

FREUNDSCHAFT 7. JUNI – DEAR BODY

Hallo und herzlich willkommen zum heutigen Pop-up-Impuls.

Hast Du einen besten Freund, eine beste Freundin? Vermutlich ja, oder? Zu ihm oder ihr hast Du bestimmt ein gutes Verhältnis, ihr achtet aufeinander, kümmert euch vielleicht sogar so umeinander, wie es Bruno Mars im Lied am Sonntag besungen hat.

Aber wie sieht es mit Dir selbst aus? Was für ein Verhältnis hast Du zu Dir? Ein gutes mit einem gesunden Selbstbewusstsein, anders als diejenigen, für die Katharina gestern stand? Das wäre schön!

In meiner pastoralpsychologischen Ausbildung lernte ich seinerzeit den Grundsatz: Du kannst nur für andere Seelsorge betreiben, wenn Du auch auf Dich achtest... Bei Jesus klang das so: *Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.*

So weit, so gut. Aber wie steht es um Dein Verhältnis zu Deinem Körper? Die schottische Sängerin Bow Anderson hatte – so singt sie in ihrem Lied *Dear body* – ein ganz und gar nicht gesundes Körperempfinden. *Ich nahm eine Größe ab und verlor dabei meinen Verstand. ... Ich machte mein ganzes Selbstwertgefühl von meinem Gewicht abhängig.* Magersucht, der Drang nach dem perfekten Körper, dem idealen Aussehen, die Sucht nach Komplimenten haben ihr Leben bestimmt und ihren Körper krank gemacht. *Ich sagte, du wärst zu groß. Dann warst du zu klein. Zu viele Kurven, oder gar keine. Warum war ich so grausam, wo du doch ich bist und ich bin du?*

Und nun – da sie älter ist und es besser weiß – singt sie ihrem Körper ein Lied und entschuldigt sich. *Lieber Körper, ich will dir nur sagen, dass es mir leid tut. Denn ich würde das einem anderen nie antun Aber es ist leicht, mich selbst zu verletzen.*

FREUNDSCHAFT 7. JUNI – DEAR BODY

Wie gehe ich mit mir um, mit meiner Gesundheit, meinem körperlichen und geistigen Wohlbefinden? Sorge ich für mich, gönne ich mir und meinem Körper das, was mir, was ihm gut tut?

Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Diese lateinische Redewendung ist so zutreffend und es ist nie zu spät, dem eigenen Körper und damit sich selbst etwas Gutes zu tun. Bow Anderson singt: *Ich will das heilen. Ich will uns befreien.*

Schließen wir uns ihr an, wahlweise prophylaktisch oder weil der Körper schon ganz laut Alarm ruft. Behandeln wir uns selbst so, wie wir es mit guten Freunden zu tun pflegen – pfleglich nämlich.

Macht's gut und bis morgen!

DER LINK ZUM LIED:

<https://www.youtube.com/watch?v=JCEZg6OSgr4>

Der Link zu meinem YouTube-Kanal:

https://www.youtube.com/channel/UCK16xR_mwB5AJMFUoIRgpmw