



FAQ - Körper

Ich habe Angst mich zu zeigen und vor körperlicher Nähe...was soll ich tun?

Auch dies ist eine häufige Frage, die viele beschäftigt! Und genauso schwierig für Alle gleich zu beantworten, denn Jeder ist unterschiedlich! Daher wäre es falsch eine schnelle Antwort darauf zu geben. Nur soviel: Es ist schwierig sich zu zeigen, mit all unseren Makeln, Zweifeln und nicht perfekten Körpern und Seelen! Dies gilt für uns alle, ob Krebspatient oder auch nicht! Sich so zu zeigen, wie Mann oder Frau ist, heisst sich zu entblößen, sich einer potentiellen Kritik und auch Ablehnung auszusetzen. Keiner kann wissen, wie der oder die Andere reagieren wird und das macht erst einmal Angst. Daher ist es umso wichtiger zuerst zu schauen, was wir an uns mögen und warum wir finden, dass wir gemocht werden sollten. Vor allem ist wichtig im Kopf zu haben, dass die Entscheidung jemanden zu mögen in den ersten Sekunden passiert. Worauf achten wir in diesen so wichtigen ersten Sekunden? Sicher nicht auf die zu kleinen oder zu grossen Brüste, das vorstehenden oder zu klein geratene Kinn...auf die Narben, die meist verdeckt sind... die Liste kann endlos weitergeführt werden. Denn wenn auch für uns unser Makel so eindeutig und hervorstechend ist, wird dies nicht so von anderen wahrgenommen, zumindest nicht in den ersten entscheidenden Sekunden. Häufig laufen wir mit Scheuklappen durch die Welt und sehen durch eine verzehrte Brille nur noch Menschen, die genau unsere Makel NICHT haben, (ob kleine, grosse Brüste oder kleine oder grosse Menschen, mit schöner Haut, perfekten Zähnen etc). Wir blenden dann all diejenigen aus, die genau das gleiche Problem haben wie wir. Nur diese sind für uns unsichtbar... wir nehmen nur all die wahr die so viel schöner und perfekter sind wie wir....Was also zählt in den ersten Sekunden ?? Die Ausstrahlung, die Augen, das Lachen, eine Warmherzigkeit etc... erst dann, nachdem wir unser Urteil gefällt haben, ob dieser Mensch uns sympathisch ist, gehen wir ins Detail. Und das ist aber schon gefärbt von einer ersten Meinung, ob dieser Mensch sympathisch ist oder nicht... und dann sind alle weiteren Makel weniger wichtig...als kleines Gedankenspiel...um jedoch weiter ins Detail zu gehen und vor allem Eure eigene Situation anzuschauen, sind wir gerne da, um dies mit Euch zu besprechen und anzugehen...traut Euch also, denn Ihr seid nicht allein!