

Note «ungenügend»

## Der Blick in den Spiegel



Quelle: Unsplash

Selbstbewusstsein hat viel damit zu tun, wie wir zu unserem Körper stehen. Es gibt nicht viele, die ein entspanntes Verhältnis zu ihrem Aussehen haben.

Für nicht wenige Menschen bedeutet der Blick auf den eigenen Körper Stress. Bei anderen verursacht er sogar Scham, weil sie sich selbst nicht als hübsch empfinden. So meiden sie den Strand, das Schwimmbad oder die Sauna, Orte, an denen der Körper blank zu sehen ist.

## Das Gefühl, nicht mithalten zu können

Warum aber fühlen wir uns so unzureichend? Nun, Medienbilder zeigen uns, wie schön, sportlich und attraktiv ein Körper aussehen kann – da können wir nicht mithalten. Der vergleichende Blick zu den Stars, Models, Schönheiten und Sportlern lässt uns ziemlich «alt» aussehen. So fühlen wir uns ungenügend und mies.

Manche bemühen sich, ihr Aussehen auf einen Level zu bringen, auf dem es den eigenen kritischen Blicken und denen der anderen standhält. Wir nehmen ab, treiben Sport, bauen Muskeln auf, wir schminken uns oder ziehen uns geschmackvoll an – all das tun wir, um wenigstens einen halbwegs akzeptablen Platz zu ergattern.

## **Gott ist entspannter**

Doch Gott ist im Blick auf unseren Körper nicht so gestresst und erwartungsvoll. Er liebt uns, so wie wir sind und aussehen. Mit den Pfunden, die einer vielleicht zu viel hat und auch mit den Stellen, die uns nicht gefallen und all den Mängeln.

Das lässt sich vielleicht besser verstehen, wenn wir uns vor Augen halten, wie wir zu unseren Kindern stehen. Wir lieben unsere Kinder von Herzen, auch wenn sie etwas linkisch oder unsportlich sind, wenn sie übergewichtig sind oder viel zu dünn.

## **Körper – kein Thema für Gott?**

Vielleicht denken Sie: «Na ja, für Gott sind Körper und Aussehen eines Menschen sowieso nicht das grosse Thema.»

Doch so ist es nicht, auch wenn er sicher Menschen nicht nach ihrem Aussehen beurteilt. Tatsächlich hat er unserem Körper gegenüber keine Vorbehalte. Er liess seinen Sohn Jesus in einem ganz normalen, menschlichen und verletzlichen Leib auf die Welt kommen. Und er ist sogar jederzeit bereit, unseren Körper zu seiner Wohnung zu machen. Die Bibel spricht davon, dass der Körper ein Tempel Gottes ist. Unser Leib ist in Gottes Augen daher durchaus ein besonderer Ort.

## **Tipps zum Umgang mit sich selbst**

Was aber können Sie selbst tun, um entspannter mit und liebevoller zu Ihrem Körper zu sein?

- Machen Sie sich immer wieder klar: Ihr Körper ist etwas Besonderes – von Gott erdacht und gemacht.
- Sagen Sie «Ja» zu Ihrem Körper, so wie er ist, auch mit seinen Begrenzungen und «Makeln».
- Entwickeln Sie eine Haltung der Dankbarkeit gegenüber Ihrem Körper und dem, was er für Sie leistet.
- Hören Sie damit auf, sich mit anderen zu vergleichen, die Ihrer Meinung nach besser aussehen und einen schöneren Körper haben.
- Öffnen Sie sich immer wieder neu für Jesus sagen Sie ihm, dass er – durch seinen Geist – in ihnen wohnen darf.

*Zum Thema:*

[Glauben entdecken](#)

[Stef Reid: «Kein Erfolg heisst nicht, dass Gott einen nicht liebt»](#)

[Emma Benoit: Angst, Depressionen und dann der Suizidversuch...](#)

[Authentisch und ungeschminkt: «Mein Körper war mein schlimmster Feind»](#)

Datum: 15.01.2023

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags