



PERSÖNLICHKEIT

Gesund in meinem Körper

Positive Eigenschaften gelten nur für Dünne. Ein dicker Mensch kann auf keinen Fall schön, aktiv, leistungsfähig, kontrolliert oder gar intelligent sein. Für diese Kategorie „Mensch“ gelten eher Begriffe wie faul, dumm, asozial und hässlich. Was wie eine billige „Schublade“ klingt, ist leider vielerorts Realität.

Dick als Makel?

Dicke stehen gesellschaftlich eher schlecht da. Wer bestimmt eigentlich die Kriterien für Schönheit? Wenn man die Schönheitsideale der vergangenen Jahrhunderte und Jahrzehnte Revue passieren lässt, so wird schnell klar, dass es immer wieder ein anderes Modediktat gab. In den sechziger Jahren war es die sehr dünne, fast androgyne „Twiggy“, die als Schönheit galt, im Barock waren die Menschen eher beliebt. Und es gibt auch kulturelle Unterschiede. Während hier im Westen die schlanke Frau als begehrenswert gilt, so sind es im Nahen Osten eher die fülligeren Frauen.

Einheitsgrößen

Inzwischen ist bei vielen Menschen die Nachricht angekommen, dass der BMI (Body-Maß-Index) ein Maß ist, das auf einem weltweiten Durchschnittswert basiert. Insofern ist er individuell einfach nicht zu gebrauchen. Vielmehr geht es um eine Einzelsicht auf den Menschen. Sicher ist es für die Organe nicht förderlich, wenn der Fettanteil zu hoch ist, da die Organe so auf Dauer ihre Arbeit nicht gut erledigen können. Und doch: Manch ein „festerer“ Mensch ist beweglicher und gesünder als ein dünner. Und es geht um das individuelle Wohlfühlen im „Tempel der Seele“. Die Frage lautet also eher „Wie gesund und wohl fühle ich mich in meinem Körper?“

Schönheit

Warum geht es vielerorts dann so viel um äußere Schönheit? Warum halten wir Menschen uns oft am Äußeren fest und beschäftigen uns mit äußerer Schönheit? Warum werten wir Menschen ab, die anders sind?

Warum ertragen wir es kaum, anders als alle zu sein? Sind wir so oberflächlich? Gehört es zum guten Ton, sich dem Diktat der Mode und Trends zu unterwerfen? Warum ist das Außen so wichtig?

Zugehörigkeit

Oft ist es das Thema „Zugehörigkeit“. Wir Menschen sind soziale Wesen, und in Urzeiten konnte man es sich nicht leisten, einer Gruppe den Rücken zu kehren, weil man in der Wildnis alleine nicht überleben konnte. Heute spielt es immer noch eine Rolle, ob wir dazugehören, ob in der Familie, der Firma, der Gesellschaft. Sich abzusetzen und sein eigenes zu tun, kann manchmal viel Mut erfordern. Da ist Angst vor Ausschluss, Abwertung, Armut.

Nicht nur Jugendliche haben manchmal nicht die innere Stärke, voll und ganz zu sich selbst zu stehen. Der Gruppendruck geht bei jungen Menschen oft soweit, dass eine bestimmte Jeans, Frisur, Schuhe oder auch Ausdrucksweise „gelten“. Alle schauen gleich aus. Wer sich widersetzt, gehört nicht

dazu. Leider bezieht sich dieser Druck auch auf die Figur. So meinen viele junge Menschen, v.a. Mädchen, sie seien zu dick, nicht schön genug. Medien fördern oft diese Haltung, indem sie eine ge“photoshopte“ Realität hinstellen. Die Unterstützung, die Menschen von ihrem Zuhause bekommen oder bekommen haben, kann einen Kontrapunkt zu dem öffentlichen Tenor darstellen und somit entscheidend für den weiteren Verlauf des Lebens, der inneren und äußeren Schönheit und damit der Gesundheit sein.

Schönheitswahn und Idealbild-Erfüllung ist zum Beispiel auch für viele Frauen nach der Entbindung, in den Wechseljahren, im Alter eine Belastung.

Glückssuche

Für das Glückliche spielen natürlich ganz andere Faktoren eine Rolle. Menschen, die das „Glück“ haben, dem Glück im Leben sehr nahe zu kommen, berichten, dass der Schlüssel in einem selbst liegt. Was heißt das? Das innere Selbst und wie der Mensch sich selbst bewertet, wird von

folgenden Fragestellungen bestimmt: Wie sehr kannst Du Dir selbst vertrauen? Inwiefern ruhst Du in Dir und handelst aus Deiner inneren Kraft? Wieviel Selbstbewusstsein und Liebe war Dir in Deinen Kindertagen vergönnt? Woher schöpfst Du Deine Kraft in schwierigen Lebenssituationen oder Konflikten? Bist Du fähig, zur Ruhe zu kommen und in Dich hineinzuhorchen? Ist Dein Individuell-Sein willkommen geheißen worden, oder musstest Du funktionieren?

Selbstliebe

Diese Fragen führen unweigerlich weg von äußeren Faktoren hin zu den inneren. Das Leben in all seinen Ausprägungen kann sehr viel Freude bereiten, und so ist es auch gedacht. Ruhst Du in Dir, hast Du die Selbstliebe in Dir verankert, hast Du ein gutes Selbstwertgefühl, durften alte Verletzungen aus Deinem bisherigen Leben heilen, dann fällt es Dir leicht, am Leben mit all seinen Höhen und Tiefen teilzuhaben, Dich selbst anzunehmen wie Du bist und aus dieser inneren Mitte zu handeln. Dann ist es irrele-

vant, ob andere Dich gut finden, Dich schön finden, Dich bewundern. Du weißt aus Deiner inneren Klarheit heraus selbst, was das Stimmige für Dich ist.

Ausdruck der Persönlichkeit

So kann sich das Leben durch Dich ausdrücken und sich entfalten. Dich schminken oder nicht, der Mode folgen oder nicht, so viel essen, wie es Dir gut tut, entscheiden, was Du isst, entscheiden, wieviel Du Dich bewegst, entscheiden, wie Du Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele gesund erhältst. Dein Sein ist ein einziger Ausdruck Deiner Persönlichkeit, mit rot geschminkten Lippen, dem letzten Modeschick oder eben ganz pur ohne Schnickschnack. Letztendlich geht es darum, dass jeder Mensch seinen ureigenen Ausdruck in seinem Leben findet und lebt. Wenn er dies tut, ist er gesund – in seiner Seele, in seinem Geist. Und einem gesunden Geist folgt ein gesunder Körper. Sich individuell auszudrücken und zu leben fördert also letztendlich die Gesundheit. ◀

„Die übertriebene Beschäftigung mit sich selbst,
mit dem eigenen Äußeren, bewirkt meiner Meinung nach
genau das Gegenteil von Schönheit.“

Gertraud Gruber, die bayerische Grande Dame der
Ganzheitskosmetik, Gründerin und Inhaberin einer
Schönheitsfarm am Tegernsee.



Autorin

Sabine Birk

Redakteurin Klösterl-Journal, Coach,
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
und Yogalehrerin

„Als überzeugte Individualistin ging es mir in jeder
Lebensphase darum, meinen Ausdruck zu finden. In
manchen Lebensphasen ging dies leichter, in manchen
schwerer. Heute freue ich mich über meine immer grö-
ßere Authentizität, die mich in meinem Körper immer
wohler fühlen lässt, wenn es auch mit nun knapp 50
ein paar mehr körperliche Umstellungen gibt.“

