

Schönheit
rettet die **WELT**
Fjodor M. Dostojewski,

Feier Deine **SCHÖNHEIT**

Wir Frauen haben gelernt, unseren Körper als Feind zu sehen. Dabei ist er unser verlässlichster Freund. Akzeptiere Deinen Körper so wie er ist – und er wird mit Liebe und Schönheit darauf antworten

Von *Deborah Weinbuch*



Auch wer um
die ganze
WELT
reist, um das
SCHÖNE
zu suchen, findet es
nur, wenn er es
in sich trägt

Ralph Waldo Emerson



Bin ich SCHÖN?

Mache es Dir gemeinsam mit einer Freundin gemütlich. Fragt Euch gegenseitig, was Ihr aneinander schön findet. Sagt ruhig im Detail, was Ihr toll findet – also statt „Deine Haare“ zum Beispiel „Deine seidigen, nougatfarbenen Haare“. Jeder sagt mindestens fünf Dinge.

Dein Körper ist Dein Seelengefährte. Mit ihm kommst Du in diese Welt, mit ihm machst Du Deine Reise. Er ist Dein Partner und Dein Wegweiser, der Dir sagt, was Dir guttut und was nicht. Akzeptierst Du ihn, wird Dein Körper auf diese Liebe antworten. Er wird Dir helfen, alte Wunden zu heilen. Er wird Dir zeigen, was es heißt, zu genießen – Dich selbst und die sinnliche Welt um Dich herum.

Der hohe Preis ist ein Mythos

Oftmals ist die Beziehung zu uns selbst gestört. Viele von uns sind wie von Scham gefesselt, wenn sie an ihren Körper denken. Was fällt Dir dabei zuerst ein? Wie gut sich der Wind anfühlte, als er heute morgen an Deiner Wange vorbeistrich? Wie

Deine starken Beine Dich getragen haben? Oder hast Du an die Röllchen an Deinem Bauch gedacht, an Deine runden Hüften?

Wir Frauen haben gelernt, unsere Körper zu attackieren.

Mit Worten und mit Taten. Statt daran zu denken, wie wir ihn am besten nähren, überlegen wir, was wir ihm vorenthalten. Mit etwas mehr Willenskraft klappt die Diät dann endlich, schnattern die Stimmen anderer, die wir integriert haben, in unserem Kopf. „Wer schön sein will, muss leiden.“ Nachweisbar ist dieses Sprichwort in Variationen bis ins 19. Jahrhundert. Schmerz als unausweichlicher Preis für Schönheit ist tief in unseren Köpfen eingegraben.

Zudem sind wir vermeintlich nie gut genug. Die ästhetischen Normen unserer Zeit sind kaum erreichbar und oft sogar gesundheitlich

gefährlich. Schon als kleine Mädchen bekamen wir Barbies zum Spielen, die dauergrinsend in ihrem Puppenhaus umherstaksten, mit einem Körper, der in der Realität überhaupt nicht lebensfähig wäre. Wichtige Organe würden darin gar keinen Platz finden. So fängt sie an, die Gehirnwäsche. Im Kinderzimmer. Wachsen wir heran, lernen wir, dass die Mode einen knabenhaften bis frühpubertären Körper bevorzugt. Bloß nicht ausreifen! Als Frauen haben wir beherrschbar zu bleiben. Das zeigt sich auch an unserer Sprache. Frauen werden deutlich häufiger als Männer mit verniedlichen Tiernamen betitelt: Hase, Mäuschen. Mit diesen Beschreibungen werden sie zu Fleisch, zur Beute, die von einem jagenden Mann „vernascht“ werden kann.

In einem Alter, in dem wir kaum kritisch denken konnten, bekamen wir eine Botschaft mit auf den Weg: „Du bist ein Objekt.“ Das steckt so tief in uns drin, dass Zeitschriften für Frauen hohe Auflagen machen, wenn sie auf dem Titel die „Wabbelwellen“, „Schenkelschande“ oder das „Dellen-Drama“ anderer zum Thema machen. Am anderen Ende des Spektrums werden Prominente gezeigt, deren Bauch acht Wochen nach der Entbindung ihres Babys wieder so flach ist wie vor der Schwangerschaft. Sie werden als Vorbild gelobt und so lernen wir: Es ist normal, vermessen zu werden und den eigenen Wert daran bestimmen zu lassen.

Wie kann es sein, dass sich Frauen nach dem Wunder der Geburt, bei dem sie Leben erschaffen, wie Versager fühlen? Weil man ihnen die Fülle, die sie durch ihren Körper verschenkt haben, ansieht? Gerade dann sind sie hocharotisch! Denn Eros, das ist laut Psychoanalytiker Sigmund Freud die kreative Lebenskraft, die Neues schafft. Das grenzt auch die Worte „erotisch“ und „sexy“ voneinander ab, auch wenn die Begriffe heute oft verwechselt und synonym verwendet werden. Wer erotisch ist, der bleibt bei sich, ist sich seiner inneren Kraft bewusst. Wer

>

sexy sein möchte, will vor allem gefallen – und zwar anderen.

Sei zärtlich zu Dir und anderen

Erotik entsteht dadurch, dass wir in Kontakt mit unseren Mitmenschen treten. Das heißt, zu spüren: Hier bin ich und da bist Du. Durch die sanfte Berührung von Grenzen entsteht eine zarte Reibung, die wir als angenehm empfinden. Körperlich nennen wir es „Streicheln“. Dasselbe Phänomen gibt es auch, wenn sich Seelen berühren. Doch wer gelernt hat, sich möglichst anzupassen und stets die Erwartungen anderer zu erfüllen, hat keine eigene Kontaktgrenze. Dann ist diese Person nicht nur für andere schwer zu spüren, sondern spürt sich oft selbst kaum mehr.

Verbinden wir uns zu schnell mit unserem Gegenüber und seinen Wünschen, dann fehlt eben der Kontakt, der die Begegnung mit uns sonst so reizvoll macht. Das passiert, wenn wir Harmonie und Nähe um jeden Preis wollen – und genau das steckt doch hinter dem zwanghaften Bestreben, anderen gefallen zu wollen. Seien wir ehrlich: Wer dauernd Diäten macht, schwächt seinen Körper – und seinen Geist, denn wer kann schon klar denken, wenn er Hunger hat? Andererseits sind wir dann auch nicht unbequem, stellen uns nichts und niemandem entgegen, schwimmen mit dem Strom. Wie praktisch – für alle anderen. Wie schade – für uns selbst.

Du musst Dich nicht „verbessern“

Willkommen in der Psyche eines lebenden Fußabtreters: Die Bedürfnisse anderer stehen hier vor den eigenen. Also ist auch das, was die anderen sehen wollen, wichtiger als das eigene Wohlbefinden. Diese Selbst-Verneinung hat tiefe Wurzeln. Können wir uns selbst nicht so annehmen >

Wenn die ganze **WELT**
blind wäre, wie viele
Menschen würdest DU
beeindrucken?



wie wir sind, liegt das oftmals an Erfahrungen, die wir als Kind gemacht haben. Möglicherweise wurden wir nicht bedingungslos geliebt, sondern haben gelernt, dass wir bestimmten Erwartungen entsprechen müssen, um angenommen und beschützt zu sein. Vielleicht wurde von Dir ein hoher Standard erwartet, der kaum zu erfüllen war. Oder es war grundsätzlich nichts in Ordnung, so wie es war oder wie Du es gemacht hast. Dir wurde vielleicht beigebracht, dass Du Deinem eigenen Gefühl, Deiner Intuition nicht vertrauen kannst. Dass Deine Prioritäten falsch sind, dass Du nicht gut genug bist – egal, wie sehr Du Dich anstrengst. Dein Sein reichte nicht, Du solltest Dich verändern, „verbessern“. Also übst Du Dich in Perfektionismus, verlangst Dir selbst immer noch mehr ab. Noch drei Kilo weniger, dann wirst Du endlich gut genug sein. Wirklich? Was, wenn Du dann eine andere Frau siehst, die noch zwei Kilo weniger wiegt? Wirst Du so je ankommen?

Ein geliebter Körper macht stark

Konstante Kritik in jungen Jahren zerschmettert unser Selbstbild. Wie ein Mosaik setzen wir es dann neu zusammen: aus Resten unserer gesunden Selbstwahrnehmung, kombiniert mit Teilen, die uns von außen aufgedrückt werden. Dass unsere Grenzen dabei massiv überschritten werden, wird uns als „normal“ verkauft. Ebenso, dass wir uns zu schämen haben, wenn wir den Erwartungen nicht entsprochen haben. Die gute Nachricht: Egal, welche Verletzungen Du in der Vergangenheit erlitten hast: Du kannst heilen. Du kannst Dich lieben lernen. So wie Du bist. Wenn Dein Körper von Deiner Selbstliebe geflutet wird, trägt er Dich anders durchs Leben. Du wirst Umstände und Menschen um Dich herum wählen, die Dir guttun. Nahrung, die Dich stärkt und gesund hält. Du bist wichtig. Deine Gefühle sind wichtig. Manchmal spielen wir unsere

1. Ein strahlender Blick

Übung: Denke an eine schöne Situation und erlaube Dir, Dich ungehemmt zu freuen. Spüre, wie wohlige Wärme sich in Deinem Körper ausbreitet.

2. Eine entspannte Mimik

Übung: Ist die Stirn angespannt, beide Hände darauflegen und mit den Fingern die Kopfhaut massieren. Augen dabei schließen und lange ausatmen.

3. Geschmeidige Bewegung

Übung: Wiege Dich sanft zu Musik und lasse Emotionen frei durch Dich hindurch fließen. Arme, Beine, Oberkörper: Alles schwingt so, wie es gerade will.

4. Eine starke Mitte

Übung: Bauch und Rücken tragen uns aufrecht durchs Leben. Trainieren können wir sie, indem wir ein paar Minuten am Tag auf einem Wackelbrett stehen – das festigt die tief liegende Muskulatur.

5. Eine warme Stimme

Übung: Atme tief in den Bauch und singe Deine Lieblingsmelodie, aber ohne Worte, nur mit dem Vokal „Aaaaaahhhhh“. So öffnet sich der Kehlkopf und kann frei schwingen.

6. Resonanz mit Mitmenschen

Übung: Mit anderen in Kontakt zu treten, ist pure Poesie. Nimm Menschen bewusst wahr, wenn Du mit ihnen sprichst. Wie geht es ihnen gerade, was verrät ihre Mimik, ihre Bewegung? Kannst und möchtest Du da mit schwingen – oder etwas Neues einbringen?

7. Reife und Hingabe

Übung: Wir können nicht alles kontrollieren und müssen das auch gar nicht. Wenn wir uns selbst akzeptieren, werden wir auch nachsichtig mit anderen. So fühlen sie sich angenommen.

Rollen schon so lange, dass wir unser echtes Selbst darunter kaum noch spüren. Übe, Deine Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken. Das ist die Grundlage wahrer Erotik – und Schönheit.

Unsere Sinne verbinden uns

Betritt eine erotische Frau den Raum, entsteht bei den Anwesenden ein angenehmes Kribbeln, eine subtile Aufregung: Wird sie mit mir in Kontakt treten? Die Lebensfreude, die diese Frau ausstrahlt, gibt sie weiter, sie verströmt sie einfach. Sie verkörpert Gefühl und Empfinden, Sinnlichkeit. Diese Frau lässt sich nicht vermessen und bewerten. Sie ist mit sich im Reinen – und erlaubt auch jedem anderen, sich so anzunehmen, wie er oder sie nun mal ist.

In diesem Leib zu leben, ist eine lustvolle Erfahrung. Mit unseren Sinnen stellen wir die Verbindung zur Welt her: Wir riechen, fühlen, schmecken, spüren und sehen. Eine erotische Frau widmet sich der wahrnehmbaren Wirklichkeit, statt sich in Gedanken oder gar Sorgen zu verlieren. Sie ist präsent, in diesem Moment. Sie lebt, intensiv.

Mit Selbstliebe die Welt beschenken

Bei genauerem Hinsehen ist Erotik also geliebte Achtsamkeit. Und die respektvollste Art der Kommunikation. Denn ein erotischer Mensch tritt in Kontakt mit anderen, ohne etwas von ihnen zu verlangen. Er oder sie bleibt bei sich und lässt den anderen bei sich selbst. Es entsteht kein Besitzanspruch, kein Ändern-Wollen, nur ein: „Ich will Dich erkennen und begreifen, so wie Du bist.“ So können echte Beziehungen entstehen, zwischen dem echten Selbst zweier Menschen. Und nicht zwischen Masken, die aufgesetzt werden, um einander zu gefallen. Ein erotischer Mensch spricht andere auf tiefer Ebene an, sie fühlen sich verstanden und aufgehoben. Das ist eine Qualität, die uns Frauen gegeben ist, wenn wir sie nicht unterdrücken.

Wenn wir uns nicht mehr ablenken lassen von dem Geschnatter derjenigen, die uns gesagt haben, wie wir zu sein haben. Wir Frauen sind Meisterinnen darin, menschliche Verbindungen zu schaffen. Das ist unser Eros, mit dem wir die Welt beschenken.

Lebe Deine Weiblichkeit!

Erlaube Dir, Dein Innerstes voll zu leben und auszudrücken. Selbstkritik dämpft unsere Ausstrahlung wie ein unförmiger Kartoffelsack, den wir zu einer Cocktail-Party tragen. Wenn Dir Selbstkritik zur Gewohnheit geworden ist, beginne damit, aufzuzählen, was alles an Dir wunderbar ist. Jede Frau hat Stärken: tiefgründige Augen, ein mitreißendes Lächeln, Charme, Klugheit. Das sind lebenslang haltbare Eigenschaften, die mit den Jahren immer spannender werden. Spiele Deine authentische Anziehungskraft aus und bleibe neugierig auf andere. Richte Dich auf, hebe Dein Kinn, lass Deinen Blick schweifen. Genieße gutes Essen und Deine Lust. Wer Frieden mit sich geschlossen hat, wirkt souverän und selbstsicher. Und nur, wer eine gesunde Beziehung zu sich selbst hat, kann diese auch mit anderen führen. Habe den Mut, Du selbst zu sein und den Mut, Deine Weiblichkeit voll zu leben. Das lässt Deine Schönheit strahlen. ☺

Schneide diese Botschaften aus und hefte sie an den Spiegel. Sie sollen Dich jeden Tag daran erinnern, wie wunderbar Du bist: Nimm dieses Gefühl mit nach draußen und verströme es!



Ich genieße es,
MICH SELBST
zu spüren

➡ **DANKE,** ⬅
lieber Körper, für Deine herrliche
EMPFINDSAMKEIT

Heute ist
Verwöhntag **FÜR MICH**

Ich hab mich Lieb

Meine **NARBEN**
zeigen meine **STÄRKE**

➡ **Mein Körper hat**
LEBEN ⬅ **erschaffen**

Ich liebe
MEIN LÄCHELN

VIELEN DANK,
liebe Beine, dass Ihr mich überall hin tragt