LIEBER KÖRPER … ICH HASSE DICH!

EIN LIEBEVOLLES VERHÄLTNIS ZUM EIGENEN KÖRPER ZU ENTWICKELN, FÄLLT FRAUEN UND MÄDCHEN HÄUFIG SCHWER. WIESO STEHEN VIELE MIT IHREM KÖRPER AUF KRIEGSFUSS?

GIRLZ

Fotos: gettyimages.de/Rahu Bighian, NikolaVukojevic; unsplash.com/Nigel Tadyanehondo, Brooke Cagle

1. VERGLEICH MIT MEDIENIDEALEN

Täglich sehen wir in der Werbung Frauenkörper, die es so nicht gibt. Lichttechniker und Fotografen erschaffen Bilder, die ein Mangelgefühl auslösen, denn im Vergleich werden uns unsere eigenen körperlichen Makel bewusster. Wir fragen uns: Was muss ich tun, damit ich mich besser fühle? Die Werbung antwortet: Kaufe dieses Produkt! Und kurzfristig funktioniert das auch. Nur langfristig verschiebt sich unsere Schönheitsnorm und wir bleiben unzufrieden.

ERSTE HILFE GEGEN DIE VERGLEICHSFALLE:

Betrachte an einem öffentlichen Ort, z. B. im Bus, mal alle Frauen, die du siehst. Sei dabei mit Gott im Gespräch und versuche seinen Pinselstrich und seine Idee von Schönheit in jeder Frau zu entdecken.

2. FOKUS AUF ATTRAKTIVITÄT

Früher brauchte man seinen ganzen Körper, um zu überleben. Doch je mehr Technik es gibt, desto mehr sitzen wir still da. Die Bewertung unseres Äußeren hingegen drängt sich viel häufiger auf. Körperattraktivität ist wichtiger geworden als Körperfunktionalität.

ERSTE HILFE GEGEN DIE FOKUSFALLE:

Gehe mal von Kopf bis Fuß deinen Körper durch und danke ihm für seine Funktionen: »Danke, liebe Füße, dass ihr mir gehorcht und mich von hier nach dort getragen habt. Danke, liebe Lungen, dass ihr mich mit Luft versorgt …« Wenn du die wundervollen Funktionen deines Körpers genießt, gerät die Attraktivität etwas in den Hintergrund.

3. HALTUNG

Wie wir gedanklich mit unseren Körpern umgehen, ähnelt meist der Haltung, wie unsere Eltern mit uns umgegangen sind, gerade wenn wir einen Fehler gemacht haben. Zum Beispiel konnte es Anna ihrem Vater nie recht machen – ihr Körper kann es ihr auch nie recht machen. Linas Mutter war sehr streng und kontrollierend – Lina kontrolliert ihren Körper streng mit Diätplänen. Zum Glück haben wir einen Vater im Himmel, der uns sagt: »Liebes Kind, du bist unvollkommen, aber ich liebe dich, weil du mein bist.«

HALTUNGSFALLE:

Schreibe mal einen Brief an deinen Körper. Was du über ihn denkst, wenn du ihn siehst, vor allem deine »Problemzonen«. Nimm kein Blatt vor den Mund. Und dann lies ihn laut deinem Spiegelbild vor und stell dir vor, da sitzt eine eigenständige Person mit Gefühlen. Wie fühlt sie sich? Und wie geht es dir, wenn du daran denkst, wie traurig und beschämt sie ist? Vielleicht möchtest du nach dieser Übung einen zweiten Brief schreiben. Und vielleicht hörst du in dir Jesus sagen: »Lieber Körper, du bist unvollkommen und ich liebe dich, weil du mein bist.«

Text_Judith Solymosi ist Psychologin und inspiriert in Tagesworkshops Mädels und Frauen zu einem liebevolleren Verhältnis zum eigenen Körper.

ALLES GUTE ZU DEINER BEERDIGUNG!

DU HAST RICHTIG GELESEN: BEERDIGUNG. DENN GEWISSERMASSEN PASSIERT GERADE GENAU DAS IN DER PUBERTÄT: DAS KIND IN DIR STIRBT, UND DER MANN WIRD GEBOREN.

BOYZ

Die offensichtlichste Veränderung leitet dein Körper ein. Bei jedem Jungen sieht das Timing anders aus – mancher Körper beginnt früh, mancher später mit den Umbaumaßnahmen. Bei einigen wachsen erst mal nur die Arme. Prima Idee – laufen wir also wie Affen durch die Gegend. Bei anderen setzt der Stimmbruch ein, wieder andere kriegen Haare an Körperstelle XY. Auch der Penis, das Hautbild, die ganzen Proportionen verändern sich.

KÖRPER-FREUND

Dieser ganze Prozess kann sich wie ein krasses Ausgeliefert-Sein an die Natur anfühlen. Mein Tipp: Nimm das Neue an und vom Alten bewusst Abschied. Sei gnädig mit deinem Körper, wenn er nicht gleich den kompletten Umbau gut hinkriegt. Powere dich körperlich aus, aber verfalle nicht dem Fitness-Wahn. Mach deinen Körper zu deinem Freund, weder zum Gegner noch zum Projekt.

TESTO-HYPE

Der zweite krasse Wandel passiert in deinem Kopf. Plötzlich hinterfragst du dich mehr. Du entdeckst, dass du verschiedene Rollen hast, machst dir Gedanken über deine Begabungen. Das liegt zum Beispiel am Testosteron. Das nimmt bei Jungen – und nur bei Jungen – phasenweise um 2000 % zu. Was bewirkt Testosteron? Neben körperlichen Veränderungen (Körperhaare, Muskelanteil) ändert es auch unsere Psyche: Der Testosteron-Anstieg reduziert unseren Wunsch nach Kommunikation und steigert unsere sexuelle Energie, unsere Lust auf körperlichen Wettkampf, oft auch auf Aggressivität.

CHARAKTER FORMEN

Nun könnte man die Frage stellen: Warum das Ganze? Will Gott, dass wir Männer in der Pubertät dumme Unfälle bauen? Ich denke, Gott schickt dich in die Charakterschule. Dein Körper, deine Gedanken, der emotionale Dauerdruck in alle Richtungen – das alles wird dich reifen lassen.

Selbststeuerung: Das Kind in dir, das vor allem durch Gefühle gesteuert war, verlässt die Bühne – und der Mann tritt an dessen Stelle. Deine Lernaufgabe: Übernimm Verantwortung und entwickle einen starken Willen, um das Negativ-Beispiel aus Sprüche 25,28 (»Ein Mensch ohne Selbstbeherrschung ist so schutzlos wie eine Stadt mit eingerissenen Mauern«) zu vermeiden. Ein echter Mann ist, wer sich, seine Sexualität, seine Kraft und Emotionen zügeln kann.

Selbstannahme: Ein Mann muss sich weder ablehnen noch zum Projekt machen. Er kommt einfach gut mit sich aus. Diese gechillte Haltung kannst du in der Pubertät lernen.

Also: Lass uns den Jungen beerdigen. Und den Mann feiern, der die Bühne deines Lebens betritt!

Text_Nikolaus Franke ist Jugendreferent beim Weißen Kreuz. Trotz Untergewicht hat er eine feine Frau ergattert und zwei goldige Töchter in die Welt gesetzt.