



Frei und groß und stark

Von Julia Kölmel

Erneuerung. Wiederaufbau. Sofort habe ich den Song von Peter Fox im Kopf: „Hey, alles glänzt, so schön neu. Hey, wenns dir nicht gefällt, mach neu!“ Singt sich so einfach, lebt sich aber schwer.

Also stehe ich wieder vor diesem Spiegel und versuche mich mit dem anzufreunden, was ich vor mir sehe. Erneuerung? Wohl eher Renovierungsbedarf. Wie einfach wäre es, mit einem Rotstift über all die Kanten, Rundungen, Erhebungen und Einkerbungen zu fahren, auszuhöhlen, anzugleichen, wegzustreichen, bis das Ergebnis endlich stimmt. Bis das Ergebnis so ist, wie ich es mir wünsche.

Wie ich es mir wünsche? Sollte ich hier nicht doch eher schreiben: Wie ich gelernt habe, dass es aussehen soll. Aussehen muss. Um geliebt zu werden, um akzeptiert zu werden, um bewundert zu werden. Wir sind so festgefahren in unseren Vorstellungen darüber, wie wir auszusehen haben und was das über uns aussagt. Ich glaube die Welt wäre ein ehrlicherer Ort, wenn unsere Haut wirklich widerspiegeln könnte, was unser Inneres bereithält.

„Ich glaube die Welt wäre ein ehrlicherer Ort, wenn unsere Haut wirklich widerspiegeln könnte, was unser Inneres bereithält.“

Wenn wir mit unseren Blicken das Kämpferische, das Demütige oder das Liebevollen im Menschen sehen könnten, statt an straffer Haut und geraden Nasen hängen zu bleiben. Wenn wir statt glänzendem Haar und vollen Lippen errahnen könnten, wie dieser Mensch umarmt. Wie er es mit einer kleinen Bewegung schafft, Geborgenheit und Wärme zu schenken.

Aber vielleicht geht das sogar. Vielleicht sind wir dafür nur selbst blind geworden.

Ich wage den Versuch: Ich stelle mich vor den Spiegel. Mein Blick wandert von unten nach oben. Bleibt an meinen Zehen hängen, die ich im Sommer immer verstecken will, weil die Nägel krumm sitzen. Die sich trotzdem unermüdlich in meinen Sportschuhen festkrallen, wenn ich versuche beim Sport alles zu geben. Meine Knöchel, die ich eigentlich ganz nett finde und die sich nachts gerne an die Unterschenkel meines Bettnachbarn schmiegen und langsam hin und her streichen, um ihn zu beruhigen, wenn er unruhig schläft. Meine Schienbeine, die leider viel zu lange brauchen um richtig braun zu werden. Die mich trotzdem immer gehalten und gestützt haben, besonders dann, wenn ich jemand anderem aufgeholfen haben. Die Oberschenkel, deren Rundungen zu groß, die Haut nicht straff genug und vor allem nicht glatt genug ist. Die trotzdem jede Berührung, und sei sie noch so nebensächlich, genießen und aufsaugen. Die es schaffen meinem Körper so viel Freude zu schenken, mich überall hinzutragen und denen es egal ist, wie sie dabei aussehen.

Den Bereich zwischen Hüfte und Brustansatz will mein Blick überspringen. So lange habe ich daran festgehalten. An T-Shirts, die ich nicht ausziehen wollte. Berührungen die ich abgewehrt habe. Lichter, die ich vorsorglich ausgeschaltet habe, weil von einem anderen berührt zu werden ohne das er es sehen kann vielleicht, aber wirklich nur vielleicht gerade noch erträglich wäre. Ich weiß, dass es anders geht. Der Anblick fällt mir aber trotzdem schwer. Also schließe ich die Augen. Atme tief ein. Hebe meine Arme und lege meine Hände langsam und sehr bewusst auf meinen Bauch. Spüre die Wärme der Berührung, wie weich sich meine Haut anfühlt. Wie sich mit jedem Atemzug der Druck auf meine Hände verändert. So stehe ich da und versuche mir vorzustellen wie ich mich und der Teil den ich von mir am wenigsten mag für jemand anderen anfühlen kann. Ich bewege meine Hände langsam. Streichle mit meinen Fingern über die Erhebungen meiner Haut, spüre die leichte Gänsehaut, die meine Haut überzieht. Berühre die Kurve meiner Hüfte und streichle hoch bis zum Brustansatz. Und mit dieser Bewegung fühle ich mich plötzlich weiblich. Ich bin ein warmer und lebendiger Körper, der Berührungen annehmen kann und geben will. Der weiß, wie gut sich das anfühlen kann und wie egal es in diesen intimen Momenten ist, wie man dabei aussieht. Der weiß, dass Schönheit in der Geste liegt und niemals im Aussehen. Langsam öffne ich die Augen. Löse die Arme wieder von meinem Körper. Betrachte meine Hände. Die kleinen Finger, die mit unnatürlich vielen Furchen überzogen sind, die mir schon mit Mitte 20 die Bezeichnung von „Omahänden“ eingebracht haben. Mir gefällt die Vorstellung das ich schon so viele Menschen und Leben und Dinge berührt habe, dass man meinen Händen diese Leistung ansieht. Mein Blick wandert hoch zu meinen Schultern. Auch die finde ich schön. Ich mag meine Schlüsselbeine und auch auf meine Brüste bin ich stolz. Lange konnte ich auch das nicht so offen formulieren, aber langsam gewöhnt sich mein Blick immer mehr an das Bild, dass der Spiegel von mir zurückwirft und ich versuche mir mit mehr Liebe und Freundlichkeit zu begegnen. Eine Freundlichkeit, die ich auch versuche auf jeden anderen Körper zu übertragen, der in mein Blickfeld gerät.

„Ich befinde mich jetzt auf Augenhöhe mit mir selbst.“

Ich befinde mich jetzt auf Augenhöhe mit mir selbst. Unbewusst stelle ich mich aufrecht hin. Brust raus,

tief einatmen. Der schlimmste Teil ist überstanden. Meinem Gesicht begegne ich mit Freude. Kleine Manipulationen haben es hier geschafft, dass ich mich mehr wie ich fühle. Da sind die roten Haare, die eigentlich straßenkötterblond sind, aber so viel mehr zu der bunten Person passen, als die ich gesehen werden will und als die ich mich fühle. Die insgesamt fünf Ohrlöcher, die neben Schmuck ein bisschen Rebellentum vermitteln. Der seitliche Nasenring, im rechten Nasenflügel, mit dem ich drei Jahre gehadert habe und den ich seit diesem kalten Tag im Januar vor über einem Jahr nicht mehr missen will. Der Rest bin einfach ich. Die undefinierbaren Augen, die zwischen grau, blau und grün wechseln, wie es das Licht und die Stimmung verlangt. Die Sommersprossen, von denen ich nicht genug bekommen kann und von denen ich mir wünsche, dass sie meinen ganzen Körper verzieren würden. Dieser Mund, der selten mit seiner Meinung hinter dem Berg hält und doch noch so viel öfter zu einem Lächeln geformt sein sollte. Die Ohrläppchen, die nicht nur der ganze Stolz meiner Mutter sind, die immer Angst hatte, dass ihre Kinder ihre großen Ohren erben würden, sondern gleichzeitig eine der empfindlichsten Stellen an meinem ganzen Körper sind.

Vielleicht braucht es für eine Erneuerung keinen Rotstift, keine unerfüllbaren Körperideale und vor allem keinen Selbsthass. Vielleicht braucht es für eine Erneuerung einfach nur einen neuen Blickwinkel, ein neues Gefühl. Ein Verständnis dafür, dass jeder so viel mehr ist als sein Körper. Statt „mach neu“ – „fühl neu“. Und genau dieses Gefühl kann ich gerade erahnen. Schwelge schon fast darin. Ich fühle mich plötzlich so viel leichter, alles scheint ein bisschen klarer, heller, strahlender. Nicht nur meine Augen und meine Haut, sondern eben viel weitreichender mein Verständnis über mich selbst.

Mit einer vor dem Spiegel sonst ungewohnten Leichtigkeit drehe ich mich einmal um mich selbst, lächle fast schon keck mein Spiegelbild an und schlüpfe nicht um mich zu verstecken, sondern um mich anderen Dingen zuzuwenden wieder in mein kuscheliges Kleid mit Kapuze. Dasselbe Kleid, dass ich nie draußen tragen würde, da es mit seiner Bauchtasche (in der man zwar super seine Hände oder andere Dinge vergraben kann) aber auch genau den Teil von mir betont, den ich meistens immer noch am liebsten verstecken will. Jetzt schiebe ich meine Hände in die Tasche, streichle nochmal über diesen Dreh- und Angelpunkt meiner eigenen Unsicherheit. Auch wenn ich ein Zusammenzucken und ruckartiges Einatmen und Einziehen meines Bauches noch immer nicht verhindern kann, wenn mich jemand anderes dort berührt, weiß ich mittlerweile, dass die Lust und das Glücksgefühl während genau dieser Berührung so viel größer sein können als die Angst davor. Statt mich also auf den Punkt zu reduzieren, werde ich in Zukunft versuchen nur noch das Gefühl zu leben. Denn das macht frei und groß und stark. Und ist das nicht das eigentliche Ziel von Erneuerung?

Text: **Julia Kölmel** | Foto: **Cameo Kollektiv**

Im Rahmen des Themenfokus [#erneuerung](#) auf [upgration.de](#) zeigen wir 2019 verschiedene Perspektiven auf das Thema. Zeige uns Deine Gedanken dazu und komm vorbei oder schreib uns an: redaktion@upgration.de

[Zurück zur Startseite](#)

Seite teilen

- [Link kopieren](#)
- [E-Mail](#)
- [PDF](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)