

## *EIN ANDERER BLICK AUF UNSEREN KÖRPER*

Unsere Sicht auf den eigenen Körper ist oft geprägt von Bewertungen, Vergleichen und Kritik. Viele Menschen erleben ihren Körper vor allem als „Problem“, als etwas, das nicht genügt oder verändert werden müsste. Dabei gerät leicht aus dem Blick, was der Körper tagtäglich leistet und ermöglicht.

Das folgende Gedicht lädt dazu ein, den eigenen Körper aus einer anderen Perspektive zu betrachten: nicht danach, wie er aussieht, sondern danach, was er erlebt, getragen, ermöglicht und überstanden hat.

Nehmen Sie sich Zeit, das Gedicht langsam zu lesen. Alles, was Sie wahrnehmen – Gedanken, Gefühle, Widerstände oder Erinnerungen – darf da sein

## **Sieh deinen Körper an** - Alexis Florentina

Sieh dir deine Arme an,  
die Menschen umarmt haben, die du liebst.

Sieh dir deine Augen an,  
die Ozeane und Berge  
und große, grüne Bäume gesehen haben.

Sieh dir deine Beine an,  
sie haben dich getragen  
auf deinen längsten Wegen.

Sieh dir deine Füße an,  
sie haben dich gestützt  
an deinen schwersten Tagen.

Sieh dir dein Lächeln an,  
das unzählige Male gestrahlt hat  
in Momenten voller Freude.

Sieh deinen Körper an –  
nicht wegen seiner Formen oder Narben,  
sondern wegen der Augenblicke,  
die er dir geschenkt hat.

Sieh deinen Körper an.  
Was siehst du jetzt?

Die folgenden Fragen laden Sie ein, das Gedicht in Bezug auf die Beziehung zu Ihrem Körper zu reflektieren. Beantworten Sie die Fragen, wie es für Sie im Moment stimmig ist – ob schriftlich oder in Gedanken:

Welche Gefühle sind beim Lesen des Gedichts in Ihnen aufgetaucht? Gab es Zeilen, die Sie besonders berührt oder irritiert haben? Welche und warum?

Welche Dinge hat Ihr Körper in Ihrem Leben ermöglicht (z. B. Nähe, Bewegung, Erleben)?

Was könnte ein erster kleiner Schritt sein, Ihrem Körper mit mehr Respekt oder Dankbarkeit zu begegnen?

Wenn Sie Ihren Körper jetzt anschauen – innerlich oder äußerlich – was sehen Sie im Moment?