



Lektion 8

Dein Körper-Dein wichtigster Lebenspartner

Das lernst du in Lektion 8

- Wie du ein neues Körperbewusstsein und positives Körperbild entwickelst.
- Wie du eine gute Beziehung zu deinem Körper aufbaust und was es dafür von dir braucht.
- Wie du mit deinem Körper partnerschaftlich zusammenarbeitest und er zu deinem besten Freund wird.

ZITAT

„Wahre Schönheit kommt von Innen. Der erste Schritt dorthin besteht darin, ehrlich anzuerkennen, was ist, es anzunehmen, sich dafür zu öffnen, und es mit den Augen der Liebe zu betrachten.“

(Rüdiger Dahlke aus: Der Körper als Spiegelbild der Seele)

Die Fettzellenflüsterin

Diana Rollke

lipoedem-mental-behandeln

Die Mehrheit der Frauen ist nicht zufrieden mit ihrem Körper

Wir Frauen neigen dazu, uns zu vergleichen mit einem Schönheitsbild, das die Mehrheit aller Frauen nicht widerspiegelt.

Wir verlieren das Gespür dafür, wie wunderschön weibliche Kurven sind. Damit erzeugen wir enormen Stress in uns.

Wir erzählen uns die Geschichte, dass wir so, wie wir sind, nicht richtig sind. Dass etwas falsch an uns ist.

WIR MÜSSEN DIESE GESCHICHTE ÄNDERN!

Finde heraus, was du an deinem Körper magst. Und dann richte deinen vollen Fokus genau darauf.

Schaue jeden Tag in den Spiegel und betrachte genau das mit liebevollem Blick. Spüre, wie dankbar du dafür bist. Das trainiert dich darin, mehr Wertschätzung für deinen Körper zu empfinden, weil du bewusst deine Wahrnehmung darauf ausrichtest. Und so wirst du immer mehr "Beweise" entdecken, die ein positives, dankbares, wertschätzendes Gefühl für deinen Körper zulassen.

Du erinnerst dich: Das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, verstärkst du. Das, was du nicht beachtest, schwächst du.



EINE NEUE HEILSAME EINSTELLUNG ZU DEINEM KÖRPER

Dein Körper ist dein wichtigster Lebenspartner, denn ohne ihn gibt es dich hier auf Erden nicht!

Ganz egal, ob er dir gefällt, wie er ist oder nicht. Ganz egal, ob du gut zu ihm bist oder seine Bedürfnisse nicht beachtest.

Ihr habt „**lebenslanglich**“ miteinander!

Du bist abhängig von seinem Zustand und er ist abhängig davon, wie du mit ihm umgehst.

Wenn du und dein Körper für dieses Leben als untrennbare Einheit zusammengehören, wird klar:

Deine wichtigste Lebensaufgabe ist es, alles für sein Wohlergehen zu tun, was möglich ist, weil es unmittelbar mit deinem Wohlergehen verknüpft ist!



Die Fettzellenflüsterin
Diana Rollke
lipoedem-mental-behandeln



DU BRAUCHST EIN POSITIVES BILD VON DEINEM KÖRPER

Auch:

- die Beziehung zu deinem Körper
- deine Einstellung zu dem Lipödem
- dein Blick auf deine Körperproportionen
- den Wert, den du deinem Körper in deinem Leben zugestehst

steckt in deinem inneren Selbstbild.

Den Körper als Beziehungspartner betrachten

1

Ich lade dich ein, einmal in die Idee hineinzufühlen, dass du mit deinem Körper eine Beziehung führst. Und wie in jeder Beziehung, habt ihr vielleicht ein gemeinsames Ziel.

Was könnte dieses gemeinsame Ziel sein? Was wünscht sich dein Körper vielleicht genauso wie du? Vielleicht gemeinsam an einem Strang ziehen?

Wie fühlt sich der Gedanke an: Ich bin in einer Beziehung mit meinem Körper. Mein Körper ist mein wichtigster Lebenspartner, mit dem ich lebenslanglich verbunden bin. Wir gehören untrennlich zusammen.

Welche Gedanken kommen da in dir hoch?

„Ich bin total verliebt in meinen Partner und wir führen eine harmonische Partnerschaft.“ Oder: „Bei uns ist es ziemlich am Kriseln und wir haben uns auseinandergelebt.“ Oder: „Es gibt Zeiten, da sind wir uns ganz nah und dann finden wir uns wieder total ätzend.“

Oder ist das, was du zwischen dir und deinem Körper spürst, eher:

Ablehnung und Wut, bist du verärgert oder fühlst du dich ihm gegenüber machtlos ausgeliefert? Wünschst du dir insgeheim einen anderen Partner? Hast du dich innerlich vielleicht schon getrennt?

Schau mal mit einem Blickwinkel als neutrale Beobachterin, was du im Augenblick in deiner Beziehung mit deinem Körper lebst.

Seid ihr auf Distanz? Oder seid ihr euch eher gleichgültig aber ohne ein liebevolles Empfinden? Verstehst du die Sprache deines Körpers oder hast du das Gefühl, du verstehst nur Bahnhof?

Welche Bilder kommen da in dir hoch? Welche Gefühle nimmst du wahr? Welche Form von Beziehung lebst du mit deinem Körper?

Ein AUF und AB oder eine tiefe Verbundenheit und Vertrauen ineinander? Spür einmal hinein. Es ist eine andere Art der Betrachtung, mal auf dich und deinen Körper zu schauen.

Was würde dein Körper zu dir sagen, wenn er Worte sprechen könnte? Was sind seine Bedürfnisse in eurer Beziehung? Was wünscht er sich von dir?

Kümmere dich mal um mich? Beachte mich mal mehr? Kritisiere mich nicht so viel? Sieh mich mal mit liebevollen Augen an? Nimm mich so an, wie ich bin? Sieh mal, was ich alles für dich tue? Nimm mal wahr, wie es MIR geht?

Was sind seine Bedürfnisse in eurer Beziehung?

Spannend ist auch einmal reinzufühlen, ob du das auch aus Beziehungen zu Bezugspersonen in deiner Kindheit kennst. Ob du da möglicherweise Parallelen erkennen kannst.

Frag dich jetzt einmal:

Was macht es mit einer Beziehung, wenn ich mit meinem Partner unzufrieden bin? Wenn ich nur wahrnehme, was mir an ihm nicht gefällt? Wenn ich schlecht über ihn denke, schlecht über ihn rede? Wenn er hört und erlebt, dass ich mich mit anderen darüber unterhalte, wie ätzend ich Bereiche an ihm finde?

Wenn ich ihn spüren lasse, dass er nicht richtig ist, wie er ist? Wenn er erlebt, dass ich ihm nicht vertraue? Wenn er ständig meine Ablehnung zu spüren bekommt? Wenn er so viel für mich tut und ich das als selbstverständlich ansehe und nicht weiter beachte? Wenn ich dafür aber kritisiere, was er besser machen sollte?

Was würde dein Körper zu dir sagen, wenn er Worte sprechen könnte? Was sind seine Bedürfnisse in eurer Beziehung? Was wünscht er sich von dir?

Kümmere dich mal um mich? Beachte mich mal mehr? Kritisiere mich nicht so viel? Sieh mich mal mit liebevollen Augen an? Nimm mich so an, wie ich bin? Sieh mal, was ich alles für dich tue? Nimm mal wahr, wie es MIR geht?

Was sind seine Bedürfnisse in eurer Beziehung?

Spannend ist auch einmal reinzufühlen, ob du das auch aus Beziehungen zu Bezugspersonen in deiner Kindheit kennst. Ob du da möglicherweise Parallelen erkennen kannst.

Fühl einmal in dich hinein, ob dich das an etwas erinnert, was du selbst einmal erlebt hast.

Wie hast du dich damit gefühlt? Was hat es mit dir gemacht? Was für eine Beziehung hat sich daraus entwickelt? Wie hättest du dir die Beziehung zu dieser Person von Herzen gewünscht?

Was hättest du für eine gute Beziehung von dieser Person gebraucht?

Mehr Anerkennung? Mehr Zuwendung? Mehr Dankbarkeit? Mehr Vertrauen? Mehr Lob? Mehr Zuspruch? Dass deine Bedürfnisse wichtig sind? Dass du geliebt wirst, egal was du tust und wie du bist?

Was hättest du dir gewünscht?

All das, wünscht sich auch dein Körper von dir! All das braucht dein Körper von dir! All das kannst nur DU ihm geben! All das hilft ihm, Dir zu geben, was DU brauchst! All das kannst DU für eine gute Beziehung zu deinem Körper tun! All das trägt dazu bei, dass ihr euch miteinander wohl fühlt! All das ist deine wichtigste Aufgabe für ein gesundes Miteinander!

COACHING-AUFGABE

1. Halte jetzt einmal schriftlich fest, was genau du dir von einem Partner wünschst:

(z. B.: Dass er mir mit Respekt begegnet. Dass er meine Bedürfnisse achtet. Dass er sich mit mir verbunden fühlt. Finde mindestens 10 Punkte, die dir wichtig sind.)

Dass er _____

Dass er mich _____

Dass ich mit ihm _____

Dass wir gemeinsam _____

COACHING-AUFGABE

2. Wenn du nun deinen Körper fragen würdest: Was wünschst du dir von mir? Wie kann ICH eine gute Partnerin für dich sein? Was würde er dir wohl antworten?

(Finde mindestens 10 Punkte, die deinem Körper wichtig sind, damit er sich mit DIR wohl fühlt)

Dass du _____

Dass du mich _____

Dass ich mit dir _____

Das wir gemeinsam _____

Schreibe nun einen Brief an deinen Körper

Lieber Körper, es tut mir von Herzen leid, dass ich _____

Ich habe endlich erkannt, wie wertvoll du bist, weil _____

Ich bin unendlich dankbar dafür, dass du _____

Ich verspreche dir, ab heute werde ich _____

Ich weiß, dass wir noch eine wundervolle Zeit miteinander haben werden und dafür werde ich alles tun, was in meiner Verantwortung liegt.

In Liebe, deine _____

Eine positive Verbindung zum Körper aufnehmen

Beginne damit, deinen Körper täglich mit einem schönen Duftöl oder Creme zu massieren und dich dabei besonders auf die Körperbereiche zu konzentrieren, die du bisher noch ablehnst oder dir gerade Probleme bereiten.

Dabei stellst du dir vor, wie du liebevollen Kontakt zu den einzelnen Partien aufnimmst und sich ein Gefühl von...

...ich verwöhne dich

...ich beachte dich

...ich verbinde mich mit dir

...ich bin dir dankbar

in dir hervorrufen.

(Wenn dir das schwer fällt, weil die Ablehnung noch so groß ist: Stell dir vor, dein Körper ist dein inneres Kind, das sich nach Zuwendung, Beachtung, Akzeptanz, Fürsorge und Liebkosung sehnt.)



Ein wundervolles Lied von Ute Ulrich aus ihrem Album: „Eigenmächtig“

All die Jahre, die du mich jetzt schon begleitest
All die Jahre, die wir schon zusammen geh'n
Hast du fast Unbeschreibliches geleistet
Doch ich hab's oft als selbstverständlich angesehen

Wie oft hab ich dich ignoriert und dein Rufen überhört
Dich mit kaltem Blick fixiert, wenn du mal nicht so funktionierst
Die Zeit hat Spuren hinterlassen
Ich ließ kein gutes Haar an dir

Hey Körper, wie geht's dir jetzt?
Verzeih, ich hab dich viel zu oft verletzt
Dich im Herzen zu umarmen, Danke sagen für jeden Tag
Den du mein bester Freund an meiner Seite bist

Was hab'n wir beide miteinander schon erlebt
An Zauberorten Sonnen untergehen seh'n
Mit dir die Nächte durchgetanzt, geliebt, gelacht
Verwegene Spiele, wilde Zeiten durchgemacht

Mit dir sind Träume wahr geworden
Aus dir wurd Leben neu geboren
Hab dir das Letzte abverlangt
Dich viel zu lange nur verkannt

Dich verglichen mit den andern
Ein stiller Selbstbetrug
Du hast stets alles gegeben
Doch für mich war's nicht genug

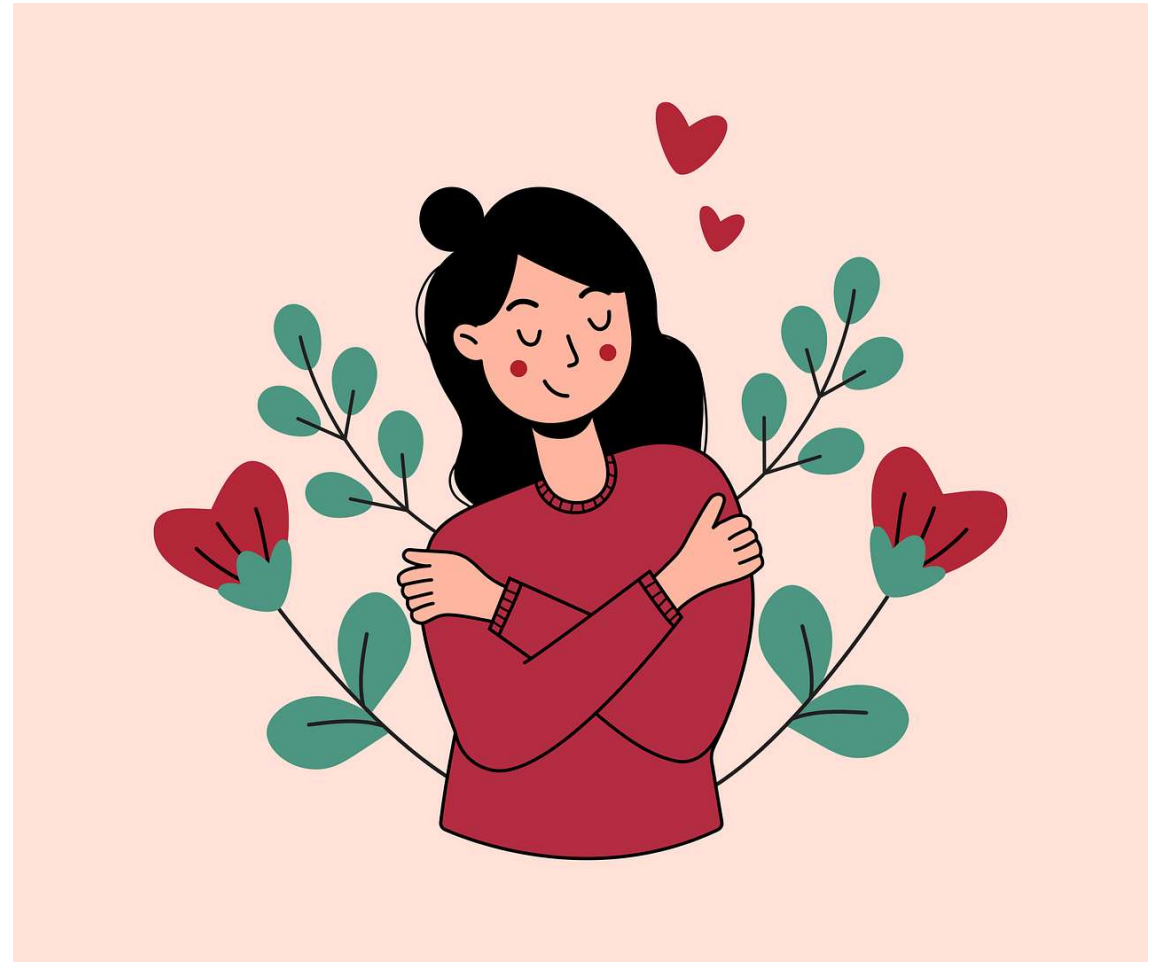
Hey Körper, wie geht's dir jetzt?
Verzeih, ich hab dich viel zu oft verletzt
Dich im Herzen zu umarmen, Danke sagen für jeden Tag
Den du mein bester Freund an meiner Seite bist

Hey Körper, wie geht's dir jetzt?
Verzeih, ich hab dich viel zu oft verletzt
Dich im Herzen zu umarmen, Danke sagen für jeden Tag
Den du mein bester Freund an meiner Seite bist

Hey Körper, du Wunder der Natur
Bist so viel mehr als nur erschaffene Figur
Dich behutsam zu berühren, dich von innen zu erspüren
Lässt mich endlich Frieden schließen mit dir

Quelle: [Musixmatch](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=FbYfebrMuAo>



Die Fettzellenflüsterin
Diana Rollke
lipoedem-mental-behandeln

Noch einmal zusammengefasst

- Um wieder ein positives Körperbewusstsein zu bekommen, brauchst du ein positives inneres Bild von deinem Körper.
- Ein erster Schritt ist: Dich auf das zu konzentrieren, was du an ihm magst und dir täglich bewusst zu machen, wofür du ihm dankbar bist.
- Dein Körper ist dein lebenswichtiger Partner und es ist deine Aufgabe, alles für eine gelingende Partnerschaft zu tun.
- Wie in jeder Paarbeziehung ist es entscheidend...
 - ...wie die Partner miteinander kommunizieren,
 - ...wie zugewandt sie sind,
 - ...wie mitfühlend sie den anderen behandeln,
 - ...wie tolerant sie mit den Schwächen des anderen umgehen,
 - ...wie sehr sie die Bedürfnisse des anderen achten, usw.