

**WUNDERRAUM**

*Lesen ist ankommen.*



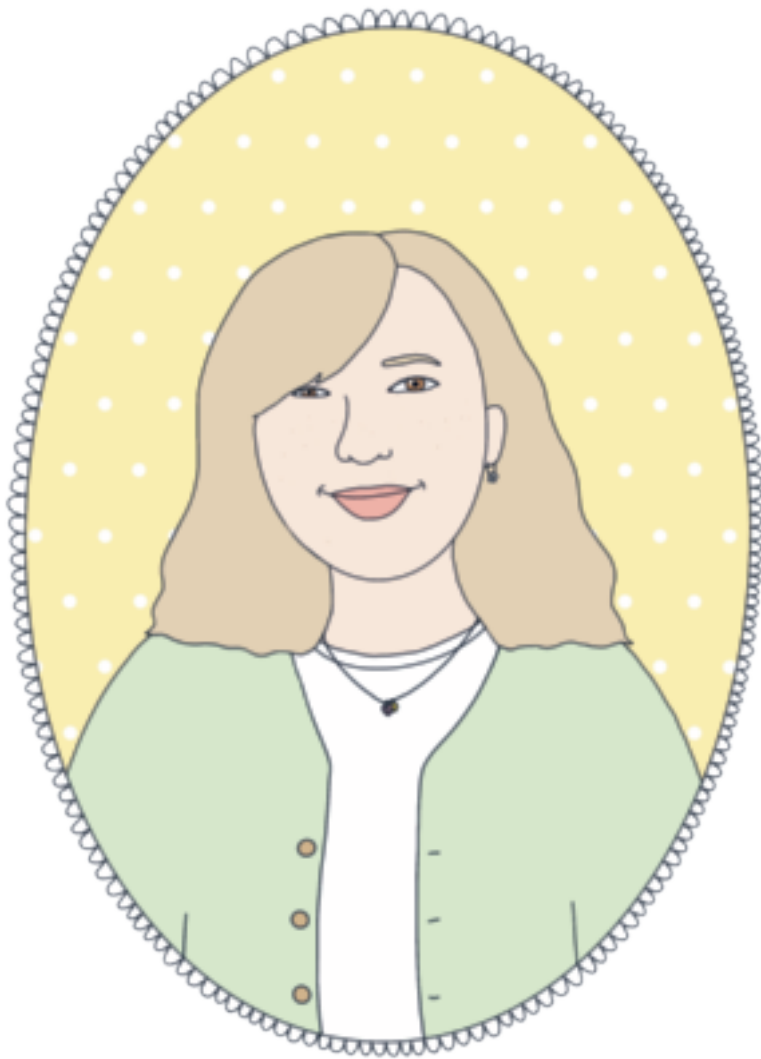
# DU BIST WERTVOLL



DAS KLEINE BUCH DER SELBSTLIEBE  
VON RUBY JONES

Übersetzt von Karla Paul

**WUNDERRAUM**



# EINLEITUNG

Nachdem ich geboren worden war, entließ man mich wie jedes andere gesunde Baby aus dem Krankenhaus. Erst als sie mit mir zu Hause waren, ganz auf sich allein gestellt und weit weg vom hektischen Alltag auf der Entbindungsstation, fiel meinen Eltern etwas auf. Meine Augen wirkten ... anders. Ein leiser Verdacht steigerte sich zu einer handfesten ärztlichen Diagnose, und so wurde ich im Alter von drei Wochen zum ersten Mal operiert. Es gab in meinem ersten Lebensjahr Komplikationen und weitere Operationen, und das ging so weiter bis ins Kindesalter. Alles in dem Versuch, meine Sehkraft so weit wie möglich zu erhalten. Das Endergebnis war, dass ich auf einem Auge fast nichts und auf dem anderen ziemlich schlecht sehen konnte, aber ich hatte es geschafft.

Als ich noch sehr klein war, fühlte ich mich nicht anders als andere Kinder, und mir schien mit meiner Brille oder meinen Kontaktlinsen fast alles möglich zu sein. Ohne sie waren mir unbekannte Orte unheimlich. Ich tastete mich mit den Füßen voran, um zu spüren, wo sich die Oberfläche veränderte, oder um Stufen zu finden, bevor ich über sie stolperte. Als ich älter



wurde, stellte ich fest, dass ich nicht nur die Welt anders sah als alle anderen, sondern dass ich auch ein wenig anders aussah als alle anderen. Meine Augen waren unterschiedlich, trüb und voller Narben. Meine Brille war groß und dick. Ich war mir damals nicht bewusst, wie viel Glück ich hatte, dass ich immerhin so gut sehen konnte. Wie viel Glück ich hatte, in einem Land zu leben, das mir eine kostenlose medizinische Versorgung bot. Wie viel Glück ich hatte, eine Familie zu haben, die mich liebte und die immer an mich glaubte.

Zu Beginn meiner Teenagerzeit ging es mit meinem Selbstbild immer weiter bergab, und schon bald dachte ich, dass alles an mir falsch wäre – meine Beine zu dick, meine Arme zu behaart, mein Lächeln zu breit, meine Hüften zu ausladend. Ich fand an jedem einzelnen Teil an mir etwas, das nicht in Ordnung war. Diese verzerrte Sicht auf mich selbst führte bald zu einer unerkannten Essstörung und jahrelanger Besessenheit von meinem Körper. Ich habe mich zwar erholt und einen Ort der Vergebung in mir selbst erreicht, aber ich weiß, dass die Beziehung zu meinem Körper ein nie abgeschlossener Prozess ist.

Auch wenn mich die modernen gesellschaftlichen Bewegungen für eine positivere Einstellung gegenüber dem eigenen Körper und mehr Selbstliebe mit Freude erfüllt haben, frage ich mich manchmal, wie Menschen wie ich in all das hineinpassen. Weil ich still bin. Weil ich schüchtern bin. Weil mein

Selbstvertrauen nicht den ganzen Raum ausfüllt. Weil, ganz ehrlich, die Liebe, die ich für mich empfinde, nicht immer groß und weich und warm und endlos ist. An manchen Tagen ist sie winzig. An manchen Tagen muss ich mich wirklich anstrengen, um überhaupt welche zu entdecken. Auch wenn ich jetzt mehr Liebe für mich empfinde als je zuvor, heißt das nicht, dass es keine harten Tage gäbe. So ist das, wenn man in einem Körper lebt, der wächst, sich verändert und altert – wie jeder andere auch, aber mit seiner eigenen Geschichte, mit seinen eigenen Problemchen und Schönheitsfehlern.

Niemand weiß, wie es ist, in deinem Körper zu sein, und niemand hat das Recht, dir zu sagen, wie du dich in diesem Körper fühlen, verhalten oder befinden sollst. Ihr seid auf eurer eigenen Reise. Du hast die Wahl, ihn zu teilen oder ihn streng zu hüten, still mit ihm zu sein oder laut, zu lachen über ihn oder zu weinen – vielleicht manchmal auch beides. Was auch immer du tust, nimm dir die Zeit, ihn zu bestaunen, zu feiern und zu lieben. Nimm dir alle Zeit, die du brauchst.

Ruby Jones



WENN WIR DIESE WELT BETRETEN,  
HABEN WIR KEIN MITSPRACHERECHT  
BEI DEM KÖRPER,  
IN DEN WIR HINEINGEBOREN WERDEN.  
WIR GEBEN EINFACH UNSER BESTES  
MIT DEM, WAS WIR HABEN.

WENN WIR WACHSEN, SPÜREN WIR  
DIE AUFREGUNG,  
IN EINEM KÖRPER ZU SEIN,  
UND VERBRINGEN JEDEN TAG DAMIT  
ZU LERNEN, WAS UNSER  
KÖRPER ALLES FÜR UNS TUN KANN.

