



## Ein Farbtupfer im schwierigen Alltag

Im Basler Unispital entfalten Schminkkurse die Kraft einer Selbsthilfegruppe



**Beauty-Workshop.** Den Patientinnen wird in einem Zwölf-Punkte-Programm gezeigt, wie sie sich schminken können.

TARA HILL

**In den kostenlosen Beauty-Workshops der Stiftung «Look Good... Feel Better» lernen Krebspatientinnen unter fachkundiger Anleitung, sich zu schminken. Doch nicht nur die körperliche Veränderung steht bei den Kursen im Zentrum: Das gemeinsame Erlebnis wirkt sich auch positiv auf die Psyche der Patientinnen aus.**

Als die fünf strahlend schönen Frauen sich am Ende dieses Sommermittags gemeinsam fürs Foto-

shooting aufstellen, sind sie fast nicht mehr zu halten: Während die Kamera Erinnerungsfotos schießt wird gekichert und geplaudert, wird das Make-up verglichen und werden letzte Tipps ausgetauscht. Nichts deutet darauf hin, dass es sich bei den Teilnehmerinnen des Workshops «Look Good... Feel Better» allesamt um Krebspatientinnen handelt, die sich zurzeit einer Chemotherapie unterziehen.

Die ausgelassene Runde bildet einen eindrucklichen Kontrast zum Beginn des Workshops zwei Stunden frü-

her: Als die Teilnehmerinnen ihre Kopfbedeckungen und Perücken ausziehen und ihre Gesichter reinigen, sind Nebenwirkungen wie Haarausfall und fahle Haut noch deutlich sichtbar. Kein Wunder, herrscht zunächst angespannte Stille im Raum. «Für viele Frauen ist es ungewohnt, sich vor fremden Menschen ohne Kopftuch, Perücke oder Make-up zu zeigen», erklärt Carolin Kiefer, Kommunikationsbeauftragte der Stiftung «Look Good... Feel Better», die die kostenlosen Beautykurse organisiert.

Basler Zeitung  
4002 Basel  
061/ 639 11 11  
www.baz.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 88'187  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 757.30  
Abo-Nr.: 757030  
Seite: 23  
Fläche: 61'539 mm<sup>2</sup>

Damit der Besuch des Workshops Patientinnen möglichst leicht fällt, finden die Workshops stets in Gruppen von höchstens zehn Personen statt. Auch an diesem Tag kümmert sich ein eingespieltes Team von vier ehrenamtlich arbeitenden Kosmetikerinnen um die Kursteilnehmerinnen. Trotzdem sind die Patientinnen an diesem Nachmittag selbst gefordert: Denn jeden Schritt des Zwölf-Punkte-Programms müssen sie selber ausführen: «Damit sie die Tipps danach auch alleine umsetzen und in ihren Alltag integrieren können.»

**ERMUTIGEN.** Als erstes bittet Kursleiterin Giusy Kneubühler die anwesenden Frauen, ihre von der Kosmetikindustrie gestifteten Beautysets zu öffnen: Beim Auspacken kommen Lippenstift und Mascara, Wangenrouge und Augenbrauenstifte zum Vorschein. Vorsichtig tragen die Teilnehmerinnen dann mit Pinsel und Schwämmchen ihre Make-up-Grundierung auf, verteilen Rouge auf den Wangen. «Sie dürfen ruhig noch mehr», ermuntern die Kosmetikerinnen die Frauen immer wieder. «Ich leuchte ja schon», meint eine der Angesprochenen unsicher. «Ach was, man sieht ja noch kaum was», meint ihre ebenfalls anwesende Tochter resolut – und händigt ihr noch einmal das Make-up-Fläschchen aus.

Als nächstes sind die Augenbrauen dran: «Denn diese bilden den Rahmen für das Gesicht», betont Kneubühler. Doch wie soll man die Brauen betonen, wenn die Härchen im Zuge der Chemotherapie ausgefallen sind? Die Kosmetikerin verrät den Damen ein Geheimnis: Wer einen Stift an den Nasenflügel hält, kann an dessen Ende, einige Zentimeter über dem Auge, den Anfangspunkt der Augenbraue setzen. Von da an werden mittels Augenbrauenstift feine Härchen gezeichnet. «Ist ja wahnsinnig, wie viel das ausmacht», murmelt eine der Anwesenden begeis-

tert.

**KOMPLIMENTE.** Erst jetzt ist Raum für Kreativität: Nach und nach folgen Lidstrich, Lidschatten und Mascara («Egal wie viele Wimpern übrig sind, jede wird getuscht!») und schliesslich Lippenstift. «Mein Mann denkt sicher, ich gehe an die Fasnacht», stöhnt die hübsche Blondine über ihre dunkelroten Lippen. «Was wir hier tun, ist kein Anmalen», entgegnet Kneubühler: «Wir schminken uns nicht, damit wir schöner aussehen, sondern damit unsere natürliche Schönheit wieder besser zur Geltung kommt.»

Je länger der Kurs dauert, desto lockerer wird die Stimmung. Immer öfter bestärken sich die Teilnehmerinnen gegenseitig mit Sätzen wie: «Doch, doch, das sieht total gut aus!»

Aber erst als die Frauen am Ende des Schminktrainings angelangt sind und ihre Kopfbedeckungen wieder aufsetzen, realisieren sie die wunderbare Wandlung, die in den letzten beiden Stunden stattgefunden hat: Alle fünf strahlen – und nicht bloss des Make-ups wegen. «Ich und Schminken – ich dachte, das passt wie die Faust aufs Auge», lacht etwa Karin Luginbühl.

Denn eigentlich schminke sie sich nie. Doch nun kann sich die Berner Sportlehrerin vorstellen, auch in Zukunft zum Schminkset zu greifen: «Schliesslich habe ich jetzt den ersten Schritt gewagt – und bin stolz auf mich.»

Auch die Allschwilerin Simone Hæring ist des Lobes voll über den Kurs: «Nach einem schwierigen Jahr ist das eine richtige Wohltat. Ich fühle mich richtig gut!» Im Buch, das die Kursleiterin zum Ende herumgibt, damit die Teilnehmerinnen ihre Eindrücke notieren können, spiegelt sich die aufgekratzte Stimmung: «Endlich ein bisschen Farbe im nicht grad erfreulichen Alltag», steht da als Fazit zu lesen, oder: «Nach dem Regen kommt die Sonne – so fühle ich mich jetzt, wenn ich mich im Spiegel sehe.»

## Schminkkurse

**TIPPS.** Bei der Stiftung «Look Good ... Feel Better» handelt es sich um ein gemeinnütziges Engagement der Kosmetikbranche. Ziel ist, das Selbstvertrauen von Krebspatientinnen zu stärken: Einerseits, indem sie mittels praktischer Schminktippis lernen, mit körperlichen Veränderungen während der Therapie umzugehen. Andererseits aber auch, indem die Frauen mit anderen Patientinnen in Kontakt kommen und sich gemeinsam austauschen können. Seit 2005 wurden in der Schweiz über 2500 Patientinnen betreut. Die Stiftung selber ist in 17 Spitälern vertreten. Über das Angebot informieren sowohl das Spitalpersonal wie auch die Homepage und Tel. 043 243 0335.

> [www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)