

Brief an einen Teenager

„Nur du allein schaffst es, doch du schaffst es nicht allein.“ (anonym)

Hallo, ich weiß nicht, wie du dazu gekommen bist, dass du dies hier liest, aber vielleicht hat dir deine Mutter oder eine Freundin das hingelegt. Vielleicht denkst du: „O nein, nicht schon wieder! Ich schau lieber nach, wer gerade auf Facebook ist.“

Versteh ich. Ich glaube nicht, dass ich zugehört hätte, wenn mir jemand so alt wie ich was übers Teenagersein und über den Körper hätte erzählen wollen: „Hat die überhaupt noch einen?“ Ja. Und was ich mir als Teenager nie hätte vorstellen können: Ich bin sogar glücklich damit. Ich weiß auch, dass ich schnell sein muss, damit du nicht gelangweilt wirst von dem, was ich hier schreibe. Deshalb verzeih, wenn es etwas „zackig“ geht. Hier ein universelles Gesetz, das die meisten Teenager betrifft: Keiner mag seinen Körper. Punkt. Du weißt es wahrscheinlich, aber in eurer Altersgruppe möchte man dazugehören. In eurem Gehirn geht es gerade rund. Eure Hormone verschieben sich und schieben ein, und das wird wohl die schwierigste Zeit eures Lebens sein. Ihr habt Eltern, die euch wahrscheinlich auf die

Nerven gehen. Ich dir wahrscheinlich auch gleich. Dein Körper verändert sich. Ziemlich jeder schaut irgendwann während der Pubertät komisch aus. Das gehört dazu. Wir sind alle fünf Minuten verliebt oder eben gar nicht und wundern uns, ob da irgendetwas nicht mit uns stimmt. Ich erinnere mich noch, dass ich mich verzweifelt verlieben wollte, aber es passierte nichts. Ich befürchtete, mit mir stimmte was nicht. Ich wusste damals noch nicht, dass ich mich eben nicht oft verliebe.

Du glaubst vielleicht, jeder schaut dich an und denkt irgendetwas Schreckliches über dich. Das gibt sich. Das haben wir alle gedacht. Dein Busen gefällt dir wahrscheinlich nicht. Er ist entweder zu groß oder zu klein. Zu breit oder zu spitz. Hängt oder steht komisch rum. Du

willst für erwachsen gehalten werden und lässt dich vielleicht von jemandem niederknutschen, den du nicht leiden kannst, nur damit die anderen wissen, dass du auch weißt, worum es geht. Du trinkst vielleicht zuviel (Alkohol wirkt bei Mädchen doppelt so schnell wie bei Jungs), aber das ist dir egal. Denken ist sowieso etwas schwierig während dieser Zeit.

Dein Körper ist auf deiner Seite. Du wirst später mal zurückschauen und die Fotos auf dem Computer anschauen und sehen, wie entzückend du warst. Ja, ich weiß, entzückend sagt kein Mensch, aber später wirst du es über dich sagen. Glaub mir. Ich habe es auch über mich gesagt, und da gab es wirklich sehr, sehr wenig, was entzückend war. Du kannst dir das ungefähr so vorstellen: Würdest du einem Baby, das kaum Haare und keine Zähne hat

sagen: „Mein Gott, siehst du furchtbar aus!?“ Du weißt, dass da Haare und Zähne kommen und alles genau richtig wachsen wird. So ist das jetzt bei dir. Selbst wenn das eine oder andere gerade seltsam aussieht, das wächst zusammen. Du wirst sehen. Wenn du dich zu dick fühlst oder zu dick bist, beginne keine Diäten. Die helfen nicht. Die machen dich nur

wahnsinnig. Vielleicht brauchst du gerade etwas Schutz, und die Extrapfunde sind dafür da. Es ist einfach, nur auf eine Sache zu verzichten: vielleicht Softdrinks oder die Chips ab 22.00 Uhr. Um das durchzuhalten, musst du dir eine Alternative suchen. Sport vielleicht. Mach dich nicht verrückt mit dem Essen. Dein Körper ist auf deiner Seite. Selbst wenn es im Moment nicht so aussieht. Wenn du es irgendwie schaffst, beweg dich. Mach Sport. Such dir was aus, was dir Spaß macht. Selbstverteidigungssport ist auch nicht schlecht. Da lernst du gleich, dass du ziemlich stark sein kannst - wenn du willst. Kotz das Essen nicht aus. Das macht deinen Körper kaputt; und wenn du Abführmittel nimmst, dann ruiniert das deinen Darm. Beides willst du nicht. Wer hat schon Lust, später viele Jahre seines Lebens



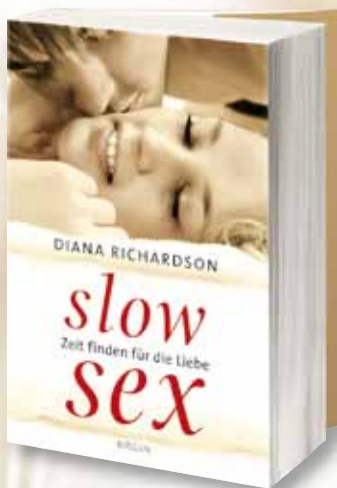
Probleme mit dem Stuhlgang zu haben? Das ist kein „toller Trick“, sondern ungesund. Du wirst dich nicht mehr trauen, irgendwo hinzugehen, weil du Angst hast, unkontrolliert aufs Klo gehen zu müssen - und da ist vielleicht keins. Das macht nun überhaupt keinen Spaß. Außerdem vertraut dein Körper dir dann nicht mehr. Das heißt, dass er alles, was er bekommt, besonders gut verwerten will. Das ist so, als wenn eine Freundin sich Klamotten von dir leiht und dann später behauptet, das stimmt nicht. Du lügst deinen Körper an, wenn du dich nicht regelmäßig um ihn kümmerst. Er traut dir nicht mehr. Ohne deinen Körper wärest du nicht hier. Selbst wenn er im Moment nicht so aussieht, wie du ihn gern hättest.

Pass auch auf, was du denkst, wenn du isst. Wenn du dich dauernd beschimpfst: „Mein Gott, das ist ja fürchterlich, jetzt esse ich schon wieder Süßigkeiten“, dann hört das dein Körper. Er ist es, der die Ohren hat, und er ist es, der weiß, was du denkst. Er ist sensibel. Er hört zu. Auch hier ist er genau wie eine gute Freundin. Die will auch nicht die ganze Zeit beschimpft werden.

Von meiner Warte aus (immerhin bin ich 52 Jahre alt) sehe ich keine hässlichen Menschen mehr. Ihr wisst schon jetzt, wie man das Beste aus euch macht. Ihr habt Geschmack. Wir hatten damals keinen. Das hat aber auch den Nachteil, dass euer Geschmack manchmal zu sehr vom Zeitgeist geprägt ist und jeder so dürr sein will, dass ihr nicht mehr wie eine Frau aussieht. Denkt daran, dass viel Mode von homosexuellen Männern gemacht wird. Die haben einen guten Geschmack. Nur: Ihr Schönheitsideal ist knabenhaft. Du bist nun mal ein Mädchen. Mit Hüften und Busen und Rundungen. Fragt jeden Jungen, der Mädchen mag: Sie mögen Mädchen, die wie Mädchen ausschauen. Frag nicht nur deine gleichaltrigen Freundinnen nach Rat. Die wissen zwar vieles, aber nicht über alles Bescheid. Such dir irgendeine erwachsene Frau. Eine, die dir gefällt. Eine Freundin eurer Mutter vielleicht. Die Mutter einer Freundin. Eine Nachbarin. Irgendjemanden. Es gibt immer irgendjemanden in der Nähe, der offen und ehrlich mit dir reden will. Natürlich würde es deine Mutter auch tun....aber von der willst du während dieser Zeit nicht viel wissen.

„Body Blessing“, S. Fox, Allegria, Foto: TKK

Der Schlüssel zu erfüllender und heilender Sexualität



240 Seiten, Klappenbroschur
€ 16,99 [D] · ISBN 978-3-7787-9230-8

Sich Zeit für die Liebe nehmen, den Körper spüren, sich mit dem Partner verbinden, jeden Moment und jede Berührung bewusst wahrnehmen und genießen. Die spirituelle Kraft der Erotik macht Sex zu einem wirklichen Akt der Liebe.

INTEGRAL

Leseprobe unter www.integral-verlag.de