafiX, ca. 2019

Meine besten Freundinnen und meine Schwester haben mir die Maschine einfach zum Geburtstag geschenkt. Sie meinten: Mach mal! Wir kommen dann alle und lassen uns tätowieren. Ich war erst mal ganz schön überfordert. Ich hatte noch nie so ein Ding in der Hand. Jetzt tätowiere ich viele Fantasietiere – einen fliegenden Fisch oder ein Krokodil mit Zebra-streifen. Für viele bedeutet Tätowieren Selbstakzeptanz und Kontrolle über den eigenen Körper. Tattoos können auch eine Rüstung sein, um sich abzugrenzen von Blicken von außen. Das ist total empowernd. Für mich ist Tätowieren wie eine zweite Haut. Etwas, das hilft, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Ich finde es auch schön, wie Tattoos mit der Zeit ausbleichen. Das gehört einfach dazu.

Herta, 29, Dresden

Gummizüge für Zahnsperre

Gummizüge „Mountain Gorilla – Medium Elastics“, American Orthodontics, 2024

Ich muss in der Nacht immer Gummis an meine Zahnsperre machen, die den Kiefer zusammenziehen. Das korrigiert die Stellung meiner Zähne. Gerade habe ich Gorilla. Das ist eine leichte Stärke. Ich wollte schon in der Grundschule eine Zahnsperre haben, weil ich dachte, alle Teenager haben das. Meine Zähne waren nicht so, dass ich dachte: cool. Bei anderen finde ich schiefe Zähne schön, aber bei mir nicht. – *Ich fand die Zähne meiner Tochter immer schön, auch mit leichtem Überbiss. Den Termin beim Kieferorthopäden habe ich deswegen lange rausgezögert. Aber in ihrem Freundeskreis haben bestimmt 70 Prozent*

eine Zahnsperre. Meine Sorge war, dass sie sich nicht zugehörig fühlt und mir später Vorwürfe macht, keine perfekten, geraden Zähne zu haben.

Olívia, 16 und Helena, 46, Dresden

Kakaobutter

Kakaobutter (Pellets), Spinnrad GmbH, 2022

Kakaobutter hat mir geholfen, mich schön zu fühlen. Ich habe sie nach meiner Brust-OP täglich zur Narbenpflege verwendet. Der Geruch erinnert mich an die Freiheit und die Selbstbestimmtheit danach. Da war viel Erleichterung, auch Euphorie und Freude. Ich habe das Gespür für meinen Körper wiedergefunden. Die Kakaobutter wird so schön warm auf der Haut und riecht angenehm nach Schokolade. Es ist immer noch eine große Überwindung, ins Schwimmbad zu gehen, da ich Angst habe, dass meine Narben auffallen. Ich überlege deswegen manchmal, ob ich sie lasern oder übertätowieren lassen soll. Gleichzeitig sind sie ein Teil von mir, auf den ich stolz bin. Die Erinnerung an das Auftragen hilft mir auch heute, wenn ich mich mal nicht so schön fühle.

Robin, 25, Dresden

Basecap

Baseballkappe, Adidas AG, o. J.

Bereits mit 18 Jahren begannen mir die Haare auszufallen. Ich schaute mich im Spiegel an und dachte: Ich fühle mich alt, obwohl ich gar nicht so alt bin. An der Universität wurden Sprüche und Kommentare über meinen Haarausfall gemacht. Das hat mich sehr belastet und ich trug oft Mützen, um es zu verdecken. Mit 31 Jahren habe ich dann eine Haartransplantation in der Türkei gemacht. All das heimlich, weil das Thema für mich ein großes Tabu war. Die Narkose war sehr schmerzhaft, aber das Schlimmste war, 15 Tage lang im Sitzen zu schlafen. Jetzt fühle ich mich attraktiv, selbstsicher und traue mich, auch ohne Mütze auf die Straße zu gehen. Ich bereue die Entscheidung nicht, nur dass ich vorher mit niemandem über das Thema sprechen konnte.

Carlos T., 36, Hamburg

Nagellack

Nagellacke „Nail Lacquer“, Wella GmbH / OPI, 2025

Ich suche mir beim Lackieren die Farbe danach aus, wie ich mich fühle. Wenn ich glücklich bin, benutze ich leuchtende Farben wie Neongelb, Hellgrün oder Hellblau. Schwarz bedeutet, dass es mir nicht so gut geht, und dass ich meine Ruhe will. Schwarz mit Glitzer heißt: Lass mich in Ruhe, aber es gibt noch Hoffnung! Manchmal fragen mich Leute, wie es mir geht, aber wer mich kennt, sieht es an meinen Fingern. Ich zeige meine Stimmung mit Farben. Ich übe viel, damit ich nicht übermale. Tipps hole ich mir bei meiner Schwester. Einige Lacke habe ich selbst gekauft, andere von ihr bekommen. Sie hat mir dafür auch extra eine Beauty-Box geschenkt. Ich sehe meine Schwester nicht so oft, das Lackieren verbindet mich mit ihr.

Sandy H., 21, Radeberg

Microneedling-Gerät

„Ultima M8 Microneedling Pen“, DrPen.company, ca. 2023

Altern ist nicht schlimm, solange es langsam passiert. Ich will nicht jünger wirken, aber ich will mich wiedererkennen. Ich habe nach der Schwangerschaft plötzlich Pigmentflecken bekommen, die gehören nicht zu mir. Ich benutze das Microneedling-Gerät, um meine Haut zu glätten. Zuerst wasche ich mein Gesicht, trage Hyaluronsäure und Vitamin C auf. Dann stelle ich die Tiefe und Geschwindigkeit der Nadeln ein, die in mein Gesicht piksen. Es blutet manchmal ein wenig. Das ist normal, denn die Haut soll neues Kollagen bilden. Schönheit bedeutet für mich auch Schmerz. Ich mache das nicht oft, nur zweimal im Jahr. Ich will mich erhalten, nicht verändern. Schönheit ist für mich eine Art Trotz: Ich will die Zeit anhalten oder wenigstens bremsen.

Gada, 45, Dresden

Gynokadin Gel

Dosiergel „Gynokadin“, Besins Healthcare Germany GmbH, 2024

Ohne diese Flasche würde ich heute nicht hier sitzen. Das Gel ist Grundlage meines jetzigen Lebens. Gynokadin beinhaltet das Hormon Östrogen. Ich benutze es jeden Tag zur Unterstützung meiner Geschlechtstransition. Die Hormontherapie führte zu einer zweiten Pubertät. Meine Haut wurde weicher und dünner, die Brüste und der Po wuchsen. Davor war mein

Selbstwertgefühl immer beschissen. Jetzt finde ich mich an manchen Tagen wirklich hübsch. Die Hormone haben mir eine neue Basis gegeben. Seit ich optisch als Frau durchgehe, traue ich mich, mehr rauszugehen. Ich kleide mich femininer und werde nicht mehr angestarrt. Schönheit hat für mich mit Sicherheit und Wohlgefühl zu tun. Das Gel bedeutet: Ich kann mich schön fühlen. Nichts kann das ersetzen.

Lena Ronja, 23, Dresden

2. KAPITEL

Stickerei

Stickerei „Smash Stereotypes“, The Neon Fish (Künstlerin), 2024

Sticken ist für mich eine Form des Aktivismus, eine Art, eine Geschichte auf Stoff zu erzählen. Dieses Stück steht für ein Nein zum Patriarchat und zu seinen auferlegten Schönheitsregeln. Viele Leute sagen mir: Lass dir keine Piercings stechen, färb dir die Haare nicht blau, du bist zu dick, du bist zu dünn. Immer gibt es irgendein Problem. Doch mit der Zeit habe ich meinen eigenen Stil entwickelt: So bin ich, so bleibe ich – und wenn es dir nicht gefällt, dann schau woanders hin! Mein Aktivismus findet jeden Tag statt. Ich ermutige die Menschen um mich herum, sich zu trauen, mit ihrem Körper zu experimentieren. Nicht alle Körper müssen gleich sein. Die Welt wäre schöner, wenn sich alle Menschen frei ausdrücken könnten.

The Neon Fish, Dresden

Waage

Personenwaage, EKS, o. J.

Ich hasse diese Waage! Sie gehörte meiner Mutter und stand im Badezimmer. Ab meinem 13. Lebensjahr habe ich mich täglich, manchmal mehrmals, gewogen. Jedes Gramm zählte. Ich stellte mich so oft drauf, bis der rote Zeiger richtig stand. Ich wollte dünn sein – um schön zu sein. Die Waage steht für Leid, Zwang und Kontrolle und für eine Essstörung, mit der ich seit zehn Jahren kämpfe. Sie erinnert mich daran, wie früh uns eingeredet wird, dass Schönsein mit Dünnsein gleichgesetzt ist. Heute weiß ich, dass Gewichtsschwankungen normal sind. Ich habe gelernt, mich unabhängig von Zahlen schön zu finden. Ich wiege mich

gar nicht mehr – und das wünsche ich auch allen anderen. Jeder Körper ist schön, ganz egal, was dieses blöde Messgerät anzeigt.

Luisa-Marie M., 23, Dresden

Aufnäher

Aufnäher „Selflove is Resistance“, Frau Turtur (Künstlerin), ca. 2020

Widerstand heißt nicht immer kämpfen. Manchmal heißt es, entspannt zu bleiben und gelassener mit sich umzugehen. Der Aufnäher war ein Geschenk von meinem damaligen Partner. Ich habe ihn direkt auf die Gesäßtasche meiner Hose genäht. Die Haltung der Katze erinnert mich daran, mich öfter mal rauszunehmen aus dem selbst-optimierenden Modus. Selbstliebe bedeutet, mich nicht stressen zu lassen, was mein Aussehen angeht. Ich will jetzt nicht sagen, dass ich immun bin gegen Einflüsse. Aber ich sage mir: Ich habe vielleicht keinen normschönen Körper, aber der leistet jeden Tag etwas, und das reicht. Zufrieden zu sein mit dem, was ich geschafft habe. Es hilft auch, Menschen um sich zu haben, die einem sagen: Du bist gut so, wie du bist.

Aliki, 36, Dresden

Gehstock

Gehstock, unbekannter Hersteller, ca. 2018

Wenn ich den Gehstock in der Hand halte, ist das eine Erweiterung meines Körpers. Er ist für mich ein Stück Freiheit. Ich bin ihm so dankbar. Anfangs war es mir unangenehm, einen Gehstock zu benutzen. Ich habe erst gelernt, mich schön zu finden und ihn als Teil von mir anzunehmen. Die Gesellschaft sagt, Behinderung soll man verstecken. Ich sage: Behinderung ist nichts Schamvolles, nichts Hässliches. Ich bin nicht schön *trotz* meiner Behinderung, sondern einfach schön. Deshalb mache ich meinen Gehstock sehr offensichtlich und gestalte ihn so, dass er zu meinem Punk-Style passt – bunt beklebt mit Stickern. So wie ich auch meine Haare färbe oder meine Hörgeräte farblich anpasse. Die Leute gucken sowieso. Da gebe ich ihnen was zum Anschauen.

Motte, 22, Dresden

Kopftuch

Kopftuch, Bijou Brigitte modische Accessoires AG, 2024

Ich musste erst lernen, meine Haare zu stylen. Denn ich bin in Kuba aufgewachsen. Durch die Kolonialgeschichte bin ich nicht mit der afrikanischen Kultur groß geworden. Das hat geschadet. Es ist wichtig, die Geschichte der Vorfahren zu kennen. Es wäre auch wichtig, mehr schwarze Frauen im Fernsehen zu sehen. Ich wünsche mir, dass Schwarzsein normal ist und nicht exotisch. Es geht ums Selbstbild – dass man sich schön findet und akzeptiert. Ich mag deswegen Kopftücher, um meine Haare zu stylen. Am besten aus Seide, weil das die Haare nicht austrocknet. Ich falte oder drehe das Tuch ein und binde es am Hinterkopf zusammen. Ich mag die Abwechslung, mal Locken, mal große Twists, mal mit Tuch, mal ohne.

Yenice, 40, Dresden

Haarteil

gefärbtes Haarteil, unbekannter Hersteller, ca. 1969

Ich habe über 40 Jahre lang meine Haare gefärbt. Als Kind war ich hellblond, durch die Sonne sind die Haare noch mehr ausgebleichen. Naturhaarfarbe wollte man nicht! Das Haarteil wurde aus meinem eigenen gefärbten Haar gemacht, als ich 19 Jahre alt war. In der DDR ging ich zum Friseur, nach der Wende hat mein Partner das Färben übernommen. Ich hatte alles: Mahagoni, Blond und auch Strähnchen. Heute trage ich mein Haar grau. Ich habe Birgit Schrowange im Fernsehen gesehen, die meinte, sie färbt die Haare nicht mehr. Sie war die Erste, die sich gewehrt hat. Als mein Partner starb, habe ich gesagt: Schluss, aus, es reicht. In meinem Umfeld färben viele weiter. Aber es werden immer mehr, die es nicht mehr machen.

Siggi, 73, Dresden

Kaltwachsstreifen

Kaltwachsstreifen, dm-drogerie markt GmbH + Co. KG / Balea, 2025

Mit 9 Jahren habe ich angefangen, meine Beinhaare zu waxen. Ich habe meine Mutter überzeugt, mir Kaltwachsstreifen zu kaufen. Der Schmerz war irgendwie erträglich. Thematisiert habe ich das nie. Welches Kind waxt sich schon die Beine? Ich habe gehofft, dass es niemand merkt. Als einziges Kind mit ausländischem Nachnamen wollte ich nicht noch mehr auffallen. Ich war die Einzige in meinem Freundeskreis, die so dunkle, dicke Haare hatte. Es gab immer mal wieder Kommentare über meine Oberlippenhärchen und dicken

Augenbrauen. Heute sind meine Beine auch oft haarig, aber eigentlich mag ich sie glatt am liebsten. Manchmal fühle ich mich schlecht damit, dass ich nicht einfach sage: Ich lasse meine Haare wachsen und es ist superschön.

Amelie, 33, Dresden

Lidschattenpalette

Lidschattenpalette „ULTIMATE I know that's bright“, L'ORÉAL Deutschland GmbH / NYX Professional Make-Up, 2024

Die Farbe meiner Haut war schon immer ein Thema, und das hat sich noch verstärkt, seit ich in Dresden bin. Ich habe das Gefühl, dass mich manche Leute anstarren, weil ich anders aussehe als die Mehrheit, und das ist mir sehr unangenehm. Deswegen trage ich knallbuntes Make-up, um mich schön zu fühlen. Auch wenn es widersprüchlich erscheint: Mich so bunt zu schminken, ist ein Akt der Rebellion. Wenn ich diesen Lidschatten trage, werde ich noch mehr angestarrt als sonst. Ich falle auf, weil ich „zu bunt“ aussehe. Es ist aber nicht mein Problem, wenn sich andere Menschen unwohl fühlen. Der Lidschatten ist ein Weg, meine Existenz zu bestätigen und zu zeigen, wer ich bin. Das ist nicht einfach, aber notwendig.

Paloma V., 30, Dresden

Handspiegel

Handspiegel, unbekannter Hersteller, o. J.

Als ich ein Kind war, hat meine Oma Elke mit mir in diesen Handspiegel hineingeschaut und gesagt: Ich bin schön! Ich bin wichtig! Das hat mich total geprägt. Ich habe dadurch gelernt, mutig zu sein und mir selbst zu vertrauen. Ich rede oft mit mir selbst in Spiegeln, sei es in Aufzügen oder in dem großen Spiegel in meinem Zimmer. Das hilft mir dabei, nicht mehr alles in mich reinzufressen, sondern es rauszulassen. Seitdem fühle ich mich stärker. Gerade an Tagen, an denen ich mich unsicher fühle, hilft das Sprechen in den Spiegel, mich daran zu erinnern, wer ich bin. Dass ich stolz auf mich sein kann. Dass ich den Tag starten kann. Das tut gut. Ich kann das jedem nur empfehlen.

Belma, 28, Meißen

Mayonnaise „Vegan Mayo“

HELLMANN'S / Vegan Mayo, Unilever Deutschland GmbH / HELLMANN'S, 2025

Auf Instagram filme ich mich beim Anziehen, zeige meinen dicken Körper. Mutig, sagen viele. Widerlich, sagen andere. Ich spüre ihn, den gesellschaftlichen Druck auf meinen dicken Körper. Neben all den Stimmen, die mir sagen, sie fühlen sich wegen mir schöner. Am Ende des Videos ziehe ich ein Glas Mayonnaise aus der Tasche, nehme einen Löffel und sage ironisch: Was die Dicken eben dabeihaben – einen gesunden Snack! Mayo. Fettig, lecker, perfekt zu Pommes. Was kann eine dicke Frau mehr wollen? Das Glas steht für mich fürs Aushalten – und fürs Trotzdem. Für das Aushalten, dick zu sein in einer Gesellschaft, die genau das als weniger schön und wertvoll empfindet. Und trotzdem Raum einzunehmen und ein Zeichen zu setzen. Da sein. Laut sein. Schön sein.

Sammy @sammagehtsnochjunge, 35, Köln

4. KAPITEL

Aftershave

Rasierwasser mit selbst gestaltetem Etikett, Beiersdorf AG / NIVEA, ca. 2018

Meine Partnerin hat das Aftershave nie gern benutzt, weil „Men“ draufsteht. Da sie eine trans Frau ist, musste sie sich oft rasieren. Deshalb habe ich es für sie mit einem selbstgemalten Sticker überklebt, mit Blumen in ihrer Lieblingsfarbe. Später habe ich es selbst verwendet, als ich durch das Testosteron Bartwuchs bekam. Rasieren wurde ein kleines Ritual, ein Moment von Stolz. Ich mochte das Aftershave zwar nicht besonders, aber ich habe es weiter benutzt. Denn ich komme aus einer Familie, wo man die Dinge aufbraucht. Meine Partnerin und ich haben viele Produkte geteilt – Rasierer, Seife, Parfüm. Trans4Trans-Beziehungen sind hier praktisch und auch voller gegenseitigem Verständnis.

Noah, 21, Dresden

Roggenmehl und Leinsamen

Bio Roggenvollkornmehl im Glas; Eiswürfelform, dm-drogerie markt GmbH + Co. KG; IKEA, 2025

Seit ein paar Jahren wasche ich meine Haare mit Roggenmehl. Das ist kostengünstig, verursacht keinen Plastikmüll und ist biologisch abbaubar. Es ist nicht so, dass ich mich ganz viel mit Zero Waste beschäftige. Ich bin einfach mit dem Umweltthema und DIY aufgewachsen.

Das lief immer im Hintergrund mit. Ich sage nur: 90er Jahre, Hobbythek. Für die Haarwäsche mische ich ein, zwei Teelöffel Mehl mit Wasser, Deckel drauf, schütteln, ab ins Haar. Ich mag den Geruch – ein bisschen wie frisches Brot – und das Volumen, das es in mein Haar bringt. Fürs Styling nutze ich ein Gel aus Leinsamen: kurz aufgekocht, durch ein Sieb gegossen und in Eiswürfelformen eingefroren. Der Halt ist nicht ganz so fest wie bei Haarwachs, aber für meine Tolle reicht's.

Aufderhaar, 45

Lippenstift

Lippenstift „Rouge Coco Gabrielle“, Chanel Ltd., ca. 2023

Lippenstift ist für mich Luxus im Alltag. Für mich ist das nicht nur etwas Farbe im Gesicht. Ich trage ihn jeden Tag, beim Tanzen, Staubsaugen, Arbeiten und im Urlaub. Er begleitet mich seit meiner Jugend in Peru. Make-up war in der Schule strengstens verboten und das erste Auftragen zur Quinceañera, meinem 15. Geburtstag, war ein großer Moment. Später war er Ausdruck meiner Stimmung und meiner Lebensphasen. Ich kaufe ihn nicht online, denn ich will das Erlebnis, das Gefühl, mir etwas zu gönnen, das Flanieren, das Ausprobieren. Marken wie Chanel oder Dior verbinde ich mit Stil und Qualität. Sie sind nüchtern und gleichzeitig kostbar. Luxus heißt für mich, bewusst zu genießen. Manchmal reicht dafür der Lippenstift in meiner Tasche.

R., 53, Dresden

IPL-Haarentfernungsgerät

Haarentfernungsgerät „Lumea IPL 9000 Series“, Philips GmbH, 2023

Ich habe ein halbes Jahr lang gespart, mal 20, mal 50 Euro im Monat, um mir das Gerät zu leisten. 500 Euro sind viel Geld für mich. Aber es hat sich gelohnt. Früher musste ich mich jeden Tag rasieren, das war anstrengend und nie richtig glatt. Jetzt bin ich fast haarfrei. Jeden Tag schaue ich in den Spiegel und freue mich. Ich nutze IPL regelmäßig und die mitgelieferte App erinnert mich an den Termin. Zwei Stunden dauert eine Session, dabei höre ich Musik und trinke Tee. Viele schauen mein Instagram-Profil an und sind überrascht: Ein Mann aus Afghanistan ohne Haare? Aber ich finde, jeder Mann sollte Mut zur Schönheit haben. Natürlichkeit bedeutet nicht immer Schönheit. Haare sind für mich wie alte Kleidung – nicht mehr interessant.

Hamid G., 35, Dresden

Afrokamm

Afrokamm, unbekannter Hersteller, o. J.

Ich habe 50 Leute gefragt, wo ich meine Haare schneiden kann. In Dresden gibt es keinen Friseur für Afrohaare. Ich muss jedes Mal nach Berlin oder München fahren. Das kostet fast 200 Euro. Nach drei Monaten ohne Friseurbesuch fühle ich mich schlecht, als ob meine Persönlichkeit verloren geht. Denn meine Haare geben mir Selbstbewusstsein. Ich nutze den Kamm nur selten, denn sonst verliere ich meine Afrolocken. Die Faust erinnert mich an das Black-Power-Zeichen. Das hat erst in Deutschland für mich an Bedeutung gewonnen. In Nigeria ging ich mindestens einmal im Monat zum Friseur. In Dresden fehlt so ein Ort zum Haarschneiden, aber auch einfach, um Leute zu treffen und zu reden. Entweder ein Friseur zieht nach Dresden oder ich ziehe weg.

Afeez, 37, Dresden

Deospray „ACTION“

Deospray „ACTION“, VEB Chemisches Kombinat Miltitz / FLORENA Waldheim, ca. 1988
1988 bin ich als Jugendliche in der DDR durch meine Freundin mit der Kosmetiklinie „Action“ in Kontakt gekommen. Ich erinnere mich an einen blauen Lippenstift im Laden. Ich fand das damals unheimlich aufsässig, sich so auffällig zu schminken. Die Produkte waren rar, teuer, schnell ausverkauft und wahrscheinlich nur in Berlin zu bekommen. Meine Freundin hatte weißen Nagellack. Das war für mich das Nonplusultra, ganz anders als das übliche Rot. Hellen Nagellack trugen westdeutsche Frauen oder französische Schauspielerinnen. Das wollte ich auch. Das „Action“-Spray erinnert mich an mein damaliges Begehren nach Kosmetik. Ich weiß nicht mal mehr, wo man das überhaupt kaufen konnte.

Antje P., 49, Dresden

Kunstnägel

Set selbst gestalteter Press-on-Nägel, Kiera Pfeifer, 2025

Ich war einmal im Nagelstudio, aber das war teuer und nicht sauber gemacht. Also habe ich entschieden, es selbst zu machen. Erst nur Lack, dann UV-Gel, heute Press-ons. Ich habe mir alles online beigebracht. Alle ein bis zwei Wochen wechsele ich das Design, inspiriert von Instagram und Pinterest – je nach Trends und Jahreszeit. Nägel gehören für mich zur Routine, wie Haare oder Make-up. Der Prozess dauert bis zu fünf Stunden: Maniküre, Aufbau-gel, Design. Das ist aufwendig, aber auch meditativ. Es geht nicht nur um das Ergebnis, sondern auch um das Tun selbst. Für mich ist das Teil von Schönheit: Nägel machen, wann und wie ich will.

Kiera P., 16, Dresden

Kühlpad

Kühlkissen „Sculpträ“, Göckener GmbH, ca. 2022

Das erste Mal dachte ich über Botox nach, als meine Wechseljahre begannen und mein Alter zunehmend sichtbarer wurde. Das Kühlpad bekam ich nach einer der ersten Behandlungen. Der Effekt war aber begrenzt. Außerdem muss man regelmäßig für 250 Euro nachspritzen – eine Art Abofalle. Für mich als Physiotherapeutin war das nicht dauerhaft bezahlbar. Nach den Behandlungen wurde ich auch nicht zufriedener, sondern kritischer mit meinem Gesicht. Durch einen Umzug aufs Land verlagerte sich mein Fokus nach draußen in die Natur und ich hörte mit den Behandlungen auf. Denn es entstanden neue, weitaus lohnenswertere Kosten: durch meine Hündin Amy. Inzwischen gehe ich mit dem Älterwerden gelassener um und entdecke auch viel Positives daran.

Eva, 58, Berlin

Schnabelbecher

Schnabelbecher, unbekannter Hersteller, 2021

Meine Kinnoperation wurde nicht von der Krankenkasse übernommen, denn sie gilt als rein ästhetisch. Für diesen Eingriff habe ich lange gespart. Mein fliehendes Kinn war nie dramatisch, aber es hat mich immer wieder beschäftigt: auf Fotos, im Spiegel, im Alltag. Ich wollte kein neues Gesicht, nur eines, das mehr meinem Selbstbild entspricht. Statt Implantaten ließ ich Eigenknochen aus der Hüfte einsetzen. Die Heilung war anstrengend. Ich konnte tagelang nur aus einem Schnabelbecher trinken. Aber der Moment, als ich mich im Spiegel sah und nichts mehr störte, hat alles aufgewogen. Die OP war Teil einer Selbstoptimierung,

äußerlich wie innerlich. Heute denke ich: Das war nicht nur eine OP, sondern es war eine Investition in mich selbst.

Konrad M., 26, Berlin

Beauty-Set

Pflegeset „Gold & Snail Intensive Care Set“, 3W Clinic, 2024

Koreanische Produkte sind für mich die besten. Dieses Beauty-Set mit Schneckenschleim aus Korea hat mir mein Mann zum Geburtstag geschenkt. Er sucht im Internet immer gute Produkte für mich aus. Auch mit meiner Tochter tausche ich mich über Beauty aus. Wir telefonieren oft, manchmal bestellen wir gemeinsam. Die Produkte kommen meist in einem Set mit mehreren Schritten: Waschgel, Toner, Serum, Creme. Sie duften angenehm, spenden Feuchtigkeit und ziehen gut ein. Ich liebe diese Produkte und bin sehr sparsam. Wenn die Flaschen leer sind, werfe ich sie nicht weg. Sie sind zu schön. Ich dekoriere damit mein Zuhause, sie stehen in einer Schale im Flur und im Badezimmer. So machen sie nicht nur mich ein bisschen schöner, sondern auch meine Wohnung.

Tú Ahn D., 47, Dresden

3. Gestaltung durch **gewerkdesign**, Berlin