

## Das wertvollste Geschenk

*„Ein jeder sollte seinen Körper als ein kostbares Geschenk von jemandem betrachten, den er über alles liebt, als ein wunderbares Kunstwerk von unbeschreiblicher Schönheit und geheimnisvoll jenseits allen menschlichen Begreifens und also so zerbrechlich, dass ein Wort, ein Atemzug, ein Blick, ja sogar ein Gedanke ihn verletzen kann.“ (Nikola Tesla)*

Beginnen wir mit einem kleinen Gedankenspiel: Stell dir vor, du bekommst eine selbstgemachte, zerbrechliche Glas Vase von einer Person, die du liebst, geschenkt, egal ob dies einer deiner Eltern, Geschwister oder Freunde ist.

Die Glas Vase ist nicht perfekt, doch auf ihre eigene Weise wunderschön. Vor allem weil du sie von dieser für dich besonderen Person bekommen hast, ist sie für dich etwas ganz Wertvolles, ja du verbindest sogar Gefühle und Erinnerungen mit ihr. Das macht sie geheimnisvoll. Für eine andere Person wäre sie vielleicht wertlos, doch für dich ist sie viel mehr als nur ein Gegenstand. Die Glas Vase ist jedoch so zerbrechlich, dass du aufpassen musst, was du mit ihr machst und wofür du sie verwendest, denn wenn sie zerstört wird, macht es nicht nur dich, sondern auch die Person, die sie dir geschenkt hat, unglücklich.

Nun stell dir vor, dass die Glas Vase kein Gegenstand, sondern dein Körper ist. Er ist wunderbar, lebendig und einzigartig. Nicht nur irgendeine Zusammensetzung von Molekülen, sondern ein Kunstwerk. Ja es ist fast schon ein Zufall, dass aus diesen Teilchen etwas entstanden ist, das atmet und eigenständig denken und fühlen kann. Dein Leib bedeutet so viel mehr und ist ein Geschenk, das nicht so einfach ersetzbar ist. Der Körper gehört gepflegt und geehrt und soll, als ganzes, eigenständiges Wesen betrachtet werden. Jeder Körper ist perfekt so wie er ist und man sollte daher keine Änderungen an ihm vornehmen wollen. Oder würdest du die Glas Vase, die du von deiner geliebten Person bekommen hast, bemalen oder sogar einschmelzen und etwas anderes daraus machen?

In der heutigen Welt ist in unseren Köpfen verankert, dass wir stets dem Ideal entsprechen wollen. Dabei vergessen wir oft, dass nur Abweichungen und besondere Merkmale einen Menschen wunderschön und unersetzlich machen. Man muss sich für nichts und niemanden verändern, denn die wichtigen Personen finden einen perfekt so wie man ist. Genauso, wie du



die geschenkte Vase lieben wirst, egal wie sie aussieht. Denn wichtig sind nur die inneren Werte und die Erinnerungen und Erlebnisse, die man gemeinsam teilt. Selbst wenn die Glas Vase zerbricht, können die Scherben noch eine Geschichte erzählen. Das Ziel ist jedoch trotzdem, die Vase als Ganzes bis ans Lebensende zu behalten. Genauso sollte man auch auf seinen Körper achten, damit er schön und gesund bleibt. Dabei geht es aber nicht nur um die Äußerlichkeiten, sondern vor allem um den psychischen Zustand.

*„... so zerbrechlich, dass ein Wort, ein Atemzug, ein Blick, ja sogar ein Gedanke ihn verletzen kann.“*

Ein Wort kann vieles bewirken. Im positiven, als auch im negativen Sinn. Somit hat jeder einzelne Einfluss auf das Wohlbefinden seiner Mitmenschen. Entweder man ermutigt, indem man Lob ausspricht und Komplimente macht, oder man spricht verletzende Worte aus und zerbricht damit das Selbstbewusstsein einer Person. Dadurch kann man Unzufriedenheit und daraufhin den Wunsch, sich und seinen Körper verändern zu wollen, bei demjenigen hervorrufen. Das sollte jedoch nicht passieren, denn jeder soll sich lieben wie er ist und niemand hat das Recht, das Aussehen eines anderen zu kritisieren. Denn es heißt: Mein Leib ist nicht gleich dein Leib und Individualität ist das, was zählt.

Unbewusst, oder sehr wohl mit Absicht kann man außerdem alleine mit einem Blick verletzen. Es kann sogar aus der Ferne, ohne direkten Kontakt, vorkommen. Trotzdem kann ein Blick so vieles aussagen und bedeuten. Nonverbal wird dann vielleicht zusätzlich noch falsch interpretiert und Unsicherheiten entstehen. Vor allem Teenager haben oft Selbstzweifel und durch einen böartigen Blick glauben sie dann, dass dies die Bestätigung für ihre Zweifel ist. Aber auch Gedanken haben eine große Macht, egal ob sein eigener oder der eines anderen. Gedanken können verletzen, denn sie sind oft die Vorstufe von Handlungen und lauter als man denkt. Deshalb sollte man jedenfalls probieren, positiv zu denken und nicht immer das schlechte im Kopf haben, egal ob dies einem selbst oder jemand anderen betrifft.

Genau mit diesen Dingen kannst du deine Vase bis ans Lebensende behalten und mit Erinnerungen verbinden. Auch dein Körper kann Geschichten erzählen und jede Narbe und jedes unverkennbare Merkmal steht für etwas in deinem Leben und muss nicht verdeckt oder übermalt werden. Sei stolz auf dich und deinen Leib und zeig deinen Mitmenschen, was für eine besondere, individuelle Person du bist!