

MIT MEINEM KÖRPER BEFREUNDET

Die meisten Menschen haben eine Vorstellung davon, wie man Freunde gewinnt. Was man tut, um sich kennen- und schätzen zu lernen, wie man in eine Beziehung eintritt. Nicht wenige aber finden es enorm mühsam bis unmöglich, mit sich selbst befreundet zu sein. Weil sie zu dick und zu hässlich sind. Eva-Maria Admiral weiß genau, wovon sie spricht. Und ist dem Teufelskreis entkommen.

Als Kind merkte ich sehr früh, wie entscheidend es in dieser Welt ist, als Mädchen dünn und hübsch zu sein. In unserer Familie war es ganz wichtig, dass eine Frau niemals dick wurde oder mehr als Kleidergröße 36 trug. Wer das nicht schaffte, galt als undiszipliniert und schwach. Meine Mutter wog auch in ihrer Schwangerschaft nie über 43 Kilo. Ich kam drei Monate zu früh auf die Welt. Meinen Körper mochte ich ebenso wenig wie meine Mutter ihren.

Das Kostüm von Lagerfeld

Nach meinem Studium in Paris konnte ich endlich nach Wien zurückkehren und die Aufnahmeprüfung an der staatlichen Schauspielakademie absolvieren. Ein beruflicher Aufstieg folgte. Aber plötzlich begann ein Teufelskreis: Ich wusste nicht mehr, wie ich es hinkriegen sollte, so viel zu arbeiten und dabei kaum zu essen. Ich wusste nicht, wie ich beispielsweise in die Kostüme eines Karl Lagerfeld passen sollte. Deshalb nahm ich den Kampf gegen meinen Körper auf. Ich würde gewinnen, koste es, was es wolle. Doch je mehr ich mir das Essen verbot, desto mehr kreisten meine Gedanken nur noch darum.

Die Lüge des Lebens

Das kennen wohl viele Frauen: Sie sehen sich im Spiegel und finden sich eindeutig zu „fett“. Die Medizin nennt dieses Phänomen „Bodydysmorphia“. Die eigene Wahrnehmung des Körpers stimmt nicht mit der Realität überein. Diese Gedanken sind eine antrainierte Lüge. Und auf antrainierte Lügen folgen antrainierte Verhaltensweisen. So geschieht die klassische Konditionierung. Unsere Verantwortung ist es, Gedanken zu hinterfragen, die uns unruhig machen. Sie durch die Wahrheit zu korrigieren. Der berühmte Neurologe Viktor Frankl schrieb im KZ den hoffnungsvollen Satz über sich selbst und seine Gedanken: „Ich muss mir auch von mir selbst nicht alles gefallen lassen. Ich kann auch immer noch ein ganz anderer werden.“ Fromm formuliert zu finden im 2. Korintherbrief 5,17: „Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.“

Der Körper zum Wohlfühlen

Was würde geschehen, wenn wir anfangen, uns mit unserem Körper zu befreundet? Für ihn zu sorgen? Ich denke an die Zeit zurück, als ich mein „Traumgewicht“ von 43 Kilo

hatte. Mochte ich mich zu der Zeit mehr? Nein! Kann ich mich selbst und meinen Körper mit der Loyalität und Großzügigkeit lieben, die ich anderen gegenüber zeige? Wir haben Angst, unseren Körper so zu mögen, wie er ist. Eine Beziehung zu unserem Körper stellen wir genauso her wie zu jedem anderen Freund, den wir schätzen. Erst kommt das Umwerben: sich kennenlernen, sich aneinander freuen. Miteinander etwas zu unternehmen. Sich Zeit nehmen, um zu entdecken, was uns freut. Schätzen lernen, was und wie wir sind. Das sind die ersten Schritte, um unseren Wohlfühlkörper zurückzugewinnen. Wenn wir uns mit unserem Körper befreundet, entdecken wir, dass jemand zu Hause ist, nachdem wir viele Jahre vergeblich an die Türe geklopft haben. Ich achte darauf, was meinem Körper guttut. Das mag ein langer Weg sein, aber eines Tages steht man vor dem Spiegel und lässt den neuen Gedanken zu: „Hey ich bin schön“ – wer hätte das gedacht?

INFO



Eva-Maria Admiral (Hrsg.)
und Anette Friese (Hrsg.),
SCHÖN OHNE ABER,
Wie wir von Körperhass
zu Körperliebe finden,
Buch, 19,99 €, Paperback, SCM-Hänsler



Eva-Maria Admiral
SCHÖN OHNE ABER
DVD, 14,99 €, SCM-Hänsler



Eva-Maria Admiral ist mit Eric Wehrin verheiratet. Sie ist Seminarleiterin, Schauspielerin und Autorin, war in mehr als 250 Seminaren in Deutschland, Österreich und der Schweiz unterwegs und arbeitet als Gastdozentin in Australien, Neuseeland und Rom. admiral-wehrin.de