

# Tränen und Abdeckstift

Elisabeth Wagner,  
freie Journalistin

www.elisabethwagner.net  
mail@elisabethwagner.net  
+49-160-9772 5591

Davon hat man als Akne-Patientin irgendwann genug.  
Was hilft, sind andere Dinge

Es gibt wirklich ein paar Dinge, die ich gern früher verstanden hätte, besonders was den Umgang mit meiner Haut betrifft. Zu viel Zucker zum Beispiel ist nicht gut und abendliches Operieren mit im Kerzenlicht sterilisierten Nadeln ist es auch nicht. Jede erfahrene Kosmetikerin schlägt die Hände über dem Kopf zusammen. Auf keinen Fall soll man herumstochern und Vorsicht bei Vergrößerungsspiegeln im Badezimmer! Zu leicht verliert man darin die Übersicht und den letzten Rest an Selbstbeherrschung und drückt und quetscht solange, bis das eigene Gesicht, und zwar nicht sprichwörtlich, sondern tatsächlich aussieht wie ein Schlachtfeld. Tränen und Abdeckstift. Sie gehören zusammen, und von beiden hat man ja meistens zu viel.

Ich war mit der U-Bahn auf dem Weg zur Uni als sich ein Mann von etwa Mitte 50 sehr nah vor mich hinstellte, so dass seine Nase beinahe meine Nase berührte, und deutlich und laut »interessantes Gesicht, A-k-n-e v-u-l-g-a-r-i-s« sagte. Es war nicht klar, wie diese beiden Satzteile sich aufeinander beziehen sollten, ob er meinte, das Gesicht sei trotz oder gerade wegen der Akne interessant. Eindeutig aber war, dass der Mann glaubte, mir eine Diagnose stellen und mich ungefragt beurteilen zu können. Jede Frau kennt diese Art der Kriegserklärung.

Sie zielt auf den Körper, auf alles, was daran vermeintlich »weiblich genug« ist oder nicht. Die Kategorie Haut gehört in diesem Spiel zu den deutungsmächtigsten überhaupt. Was gilt als Inbegriff begehrenswerter Weiblichkeit, wenn nicht eine schöne und glatte Haut?

Ich wurde also eingeteilt, von einem Irren in Kaschmirmantel und Hut, der sich, auch nachdem er mich unter sein Mikroskop gelegt hatte, nicht von der Stelle rührte. Heute denke ich, dass ich seine Aufforderung zum Duell hätte annehmen müssen und nicht an der nächsten Haltestelle fluchtartig und beschämt das Abteil hätte verlassen dürfen. Die beste Entschuldigung, die mir einfällt, hat mit Verdrängung zu tun. Bis zu jenem Moment war mir nicht bewusst, wie offensichtlich meine Hautprobleme waren. Ich glaubte, und für den Zustand der Verdrängung ist das vollkommen normal, dass man von außen kaum etwas sieht. Sie sei eine

schützende und verbindende Grenze, so heißt es doch. Für mich war die Haut eine Barriere, über die ich kaum ein Wort verlor.

Elisabeth Wagner,  
freie Journalistin

www.elisabethwagner.net  
mail@elisabethwagner.net  
+49-160-9772 5591

Aus dem Schweigen heraus half mir eine Kommilitonin, die sich nur zu einem an den Tisch setzen musste, um das Flair von Luxus und Abenteuer zu verbreiten. Ob ich mal daran gedacht hätte, fragte sie, meine Haut ein bisschen abzudecken, bloß ein klein wenig, denn es wäre vielleicht ja ganz schön.

Vorsichtiger und klüger als diese Frau hätte man es nicht sagen können. Jahre zuvor hatte sie mit einer schweren Krebserkrankung zu tun gehabt und stieg jetzt, wie immer um Pünktlichkeit bemüht, in einem weißen Hosenanzug eilig aus einem Hamburger Taxi, um vor dem Seminar in einem nahe gelegenen Café-Antiquariat noch eine Kleinigkeit zu essen. Als ich ihre Frage peinlich berührt abwies, überspielte sie meine Irritation und wechselte freundlich das Thema. Wenig Wochen später dann ging ich zum ersten Mal zur Kosmetikerin.

Manchmal würde ich gern die Rolle jener Freundin übernehmen. Besonders, wenn ich eine junge Frau mit Hautproblemen sehe und ahne, wie sie sich mit falschen Rezepten quält. Ich würde ihr gerne sagen, dass es das Wichtigste ist, sich nicht ständig ins Gesicht zu fassen und zu lernen, die Haut in Ruhe zu lassen. Dass sie, außer morgens und abends vor dem Spiegel, am besten gar nicht an ihre Haut denken soll. Dass sie zu keiner Kosmetikerin gehen soll, die auf diese vielsagende Weise zögert ihr zu verraten, ob es besser oder schlechter geworden ist, und die ihr irgendwie das Gefühl gibt, sie müsse unbedingt irgendwelche Produkte benutzen, um sich hautmäßig in Sicherheit vor dem nächsten Ausbruch zu bringen. Umgekehrt soll sie aber auch keine Angst haben vor dem Glamour, dem Hochglanz-Photoshop oder einem Skin-Care-Video mit Rio Viera-Newton und Alexa Chung. Kein makellooses Hautbild, kein Porzellanteint kann ihr etwas anhaben, solange sie nichts davon allzu ernst nimmt, sich nicht vergleicht und Spaß daran hat, dass es überall noch etwas zu lernen gibt. Doch ich beiße mir auf die Zunge und sage nichts. Stattdessen lächle ich so ermutigend wie es nur geht, was vermutlich genauso irritierend wirkt.

Es sind lauter kleine Dinge, lauter Tricks, die zum Repertoire der eigenen Pflege werden. Als jemand mit einer problematischen Hautgeschichte hat man irgendwann eine Sammlung davon. Man spürt, an welchen Tagen ein Thermalspray genügt, wann welche Art von Maske nützt oder ob es Zeit wird, die Creme gegen ein Feuchtigkeitsserum zu wechseln. Die Haut unter Druck zu setzen, bringt gar nichts. Man würde es ihr ansehen, so wie man einem Lächeln ansieht, ob es echt ist. Außerdem verändert sie sich ständig.

Zum Thema wie man am besten älter wird, habe ich neulich einen Griff für die Gesichtsmassage von Sophie Carbonari gelernt. Die Londoner Spezialistin für Gesichter und Pflege zeigte ihn auf Youtube der schönen Caroline de Maigret. Er geht so: Zuerst kreist man mit dem Zeigefinger auf der Kinnmitte, danach unter den Mundwinkeln und zum Schluss streichen Zeigefinger und Daumen die Kinnlinie in sanftem Griff nach außen. Das ist angenehm und

förderlich für das Kollagen. Außerdem spürt man die Verspannung, die einem unter der Haut sitzt, und endlich wie sie weniger wird.

Elisabeth Wagner,  
freie Journalistin

www.elisabethwagner.net  
mail@elisabethwagner.net  
+49-160-9772 5591

»Alles, was Ihnen hilft, offener zu sein, ist gut«, sagte mir mal eine Ärztin. »Alles, was Ihnen hilft, sich und Ihre Haut zu entspannen, ist gut«, sage ich mir selbst, denn mittlerweile weiß ich auch das: Respektvolle Selbstgespräche gehören zu einer guten Hautpflege unbedingt dazu.

Die erste Kosmetikerin seufzte leise als sie mich untersuchte. Sie wisse nicht, ob sie das schaffe, sagte sie, aber sie fange wenigstens an. Nach ein paar Sitzungen schickte sie mich in eine Hautarztpraxis, wo ich eine mehrstufige Behandlung mit Fruchtsäure erhielt. Die für die Akne typische Verhornungsstörung in der obersten Schicht der Epidermis sollte gelockert und tiefere regenerative Prozesse angeregt werden.

Der Arzt riet, eins, zwei Tage lieber nicht in den Spiegel zu schauen. Es könnte sein, dass die Haut, trotz Vorbereitung, heftig auf das Peeling reagiere. Zu Hause traf ich eine Fremde, die mir im Spiegel einen riesigen Schreck eingejagt hat. In ihrem Gesicht waren überall kleine Verätzungen zu sehen; die Alpha-Hydroxy-Säure hatte wahrscheinlich ein paar Sekunden zu lang gewirkt. Als der Schorf abgefallen war, wurde es besser.

Was nicht heißen soll, dass die Haut von nun an nur noch ein Grund zur Freude oder eine andere Therapie womöglich nicht erfolgreicher gewesen wäre. Für eine Freundin brachte das Fruchtsäurepeeling wenig. Für mich war es ein Durchbruch, der alles geändert und tiefere Spuren hinterlassen hat als jeder hundertmal blutig gekratzte Pickel. Ich hörte auf, meine eigene Haut zu fürchten.

Das ist die Bedingung, ohne die es nicht geht. Ohne die man dazu verdammt ist, die Haut unglücklich zu machen. Die Vorwürfe müssen aufhören, erst dann lässt sich erkennen, wer sie eigentlich ist, diese Haut, und was sie braucht. Ehe man es denkt, fängt man an, sie zu mögen.

In einem Podcast sagte die englische Journalistin und Psychoanalytikerin Susie Orbach im März, dass sie es nicht leiden könne, wenn Leute ihr anstatt eines guten immer gleich einen großartigen Tag wünschen müssen. So als sei es verpflichtend, ständig an einem, meist völlig fiktiven Optimum zu kratzen. Sie würde, sagte Orbach, gern den Tag haben dürfen, den sie gerade hat. Für die Haut ist dieser Satz ein Segen. Die Haut haben zu dürfen, die man hat und in ihr zu leben. Das ist ganz sicher keine Übung in Bescheidenheit, sondern wohl eher eine in Glück.