Ich finde meinen Körper nicht mehr attraktiv

Beziehungen Durch die Geburt von zwei Kindern und das Stillen sieht mein Körper an verschiedenen Stellen nicht mehr straff und attraktiv aus. Dadurch habe ich (45) auch Hemmungen punkto Sexualität, obwohl mein Mann sagt, dass er mich immer noch schön findet. Doch ich schäme mich für meinen Körper. Wie komme ich darüber hinweg?

Die Veränderungen, die durch den Alterungsprozess oder Ereignisse wie die Geburt von Kindern geschehen, können Scham und Ablehnung gegenüber dem eigenen Körper auslösen. Es ist schwer, sich damit abzufinden, dass man nicht mehr so ist, wie man gerne sein möchte.

Natürlich kann man dem mit Sport, Ernährung, Körperpflege und Sorgfalt gegenüber sich selber dagegenwirken: Doch letztlich kann niemand ganz verschont davon bleiben. Was also tun, wenn dies zum grösseren Problem wird?

Eine besondere Übung

Die einfachste Lösung ist: Man muss es eben akzeptieren. Doch das klingt viel einfacher, als es ist. Wie kann man etwas akzeptieren, wofür man sich schämt? Es gilt, die Einstellung zum eigenen Körper zu beeinflussen. Dazu gibt es eine Übung, welche in Beratungen angewandt wird, aber auch zu Hause für sich alleine ausgeführt werden kann:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und stellen Sie sicher, dass Störfaktoren wie etwa das Handy ausgeschaltet sind. Achten Sie zunächst nur auf Ihre natürliche Atembewegung. Sie können die Augen schliessen, um sich besser auf Ihren Körper zu konzentrieren.

Gehen Sie gedanklich nun in einen Bereich Ihres Körper, wo Sie sich gut fühlen. Haben Sie diesen gefunden, legen Sie Ihre Hand sanft drauf, um den Fokus dorthin zu lenken. Fragen Sie sich, wie es dort aussähe, wenn diese Körperstelle als Bild dargestellt würde – vielleicht als Gegenstand, als Landschaft oder als ein Wesen, an das Sie denken. Haben Sie ein Bild, fragen Sie sich, wie es schmeckt und riecht, was Sie in Verbindung mit dem Bild hören und auf der Haut spüren. Nehmen Sie sich Zeit, um gedanklich alle Sinnesorgane einzusetzen.

Die Übung wird anfangs ungewohnt sein und mehrere Anläufe benötigen. Doch sie hilft jedoch Ihrem Gehirn, weil sie möglichst viele Bereiche miteinbezieht.

Wo die Scham sitzt

Nun wechseln Sie zu einem Körperbereich, der Ihnen Schamgefühle bereitet. Es kann schwierig sein, sich auf einen Körperteil zu fokussieren, den Sie nicht mögen. Stellen Sie sich erneut vor, wie es an diesem Ort aussieht und anfühlt. Setzen Sie Ihre Hand sanft auf diesen Bereich. Machen Sie sich erneut ein Bild, indem Sie es sich mit allen Sinnen vorstellen.

Wechseln Sie schliesslich an den Ort Ihres Körpers zurück, wo Sie sich gut gefühlt haben. Wiederholen Sie dies bis zu dreimal. Meistens wechseln Bild und Gefühl am unangenehmen Ort nach einigen Wiederholungen – Sie werden sich wohler fühlen mit Ihrem Körper. Ein schönes neues Bild wird durch den Einbezug aller Sinnesorgane sehr lebendig im Kopf und Körper abgespeichert. Es wird Sie unterstützen, Ihrem Körper die Akzeptanz und Wertschätzung, zu geben, die er verdient.

Kurzantwort

Veränderungen des Körpers kann man etwa durch Sport verlangsamen, aber nicht ganz vermeiden. Zwar ändern sich auch die Bedürfnisse sowie die Prioritäten in einer Partnerschaft etwa punkto Sexualität. Dennoch kann man gegenüber dem eigenen Körper Scham empfinden. Dies gilt es zu verändern. Dabei kann auch eine meditative Übung helfen. *(are)*

David Siegenthaler
Dipl. Psychologischer Berater
Zert. Paarberater/Sexualberater
www.sexual-und-paarberatung.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf *www.luzernerzeitung.ch/ratgeber*