

As Leb'n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

3. Warum wir ALLE schön sind

Teil 1

"I get fat and ugly and nobody understands my situation and nobody helps me!! And I can't tell somebody my situation because it is so bad! No joke. My legs are same size of an elephant and my face you can compare with a pigs one! I get Pickel of the unhealthy food and I feel so bad."

„Ich werde jeden Tag noch fetter und hässlicher und keiner versteht meine Situation. Keiner hilft mir!! Und ich kann es auch keinem erzählen, ich schäme mich so sehr. Kein Witz. Meine Beine bekommen langsam die Größe von einem Elefanten und mein Gesicht kann man mit dem eines Schweines vergleichen. Ich bekomme Pickel von dem ganzen ungesunden Essen und ich fühle mich so schlecht.“

Diesen Tagebucheintrag habe ich vor zehn Jahren in englischer Sprache verfasst. Keine Ahnung, warum ich ihn in Englisch geschrieben habe. Vielleicht half mir das, die ganze Situation mit ein wenig Abstand zu betrachten. Vielleicht wurden damals aber auch schon die Weichen für meine Reise nach Australien gestellt (#Lisa, 18, war ein halbes Jahr in Australien und versteht nun die Welt).

Der Grund, warum ich diese intimen Zeilen mit Euch teile, ist jedoch nicht ein Kontinent am anderen Ende der Welt, sondern die Tatsache, dass viele Menschen heutzutage ein gestörtes Körperbild von sich selbst haben und sich leider viel zu oft auf ein einziges Detail konzentrieren: das Gewicht.

Wir machen das nicht absichtlich, wir werden einfach seit unserer Kindheit darauf programmiert. Durch Werbungen, Zeitungen, Fernsehshows – einfach unser gesamtes Umfeld. Was steht dahinter? Eine Industrie, die Milliarden damit verdient, indem wir uns nicht so akzeptieren, wie wir sind. Eine Industrie, die zum Scheitern verurteilt wäre, wenn wir erkennen würden, dass wir genau so, wie wir sind, wunderschön und perfekt sind. Meine Yogalehrerin hat letztens gesagt: „Du bist nicht perfekt. Aber du bist gut genug. Und das ist perfekt.“

Wer definiert überhaupt, was schön ist? Was ich schön finde, findet mein Gegenüber hässlich. Schönheit liegt also im Auge des Betrachters. Was wundervoll ist, denn dadurch ist in der Vielfalt dieses Planeten und seiner Bewohner für jeden etwas dabei. Um kurz auf das Thema Gewicht zurück zu kommen: Ob Über- oder Untergewicht gesund sind und wir uns gut damit fühlen, ist ein ganz anderes Thema. Aber ungeachtet dieser Tatsache, sind wir alle schön. So wie wir sind – einzigartig und einmalig. Und ungeachtet dieser Tatsache: WIR SIND NICHT HIER, UM SCHÖN ZU SEIN! Wir haben diesen menschlichen Körper, um uns auszudrücken und unsere Träume zu erschaffen. Ohne ihn wären wir nur unsichtbare Energie, die herumschwirrt. Erst durch unseren Körper wird diese Energie materiell sichtbar und ermöglicht es uns, dieses Leben mit all seinen Facetten zu erfahren und zu erleben.

Fortsetzung folgt.

As Leb'n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

3. Warum wir ALLE schön sind

Teil 2

Wenn wir morgens aufwachen und aufstehen können, ist das ein Wunder an sich. Wie viele, perfekt organisierte Abläufe jede Sekunde für unser Wohlergehen ablaufen, dessen können wir uns gar nicht bewusst sein. Es sind so viele. Ich weiß, es hört sich für viele abgedreht an, wenn man so voller Begeisterung von seinem Körper redet. Aber oft merken wir erst, wenn unser Körper nicht mehr richtig funktioniert, wie viel er eigentlich für uns tut und wie wertvoll er ist.

Ich habe nach einem Jahrzehnt diverser Essstörungen und Zweifeln über meinen Körper inzwischen Frieden mit ihm geschlossen und bin unendlich dankbar, dass ich ihn habe. Er ist mein Ventil zur Welt. Mein Ferrari, den ich mit meiner Geburt umsonst bekommen habe. Meiner Meinung nach eines der wertvollsten Geschenke, die wir hier auf Erden bekommen können. Ich habe meine Perspektive von „wie sieht mein Körper aus?“ hin zu „wie fühlt sich mein Körper an?“ und „was kann ich alles mit meinem Körper machen?“ gedreht. Das hat alles verändert – zum Positiven. Unser Charakter, unsere Persönlichkeit gibt unserem Körper überhaupt erst Leben. Und wenn ich mich im Spiegel ansehe, dann lache ich mir entgegen und sage mir: „Danke, dass du da bist! Ich freue mich, dich zu sehen. Ich liebe dich!“ Probiert das ruhig mal aus!

Die Waage, die meine Schwester und ich letztes Weihnachten von unserem Papa geschenkt bekommen haben, plane ich in naher Zukunft, mit einem „oimerischen Hacke“ (Axt) ganz entspannt dem Erdboden gleichzumachen, denn ich brauche sie nicht mehr. Wir sind so viel mehr als eine Zahl auf einem elektrischen Gerät. In diesem Sinne hoffe ich, Inspirationen für ein besseres, friedvolles Körpergefühl geben zu können und möchte euch daran erinnern: As Leb'n is a Freid!