

2. Schreib Anlass: Liebeserklärung an meinen Körper

Liebesbriefe sind für jeden, der gerne schreibt, immer Höhepunkte seiner "Schreibkunst". Wenn wir so richtig verliebt ist, dass es uns rosa vor den Augen wird, dann werden wir zum Poeten und Lyriker, Phantasten und Geschichte-Erzähler, Visionär und Propheten in einem.

Aber eine Liebeserklärung an den eigenen Körper??!!

Da wird uns eher schwarz vor Augen.

Der Körper ist wohl das, was unseren (unbewussten) am meisten zu spüren bekommt, Projektionsfläche von Lieb- und Achtlosigkeit, Ignoranz bis Ablehnung. Wolltest du nicht als Kind oder Jugendlicher lieber den Körper des anderen Geschlechts haben? Wolltest du als Mädchen nicht lieber ein Junge sein? Wolltest du als Junge nicht lieber ein Wesen wie Mama sein? So tief kann unsere Selbstablehnung gehen. Gar bis zum Gefühl, in einem fremden Körper zu leben, Ausdruck völliger Körper-Entfremdung.

Es gehen dir doch bestimmt nicht leicht die Worte in die Hand zum Schreiben: *Mein geliebter Körper ...* (ich bin doch nicht homosexuell/lesbisch, oder doch?). Ängste über Ängste tauchen auf. Peinlichkeiten. Das unschöne Fleischstück lieben?

Die Liebeserklärung an den eigenen Körper ist eine echte Herausforderung und sicher keine "Einstiegsübung" zum "Schreiben im Fluss" - wahrscheinlich genau das Gegenteil - Blockaden über Blockaden, und deswegen (nach dem Gesetz der Polarität ...) so wertvoll!

Du musst erst einmal lieben, bevor du eine Erklärung abgeben kannst. Und wenn du deinen Körper bedingungslos lieben kannst, dann kannst du auch die ganze Welt umarmen. Und darum geht es: **Es ist eine Meisterübung in Liebe, in Selbstliebe.** Wir können das Gebot der "Selbstliebe" fast schon nicht mehr hören, so hohl ist es inzwischen geworden, doch den eigenen Körper wirklich zu "lieben", ihm gar eine Liebeserklärung zu schreiben, das ist ein Riesenbrocken aus dem Flussbett zu schaffen. Es lohnt sich!

Wir haben eine tiefe Sehnsucht in uns, "zu Hause anzukommen". Bei jeder neuen Liebe in den Armen eines geliebten Menschen ist das Gefühl da: JETZT bin ich zu Hause angekommen. Und oft genug stellt es sich als eine Illusion heraus. Je länger wir den anderen kennen, um so fremder wird er uns (lies: um so klarer wird uns unsere Illusion, beim anderen endlich "zu Hause" zu sein). Wenn wir nicht in unserem Körper wirklich als unser Zuhause angekommen sind, dann irren wir nur in der Welt herum, um unser Zuhause zu finden. Und wenn wir nicht in unserem Körper als unser Zuhause angekommen sind, dann KANN er uns auch nicht mit seiner ganzen Intelligenz dienen. Dann wird er vor Ver-ZWEI-flung selbst krank.

Meine eigene "Liebeserklärung an meinen Körper" ist im Kursraum zu finden.