

Ein Beispiel, wie ein Brief an deinen Körper aussehen könnte

Mein lieber Körper,

Du wunderst dich sicher, dass ich dir nach so langer Zeit, in der wir nun zusammen eins sind, einen Brief schreibe.

Doch mir ist es ein Anliegen, weil mir bis jetzt nicht bewusst war, was wir alles gemeinsam überstanden haben.

Ich kann mich daran erinnern, wie sehr ich dich nach unserer Schwangerschaft abgewertet habe.

Du warst nicht mehr der Körper, der du einmal warst. Du hast Dehnungsstreifen bekommen, dein Bauch wurde schlaff, deine Brust war nicht mehr dieselbe.

Du hattest 20 Kilo mehr an Gewicht, als vor unserer Schwangerschaft

Erinnerst du dich noch an die Zeit, in der wir zwei Depressionen bekommen haben und zudem noch eine Essstörung?

Ich habe dich nicht mehr gesehen, ich konnte dich nicht mehr fühlen. Du warst so abgemagert und dennoch habe ich dich damals dafür verurteilt, dass du in meinen Augen dick warst.

Wenn ich in den Spiegel blickte, dich ansah habe ich Verachtung für dich empfunden, ja ich habe dich regelrecht gehasst. Ich konnte damals nicht verstehen, was du mir damit angetan hast.

Du hast mein Leben bestimmt, du hast dafür gesorgt, dass ich mich jeden Tag schlecht gefühlt habe.

Wie sehr hätte ich mir gewünscht, dass du meinen Vorstellungen entsprochen hättest.

Heute verstehe ich erst, wie wundervoll du über diese ganze Zeit auf mich aufgepasst hast.

Trotz meiner Umstände hast du dafür gesorgt, dass ich leben durfte.

Ich habe dich so gequält, indem ich dir nicht die Nahrung geben konnte, die du so sehr gebraucht hättest.

Dennoch warst du immerzu an meiner Seite.

Für all das möchte ich mich heute bei dir entschuldigen. Es tut mir unendlich leid, dass ich dich nicht gesehen, dich nicht wahrgenommen habe.

Ich bin dir heute aus tiefstem Herzen dankbar, dass ich durch dich leben und atmen darf. Du bist mit mir zusammen durch eine sehr schwere Zeit gegangen.

Ich weiß, dass du jeden Tag großartiges leistest und in jeder Sekunde für mich da bist.

Ich finde, dass wir uns im Laufe dieser Zeit gut annähern konnten.

Ja, dein Bauch ist heute noch nicht der straffste, deine Brust finde ich noch immer etwas klein und dein Rücken schmerzt durch deinen Bandscheibenvorfall mal mehr und mal weniger.

Dennoch gibst du jeden Tag alles und das weiß ich heute sehr zu schätzen.

Was ich wundervoll an dir finde, sind deine Augen, dein dickes Haar, deinen Hals und deine Beine.

Ich möchte dir für die Zukunft versprechen, dass ich jeden Tag auf dich aufpassen werde, so wie du es damals getan hast.

Ich werde darauf achten, dass ich dir alles geben werde, was du brauchst, um glücklich sein zu können.

Ich verspreche dir, dass ich dir Nahrung gebe, wenn du danach fragst und dich jeden Tag mit ausreichend Wasser versorgen werde.

So können wir uns eine glückliche Zukunft zusammen aufbauen, worauf ich mich sehr freue.

Mit dir gemeinsam zusammen zu arbeiten, eins zu werden.

Und ich finde, wir beide befinden uns auf einem sehr guten Weg.

Ich werde dich nicht mehr abwerten und dir die Ruhe und Entspannung geben, die du für uns beide brauchst.

Denn niemand sonst steht so an meiner Seite, wie du es tust.

Ich danke dir für alles und das von ganzem Herzen.

Ich liebe dich, deine XY!