



Die Antwort

„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 als so zerbrechlich, dass ein Wort, ein Atemzug, ein Blick, ja sogar ein Gedanke ihn verletzen kann“ (Nikola Tesla)

„Naja, ich bin eben einfach unzufrieden. Genauer kann ich es nicht definieren, es ist eben so.“ Auf die Frage, wieso denn genau ich meinen Körper und dessen Erscheinung nicht toleriere, weiß ich nicht genauer zu antworten. Denn was ist es genau, was mich ein Unwohlsein fühlen lässt, wenn ich mich im Spiegel betrachte? Was ist es, was mich mit einer Art Schuldgefühl überschüttet, was mich darüber nachdenken lässt, wäre mein Körper doch nur anders. Folgend wird mir gesagt, ich solle doch meinen Körper lieben zu lernen, er sei doch alles, was ich habe, alles, was mich einzig und allein mit bis zu meinem Tode begleitet. Ich nicke mit einem aufgesetzten Lächeln und warte doch nur, bis sich die Person von mir abwendet. Wie oft hatte ich schon solch ein Gespräch geführt und wie oft empfand ich jedes Mal die gleiche Art von Unbehagen, während mich der Gegenüber mit solch einem durchbohrendem, fragwürdigen und leicht einschüchterndem Blick ansah, dass ich dachte, ich würde gleich in Tränen ausbrechen und darauf wartete, bis ich die Worte fand, diese Frage zu beantworten. Und so oft mir diese Fragestellung schon über den Weg gekommen war, so oft fand ich die Definition und Erklärung dessen so unbeschreiblich schwer, wie eine Welle von Leere, die einen so komplett konsumiert. Im Moment der Ruhe stelle ich mir diese Frage dann erneut und erneut und die Antwort dessen schwebt vor meinen Augen dahin und sie schwebt über meinen Kopf hinüber und sie sitzt ganz tief in mir drin, doch wage ich mich nicht sie anzusehen und wage ich mich nicht, sie anzunehmen. So bohrt sie mir Löcher ins Herz und zerreißt mir die Venen und Adern, die mich mit Blut versorgen, und doch ist sie ein Teil von mir. Zerstört sie mich oder zerstöre ich mich hiermit selbst, als wäre ich ein brennendes Haus aber ebenso das Feuer, welches das Haus bis zu seinen letzten Gesteinen niederbrennt und am Ende bleibt nichts, außer die Antwort auf diese Frage. Wäre ich nun in jenem Moment mit dieser Antwort konfrontiert, wäre ich gezwungen in jenem Moment in die Augen dieser Antwort zu sehen, würde ich dies tun? Was würde mich erwarten? Ich setze mich in aller Ruhe und Gelassenheit



auf meine Bettkante. Nun versuche ich, meine Gedanken der Unzufriedenheit meines Körpers zu fassen. Die Gedanken, die ich mir selbst in den Kopf setzte oder von anderen in meinen Kopf gesetzt bekommen habe, die so wild in mir herumschwirren versuche ich einzufangen und zu ordnen. Ich schaue an mir herunter, denke ich habe vielleicht einen der Gründe für meinen außerordentlichen Selbsthass gefunden. Bin ich zu dick, wiege ich zu viel? Es ist nicht das erste Mal, dass mich diese Frage beschäftigt.

Sei dies der Grund gewesen für mein damaliges schlechtes Essverhalten, welches ich denke, bereits hinter mir gelassen zu haben, sich aber permanent in meinem Kopf niedergelassen hat und stets seinen Weg zurück zu meinem Bewusstsein findet? In Intervallen nichts gegessen und dann Unmengen auf einmal, überkam mich die Gier. Abermals übergebend und weinend den Toilettenrand festgehalten und das Gefühl gehabt, ich könnte die Welt schöner betrachten, würde ich doch nur ein paar Kilogramm weniger wiegen. Außenstehende meinen, meine jämmerlichen und selbstbemitleidenden Aussagen wären so übertrieben, doch sieht die Welt so grau aus und fühlt sich die Luft in den Lungen so schwer an, erleidet man das Gefühl, als würde man zu viel Platz einnehmen. Stehe man nun selbst in solch einer Situation, so merke man schnell, einem fällt nichts schwerer, als diese familiäre und gar nostalgische Hemmung loszulassen.

Stehe ich nun auf und schaue in den Spiegel, inspiziere ich jede noch so kleine Pore meines Gesichtes und bemerke jeden Makel auf meiner Haut, so begreife ich ebenso die Spannung in meinem Brustkorb, der dadurch entsteht. Warum sieht mein Gesicht aus, so wie es eben aussieht? Nehmen mich andere wahr, so wie ich mich selbst wahrnehme? Neige ich meinen Kopf leicht zur Seite, so schwindet diese grauenvolle Erscheinung nicht. Ich beuge meinen Kopf in die andere Richtung. Schaue leicht nach links und anschließend nach rechts, halte stets Augenkontakt mit dem Spiegelbild meiner Gestalt doch meine Gesichtsform scheint gleich zu bleiben, die Unreinheiten meiner Haut bleiben stets konstant und auch meine Augen, die mich mit solch einer Ernüchterung und Verachtung betrachten, behalten in jedem Winkel die gleiche Leere in ihnen.

Wiege ich meiner Meinung nach zu viel, finde ich Einkerbungen und Narben auf mir, bin ich zu breit gebaut und passt die Form meiner Nase nicht, hätte ich doch so gern eine andere Körpergröße und finde ich Unreinheiten auf meiner Haut, so denke ich solle es doch so sein. Geschaffen wie ich bin, wie mein Körper im Spiegelbild aussieht, wie meine Beine mich fortbewegen, wie sich meine Arme neben mir hängen lassen, wie meine Finger und Hände mir im Alltag helfen, wie meine Stirn die ist, die von meinen Geliebten Stirnküsse bekommt und



wie meine Augen die Gabe haben, die wunderschöne Welt wahrzunehmen, so ist mein Körper, mein eigenes Kunstwerk, doch das, wofür ich am meisten Dankbarkeit empfinden sollte, wodurch ich am weitesten gekommen bin und welcher mein Herz und meine Seele von außen beschützt und wahr. Warum verletze ich das, was mich am meisten schützt und gleichzeitig am verletzlichsten ist? Nun sehe ich meine Sünde ein, nun wage ich mich zu sagen, ich habe einige Fehler begangen. Zu spät für Wiedergutmachung ist es nicht, denke ich. Fange ich nun an, mein Ebenbild zu lieben, ehre ich ab diesem Zeitpunkt mein Besitztum und begehe solch schreckliche Fehler nie wieder, so möge mir mein Körper doch verzeihen.

Wie Nikola Tesla in seinem Zitat bereits meinte, soll man seinen eigenen Körper so behandeln, wie denjenigen einer Person, die man liebt und wertschätzt. Der Körper besteht aus Rätseln, er ist geheimnisvoll und mysteriös, verletzlich und sensibel. Leicht zu beschädigen, so gib acht auf ihn. Die Selbstliebe ist am schwersten zu erreichen, wenn man ihr keine Chance gibt. Will man ein Problem lösen, so braucht man zuerst den Verursacher des Problems, also traue ich mich und begeben mich auf einen holprigen Weg und konfrontiere nun die Antwort meines Selbsthasses und wandle ihn mit der Zeit zur Antwort meiner Selbstliebe um.