

## Sprung über den eigenen Schatten

Ich war noch nie so richtig selbstbewusst.

Klar, als kleines Kind war mir noch so ziemlich alles egal. Wie ich aussah oder was ich trug (ich trug zwar immer gerne Kleider, doch wie ich darin aussah war mir egal so lange sie rosa waren). Doch jetzt bin ich am Weg zum Erwachsen werden und mir fällt immer deutlicher auf, wie viel Wert ich auf die Meinung Anderer lege, mich selbst damit unterdrücke und alles gebe um in das Schönheitsideal der heutigen Zeit zu passen.

Ich sage nicht dass es falsch ist sich zu schminken, schön zu machen um rauszugehen oder sich ohne Anlass einfach schick anzuziehen. Daran ist überhaupt nichts falsch, solange man es wirklich tut, weil es einem selbst gefallen soll und nicht den Anderen. Ja klar, manchmal macht man sich hübsch wenn man sich mit Jemanden trifft, doch was bringt es wenn man dabei irgendwie gar nicht man selbst ist? So wie hinter einer Maske versteckt.

Das schlimmste sind die Blicke, welche einem zugeworfen werden, wenn man als molligere Person etwas kurzes anzieht. Sie sind einfach erniedrigend. Das letzte Mal dass ich einen richtigen, kurzen Rock getragen habe, ist vermutlich mehr als 2 Jahre her. Ich weiß nicht einmal mehr, ob ich sie wirklich nicht mehr trage, weil sie MIR sowieso nicht gefallen, oder ob ich wirklich Angst davor habe, was die Anderen denken könnten. Eigentlich könnte es mir doch egal sein. Zu 90% sehe ich die Leute, denen ich auf der Straße begegne eh nie wieder. Doch komischerweise bröckelt mein Selbstbewusstsein bei jedem noch so kurzen, abschätzenden Blick ein Stück mehr.

Ja, blöderweise ist es mir nicht so egal wie ich es gerne wollte. Es verletzt mich.

Selbst wenn meine Freundin, nur aus Spaß, etwas sagt wie: „Mach dich nicht so breit Fettsack“.

Ich glaube heutzutage, bemerken die Menschen nicht einmal mehr wie sehr Worte eigentlich weh tun können. Ich kann hier natürlich nur aus meiner Perspektive sprechen. Doch ich bin mir mehr als bewusst, dass jeder Mensch etwas an sich hat, dass er nicht mag. Sei es eine große Nase, kleine Lippen, zu viele Sommesprossen, bleiche Haut, zu dicke Oberschenkel, zu dünne Arme...es gibt so vieles.

Es benötigt einen riesigen Schritt, in den Spiegel sehen zu können und sagen zu können: „Ich bin vielleicht nicht perfekt, aber ich liebe mich so wie ich bin“

Ich kann mir schon vorstellen wie ihr euch gerade denkt: „Klar kann ich das. Ist doch ganz einfach!“.

Es mag vielleicht einfach wirken doch die echte Challenge ist es, es zu 100% ernst zu meinen. Mit Leib und Seele. Ihr müsst es mit jeder Zelle eures Körpers spüren können.

Dann liebt, akzeptiert und wertschätzt ihr euch selbst.

Ich zum Beispiel, kann es noch nicht, aber ich bin am besten Weg es zu schaffen. Es gibt noch viele kleine Schritte die ich meistern muss um meine Ziele zu erreichen. Doch dies geht an jeden da draussen, der sich mit diesem Text angesprochen fühlt. **„Wagt den Sprung über euren Schatten, egal wie groß er sein mag. Denn ihr seid nicht allein!“**