

Mein Körper, mein Haus

„Mein Körper ist ein Tempel.“ Wer würde das sagen? Ich bin etwas Besonderes, bin genau richtig, bin gut so, wie ich bin. „Diesen Körper formte Gott.“ Wer würde das wohl auf sein T-Shirt drucken und tragen, über dem dicken Bauch? Dein Körper ist heilig, „ein Tempel des Heiligen Geistes“. (1. Korinther 6, 19) Apostel Paulus meint das, in der Bibel. Aber glaubt das heute jemand?

An Fitnessstempel glauben wir eher. Daran, dass jeder Body noch schöner werden kann und schlanker – trainiert und renoviert. Gerade im Februar. „Kilokiller und Fatburn-Kick.“ Die Schlagzeilen am Kiosk zeigen, der Kampf beginnt wieder, die Waffen werden gewählt: Kartoffeln oder Kohlsuppe, mal nur Fleisch, mal gar keins. Oder gleich die Essig-Diät: Ess ich oder ess ich nicht? Spaßohne. Ob man darüber lachen kann oder frau, das hängt ganz davon ab.

Wenn Sie nackt im Bad stehen – ich weiß, das ist intim, aber interessant – sehen Sie in den Spiegel und denken: „Schön“? Dann sind Sie eher ein Mann. Der zieht den Bauch ein und sagt sich: „Ganz gut, altes Haus.“ Auf die Idee, sich zu drehen, Bauch, Hintern und Hüftgold zu betrachten, darauf kommen eher wir Frauen. Und denken meist: „Schrecklich. Ich darf mich gar nicht ausziehen.“

Klingt lustig, ist aber für manch eine und einen sehr ernst. Viele Menschen hassen ihren Körper und würden gerne in einen schöneren einziehen. „Dabei kann ich meinen Körper bewohnen wie ein gemütliches Haus.“ Meint Therapeutin Susie Orbach in ihrem „Anti-Diät-Buch“. „Doch Frauen renovieren oft von klein an.“

Von wegen mein Körper, ein Tempel, göttlich so wie er ist. Längst wird der perfekte Body angeboten, selbst geschaffen im Fitness- und Schönheitstempel. Die Models – auch wenn ihre Maße getunt und ihre Bilder geschönt sind – bleiben Vorbild. Mädchen hungern schon mit Sieben, mit Dreißig kommt das Skalpell und manche Siebzigjährige ist noch magersüchtig.

Und leider werden auch Männer unsicher. „Gut, altes Haus“ sagen vorm Spiegel nur noch die älteren. Dabei ist das genau richtig. „Den Körper bewohnen wie ein Haus“, meint Susie Orbach. Sie kann nur dazu raten.

Also, Paulus hat es immer schon gewusst: Mein Körper ist ein „Tempel.“ Er ist heilig, gottgeschaffen, mitsamt meiner Seele. Ich muss mich nicht neu erschaffen, darf mich pflegen und bewegen – aber vor allem lieben lernen. Jede Falte und jedes Gramm. Ich versuch’s mal im Spiegel mit einem: „Schön, ich nehm dich, wie du bist.“