

Kleiner Mann, große Frau

Unwichtig oder einfach unerträglich?

Pro: Ich kenne Frauen, die sich von tollen Männern getrennt haben, weil sie ihnen zu klein gewesen seien. Ich stehe da immer etwas fassungslos da, weil: Ich kann überhaupt nichts Problematisches an kleinen Männern finden. Nun bin ich selber klein, vielleicht hat das was mit Solidarität zu tun – aber irgendwie fühle ich mich nicht automatisch wohler, wenn ein Mann mich 30 Zentimeter überragt. Es stört nicht, aber es ist doch per se kein Argument FÜR einen Mann, dass er groß ist.

Kleine Männer müssen sich ein bisschen mehr anstrengen bei Frauen, weil sie nicht unbedingt sofort ins Auge stechen. Sie haben über die Jahre gemerkt, dass sie ihre Persönlichkeit, ihren Witz und eine gute Portion Charme investieren müssen, um sich interessant zu machen. Und wenn sie das drauf haben, dann kann ich wenig daran finden, wenn eine Frau, die beispielsweise 1,80 groß ist, einen 1,70 großen Freund hat. Was braucht sie denn? Einen Beschützer? Einen Ritter? Wenn sie meint.

Ich kenne zwar viele tolle große Männer, aber die finde ich toll, weil sie einen großen Charakter haben – und da gibt es auch ausreichend Männer kleinerer Körpergröße, die das ebenfalls zu bieten haben. Unangenehm sind kleine Männer nur, wenn sie entweder zu Jammerern werden, weil sie keinerlei Selbstbewusstsein entwickelt haben. Oder ins genaue Gegenteil ausschlagen und etwas Gockel- und Geckenhaftes bekommen. Nicolas Sarkozy mit seinen Plateausohlen ist da ein Beispiel. In arabischen Ländern dagegen präsentiert sich mancher Mann sehr stolz mit seiner größeren Frau. Das signalisiert: Schaut her, was ich mir für ein Riesenweib geangelt habe. Ich bin einfach ein toller Hecht! Auch wenn's ein kleiner ist. *isis*

Contra: Frauen dürfen mich gerne überragen, in vielen Bereichen. Eine Partnerin mit größerem Auto? Ganz egal. Mit höherem Gehalt? Gerne! Sie darf auch einen höheren IQ haben – die meisten Frauen halten Männer ja ohnehin für etwas minderbemittelt. Aber eines geht gar nicht: Wenn die Frau körperlich größer ist als ich.

Gleich groß, damit komme ich noch klar. Es stört mich auch nicht, dass mich meine Schwester ein wenig überragt. Weil es nur ein oder zwei Zentimeter sind. Und weil sie nur meine Schwester ist. Meine kleine Schwester, um genau zu sein. Die darf das. Andere nicht.

Warum? Küchenpsychologen

Vier Experten geben Tipps

Kleiner Mann – was tun?

Wenn ein Mann klein ist, hat er es nicht unbedingt leicht: In der Werbung werden große, trainierte Hünen als Ideal präsentiert, und sie sind so allgegenwärtig wie die superschlanken Frauenmodels mit Traumhüften. Der junge deutsche Mann ist im Schnitt etwas 1,80 Meter groß. Die Größe stagniert allerdings seit mehr als einem Jahrzehnt, dafür werden sie immer dicker. Was aber, wenn man dieses Gardemaß nicht erfüllt? Wir haben vier Experten gefragt, was kleine Männer denn machen, beziehungsweise vermeiden sollten. Eine Friseurin, ein Stylingexperte, ein Schuhmacher und ein Persönlichkeitscoach geben Tipps, wie kleine Männer größer wirken – und das hat nicht immer etwas mit Körpergröße zu tun. Kleine Männer müssen sich eben ein bisschen mehr anstrengen, um aufzufallen: Durch Witz, Esprit, Charme. Das macht sie richtig groß.

Matthias Schwelm, Coach für Persönlichkeitstraining:

Viele Menschen finden sich zu klein, zu dick, zu irgendwas. Meine Kernempfehlung ist: Bleiben Sie nicht mehr länger in der Opferhaltung! Konzentrieren Sie sich auf etwas anderes als auf den vermeintlichen Makel. Denken Sie stattdessen an etwas Angenehmes, ans Hobby, an den Urlaub.

Trainieren Sie das immer wieder in Situationen, in denen es um nichts geht, also zum Beispiel beim Brötchenkaufen oder an der Ampel. Während eines akuten Angstgeschehens funktioniert das natürlich nicht. Wenn man also etwa einen Vortrag halten muss und alle Augen auf einen gerichtet sind, hilft es wenig, sich an den Urlaub zu erinnern.

Es dauert lange, Gewohnheiten zu ändern, Wochen oder Monate. So lange ungefähr, wie man für eine dauerhafte Gewichtsreduktion braucht. Das geht nicht von heute auf morgen, man kann es nicht übers Knie brechen, es gibt für kein Problem eine Patentlösung – aber es gibt immer eine Lösung! Achten sie auch auf Ihr Umfeld, umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie akzeptieren und Ihnen gut tun. Tom Cruise oder Nicolas Sarkozy zum Beispiel sind selbstbewusst, weil sie ihre Körpergröße annehmen und damit zu der Rolle ihres Lebens gefunden haben. *ng*

Helmut Farnschläder, Präsident des Zentralverbandes des Deutschen Schuhmacher-Handwerks (ZDS):

Bei Konfektionsschuhen, die der Kunde in einem Geschäft gekauft hat, sind Erhöhungen auf beiden Seiten möglich. Wie hoch, das ist abhängig vom Leisten, also der Form des Schuhs. Die wird bestimmt von der sogenannten Sprengung, das ist die Differenz zwischen Sohle und Absatz. Ein bis zu ein Zentimeter höherer Absatz ist oft machbar, eine dickere Sohle kann den Höhenunterschied vergrößern.

Entscheidet man sich für Plateausohlen, lässt sich der Schuh um vier bis fünf Zentimeter erhöhen, mehr



Nicole Kidman und ihr Mann Keith Urban haben kein Problem, dass er kleiner ist als sie. Auch ihr erster Mann Tom Cruise war kleiner als sie. Allerdings sieht man die Damen dann selten in hohen Hacken. Nicolas Sarkozy beispielsweise trägt bei Auftritten mit seiner Frau Plateaus, sie bekommt von Louboutin flache Schuhe. *F.: afp*

sieht bei einem Herrenschuh nicht gut aus. Extra angefertigte Maßschuhe können dagegen noch höher gemacht werden. Dann muss die Absatzhöhe im Leisten festgelegt werden, damit die richtige Balance für den Fuß entsteht. Durch einen zu hohen Absatz würde dieser nach vorne rutschen und in eine Spitzfußstellung gelangen. Außerdem lassen sich beim Maßschuh

die Sohle und der Absatz nach innen verarbeiten, das heißt, von außen ist weniger zu sehen.

Ganz unsichtbar ist eine Erhöhung aber trotzdem nicht. Vor allem nicht, wenn man Plateausohlen will. Von einem zu hohen Herrenschuh würde ich aber abraten, man soll damit ja auch noch gehen können. Der so erhöhte Schuh muss dadurch nämlich

deutlich schwerer werden, so dass man beim Gehen nicht mehr richtig abrollen kann. Im orthopädischen Bereich werden Erhöhungen in einem Schuh oft gemacht, um zum Beispiel verschiedene lange Beine auszugleichen. *ng*

Andreas Rose, Modeberater und Personal Shopper:

Der Styling-Experte rät kleinen Männern zu Folgendem: Auf jeden Fall 20er Konfektionsgrößen wählen, diese Größen sind in ihren Proportionen besser an kleinere Körpergrößen angepasst. Generell sollte die Kleidung unifarbener sein, am besten hell. Statt Muster also lieber einfarbige Hemden wählen – oder Hemden mit schmalen, engen Streifen. Karierte Hemden – auch wenn sie derzeit sehr gefragt sind – sind ungünstig.

Wichtig sei auch der Schnitt von Anzügen, betont Rose: Einreihiger mit Mittelschlitz oder ein Zweiknopfanzug sorgen für eine streckende Silhouette. Eine Krawatte dazu wirkt wesentlich günstiger als eine Fliege.

Die Hosen für kleine Männer sollten in jedem Fall einen geraden Schnitt haben – der Trend der letzten Zeit, Hosen in Überlänge zu tragen, sollte absolut vermieden werden, weil das staucht. Dazu kommt am besten ein ein schmaler und schlichter Gürtel. Lieber die Hosen einen Tick kürzer tragen, rät der Fachmann. Dementsprechend sollten auch Sakkos normale bis kurze Länge haben.

Es gebe einige so genannte „No Gos“, die jeder kleine Mann beachten sollte, um nicht noch kleiner zu wirken. Derbe Stoffe, groß Gemustertes und quer Gestreiftes wirkt extrem unvorteilhaft. Genauso sollten kleine Männer zu starke und zu viele farbliche Unterschiede zwischen Hose und Oberteil vermeiden.

Wer lange Mäntel, Jacken und Sakkos trägt, verkürzt seine Beine optisch noch mehr. Auch von Plateausohlen und Einlagen rät der Personal Shopper ab. Und es gibt noch mehr Möglichkeiten, sich kleiner zu machen, als man ist: Bundfaltenhosen und Hosen mit Aufschlag, Schulterpolster und helle Hosen mit dunklen Sakkos sind in diesem Fall schlichtweg zu vermeiden. *isis*

Manuela Gronauer, Friseurin (Friseur Hairtreff Nürnberg):

Grundsätzlich müsse jeder Friseur die Kopf- und Gesichtsform des Kunden beachten, auch die Halsform sei wichtig. Deshalb seien generalisierende Tipps da schwierig, aber: „Kleine Männer haben oft auch einen eher kleinen Kopf, deshalb ist es ungünstig, geschorene Haare zu tragen. Die Haare sollten, wenn möglich, eher füllig getragen werden.“

Man könne natürlich auch durch Schnitt und Styling optisch in die Länge ziehen, zum Beispiel durch leicht hochgezwickelte Strähnen à la Robbie Williams oder eine Art Rockabilly-Tolle. Aber auch das müsse natürlich zuallererst zum Typ passen. „Das Wichtigste ist, dass die Proportionen stimmen“, nur da könne man eben auch meistens etwas optimieren. Schließlich seien Haare ein Schmuckstück, dementsprechend könne man mit ihnen auch arbeiten. *isis*

Voluminöse Beschneidenheit in D...