

Mut tut gut – und lohnt sich meistens

Es ist ein unbeschreiblich gutes Gefühl, stolz auf sich zu sein. Stolz nicht im Sinne von hochmütig, sondern glücklich, eine Herausforderung gemeistert zu haben. Und es ist ebenfalls ein grossartiges Gefühl, jemanden unterstützt zu haben, stolz auf sich zu sein.

Ich wollte schon lange mal ...

Es war vor einigen Wochen. Ich betrat ein Hallenbad mit Schaumstoff-Hanteln für eine ganze Gruppe. Zögerlich sprach mich beim Eingang eine Dame an: „Sind Sie der, der hier Aquafitness-Lektionen anbietet?“ Ich wollte ihr gleich einen Flyer mit den Kursdaten in die Hand drücken, doch sie unterbrach mich: „Ich kenne Ihr Angebot bereits. Vor Monaten hatte ich ein Inserat von Ihnen beiseite gelegt. Ich habe mir Ihre Webseite angeschaut und ringe seither mit mir, mich anzumelden.“ Ich schaute die Dame fragend an, doch ihre nächste Frage machte alles klar: „Was kommen denn so für Leute in ihren Kurs?“

Angst vor dem Spiessrutenlauf

Um es direkt zu formulieren: Diese Frau, die sich für meine Kurse interessierte, hat einige Kilos mehr auf ihren Rippen, als für sie gesund wäre. Und sie weiss, dass ihr Bewegung gut täte. Sie liebt das Element Wasser, und Wasser ist genau das Richtige, um zu trainieren und gleichzeitig die Gelenke zu schonen. Trotzdem zögert sie seit Monaten, sich für einen Aquafitness-Kurs anzumelden, gelähmt vom Gedanken, was wohl die anderen denken, wenn sie sich im Badeanzug zeigt. Die Angst vor dem vermeintlichen Spiessrutenlauf zwischen Garderobe und Schwimmbecken verunmöglichte bislang die naheliegende Lösung.

Wie mit der ersten Brille

Viele Menschen, die zum ersten Mal im Leben eine Brille tragen müssen, fühlen sich zu Beginn unsicher, trotz des Vorteils, die Welt wieder deutlich und klar zu sehen. Anders bei jenen, welche die neue Brille von aussen sehen: Die einen finden es okay, den andern fällt es kaum auf. Und zudem: Als Brillenträgerin ist man heutzutage bestimmt keine Aussenseiterin mehr.

Verschiedene Menschen, verschiedene Merkmale

Übergewichtige unterscheiden sich optisch durch ihren Körperumfang von so genannt Normalgewichtigen. Aber auch Normalgewichtige werden von anderen Leuten begutachtet. Die einen wegen ihrer schiefen Nase, die andern wegen ihren Sommersprossen, dritte wegen ihres ungewöhnlichen Gangs. Selbst Körperpartien, die dem aktuellen Schönheitsideal entsprechen, werden in Bezug auf ihre Echtheit hinterfragt.

Glücklich sein macht sexy

Lassen Sie die Leute gucken, solange sie nicht starren. Lassen Sie die Leute denken, solange sie keine unpassenden Bemerkungen machen. Und je mehr Sie mit dem was Sie tun glücklicher werden, desto weniger kümmert es Sie, was die Leute davon halten. Tun Sie, was gut für Sie ist, und geniessen Sie Ihren Erfolg!