

**TOPP**

DU BIST VIEL MEHR  
ALS DIESE ZAHL.



# LOVE YOUR BODY

UND SCHLIESSE FRIEDEN  
MIT DIR SELBST.



**MORENA DIAZ**

Mit  
**ErinnerDich**  
Memokärtchen  
für einen bewussten  
Alltag

das Problem gewesen, hätte ich mich einfach in möglichst unauffälliger, dunkler und weiter Kleidung versteckt und gehofft, dass niemand mich bemerkt. Solche Tage hatte ich früher oft.

An diesem Nachmittag fiel die Antwort ganz anders aus, und sie bestärkt mich selbst heute noch, wenn ich mich mal nicht gut fühle. Ich musste tatsächlich nicht lange überlegen: „Nichts, der Tag wird auch so rumgehen. Klar habe auch ich solche Tage, aber ich weiß, dass ich mehr bin als mein Körper, als mein Aussehen. Es ist alles eine Sache der Einstellung. Mir ist es mittlerweile egal, wie ich aussehe.“ Diese Sätze sagte ich, als wäre es das Selbstverständlichste der Welt, obwohl es das früher für mich nie war und immer noch für so viele Menschen da draußen auch heute nicht ist.

In diesem Moment fühlte ich mich so leicht, so frei. Mir wurde genau in diesem Moment bewusst, dass es mir seit geraumer Zeit tatsächlich egal war, wie ich auf andere wirken könnte. Ich sage bewusst „könnte“. Denn man weiß nicht, wie man auf andere wirkt, es sei denn, sie würden es einem sagen, was aber selten geschieht. Doch genau das ist die Angst von vielen, wenn sie sich schlecht fühlen, sobald sie in den Spiegel schauen. *Wie wirke ich auf andere? Was könnten andere denken? Wenn ich mich schon nicht schön finde, wie finden mich dann andere?* Früher saß ich den ganzen Tag verunsichert in der Schule, wenn meine Freundinnen am Morgen an der Bushaltestelle meinten: „Morena, bist du krank? Geht’s

dir nicht gut? Du siehst so blass aus.“ Dabei war ich einfach nur ungeschminkt.

Bevor mir das erste Mal so eine Frage gestellt wurde, dachte ich, es sei nichts dabei, einfach ungeschminkt und total natürlich rumzulaufen. Aber nein! Heute sind wir so sehr an Make-up und Photoshop gewöhnt, dass natürliche Gesichter Aufmerksamkeit auf sich ziehen, manchmal positiv, meistens aber negativ. Wenn mein ungeschminktes Gesicht aber bedeutete – so interpretierte ich es zumindest –, dass ich krank bin und dementsprechend nicht gut aussah oder zumindest von anderen so bewertet wurde, dann war das definitiv ein Grund, mich den ganzen Tag lang unwohl zu fühlen.

Und heute? Heute gehe ich ungeschminkt zur Arbeit, ungeschminkt einkaufen, ungeschminkt feiern, und ich war, oh Schreck, sogar auch schon ungeschminkt auf einer Hochzeit. Habe ich seit damals an der Bushaltestelle nie mehr gehört, dass ich blass und müde aussah? Oh doch, immer wieder, aber es prallt nun an mir ab. Denn ob ich müde aussehe, ist nur meine Sache, und wenn ich tatsächlich so müde bin, dass man mir das ansieht, dann stehe ich dazu. Müde auszusehen bedeutet ja nicht, dass man weniger schön oder wertvoll ist. Es ist nur ein Zustand, der wieder vorbeigeht und zum Leben dazugehört, so wie es auch dazugehört, frisch und vital auszusehen.

Übrigens schminke ich mich hin und wieder sehr gerne, da ich mich geschminkt *genauso* mag wie ungeschminkt. Aber der Unterschied zu früher ist, dass ich Make-up nicht mehr brauche, um etwas zu verstecken oder mich besser zu fühlen. Ich verurteile niemanden, der Make-up genau deswegen aufträgt.

Einige schminken sich gerne, vielleicht auch weil es eine Möglichkeit ist, sich kreativ auszudrücken, sie können aber gut auch ungeschminkt herumlaufen. Andere hingegen benutzen Make-up, um sich besser zu fühlen. Ich finde das verständlich, schließlich habe ich das selbst auch sehr lang getan. Aber der kleine Rebell in mir hatte irgendwann keine Lust mehr, sich nach den Meinungen anderer zu richten. Wieso auch?

Wenn ich also morgens in den Spiegel schaue, dann nehme ich mich nicht mehr so wahr, wie ich es früher tat. Allerdings mache ich das nicht mehr so oft und intensiv, da ich mittlerweile morgens lieber bis zur letzten Minute schlafe, und dann muss es so schnell gehen, dass meine Augen noch gar nicht richtig offen sind, wenn ich einem Spiegel begegne. Ich stehe auf, gehe ins Badezimmer, putze mir die Zähne, wasche mir das Gesicht, ziehe mich an und gehe zur Arbeit. Klar schaue ich in den Spiegel, aber es ist, als würde ich das, was ich sehe, gar nicht richtig wahrnehmen. Nicht, weil ich fürchte, was mein Spiegelbild in mir auslösen könnte oder weil ich nicht hinsehen mag. Es ist einfach so, dass es mich gar nicht so sehr interessiert, jedenfalls nicht morgens, bevor ich zur Arbeit gehe.

Natürlich habe auch ich Momente, wo ich mich gerne im Spiegel ansehe, weil ich mich gerade richtig gut fühle und weiß, dass ich das ausstrahle. Dadurch wiederum fühle ich mich noch besser, aber größtenteils ist es mir tatsächlich völlig schnuppe, wie ich aussehe. Denn ich weiß, dass ich nicht auf die Welt gekommen bin, um hübsch aus-

zusehen und anderen zu gefallen. Das bist du übrigens auch nicht. Es spielt keine Rolle, wo du herkommst, welche Hautfarbe und welche Vorlieben du hast, wie schwer du bist, wie viele Narben deinen Körper zieren und wie dein Leben bisher verlaufen ist. In meinen Augen bist du gut, wie du bist, und das kann ich behaupten, ohne dich zu kennen.

Falls du mir nicht glaubst, würde ich gerne wissen, warum. Sag jetzt nicht, dass ich dich doch nicht kenne und deswegen so etwas nicht behaupten kann. Wieso solltest du nicht gut sein, wie du bist? Mir ist es egal, ob du 45 oder 100 Kilo wiegst, genauso egal ist mir, ob und wie viel Cellulite du hast. Ich weiß nicht, wie du aussiehst, aber für mich bist du ein Mensch, der es unabhängig von seinem Aussehen und seinen Macken verdient hat, nicht nur er selbst zu sein, sondern auch glücklich und zufrieden mit sich. Woher ich das Recht nehme, so etwas zu sagen? Ganz einfach, weil es so ist, oder: so sein sollte.

Ich betone das so deutlich, weil unsere Gesellschaft es uns richtig schwer macht, glücklich und zufrieden zu sein. Dass wir in einer Gesellschaft leben, die uns ständig den Spiegel vorhält und versucht, uns vorzuschreiben, wie wir zu leben haben, wie wir aussehen, uns fühlen und verhalten sollen, und dass deshalb viele Menschen verlernt haben, einfach sie selbst zu sein und auf das eigene Herz zu hören, ist ein großes Problem. Warum können wir nicht einfach akzeptieren, dass wir alle einzigartig, deshalb besonders und gut genug sind? Eigentlich müssten diese wenigen Sätze schon ausreichen, um dich davon zu überzeugen, dass du Selbstliebe verdient hast. Eigentlich könntest du dieses Buch jetzt schon zuklappen, weil

die geheime Zutat für das Selbstliebe-Rezept dieser eine simple Satz ist:

Da es aber nicht so einfach ist, diesen einen Satz zu verinnerlichen, und weil ich nicht umsonst viele Tage und Nächte in dieses Werk investiert haben möchte, nehme ich dich mit auf eine Reise, deren Ziel es ist, dass du diesen einen Satz verinnerlichst und aus tiefstem Herzen auch so meinst. Ich kann mit diesem Buch vielleicht nicht die Welt verändern geschweige denn retten, aber wenn ich es geschafft habe, deine Welt ein klein wenig besser zu machen, dann bin ich schon zufrieden. Ich weiß nämlich, wie es ist, wenn man permanent das Gefühl hat, nicht gut genug zu sein. Ich weiß, wie es ist, wenn man tief in sich das Bedürfnis hat, einfach man selbst zu sein, es aber nicht zulassen kann, weil man überall hört, man könnte noch dies und jenes optimieren. Meine Geschichte mit Make-up ist nur ein Vorgeschmack.

Wir leben in einer Gesellschaft, die leider sehr oberflächlich ist. Sie ist schnelllebig und nimmt keine Rücksicht auf sensible Menschen, die – wie ich damals – oft nicht recht wissen, wo sie hingehören. Ständig kommen und gehen Trends, und wenn man cool sein möchte, kann man schnell das Gefühl bekommen, bei allen Trends mitmachen zu müssen. Was uns aber nicht immer bewusst ist: Egal wie oberflächlich oder gefährlich solche Trends sein können, sie werden nur geschaffen, um Geld zu verdienen.

So funktioniert unsere Gesellschaft, und deshalb werden wir täglich mit Angeboten bombardiert, die uns klar machen