

Leseprobe aus: **Nackt** von Katrin Jonas.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch  
[>> Nackt](#)

Hier geht's zum Buch  
[>> Nackt](#)

Haftungsausschluss:

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von der Verfasserin und dem Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden. Die Durchführung der im Buch enthaltenen Übungen erfolgt in Selbstverantwortung.



Katrin Jonas  
**nackt.**  
Das Körper-Versöhnbuch für Frauen

1. Auflage 2019

Umschlaggestaltung: Bunda S. Watermeier, [www.watermeier.net](http://www.watermeier.net)

Copyright © 2019 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

[www.innenwelt-verlag.de](http://www.innenwelt-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-947508-39-6

## **INHALT**

**Einleitung 6**

**Das Brennpunkt-Thema finden 12**

**1. Der Weg zur authentischen Figur - ein unerfüllbarer Traum? 17**

- . Das verdrehte Körperbild erkennen 18
- . Warum und wie sich der Körper wehrt 42
- . Die Figur von innen formen 62
- . Vom Schein zum Sein durch Meditation 82

**2. Ernährung in Balance - wie soll das bloß gehen? 97**

- . Die Ernährungsextreme erkennen 98
- . Der Abschied von Ersatz und Kompensationen 115
- . Bewusst, natürlich und stressfrei essen 135
- . Ernährungsharmonie durch Bewusstheit und Innenschau 154

**3. Eine natürliche Sexualität - ein Buch mit sieben Siegeln? 169**

- . Von Lust, Fake, Frust und anderen Missverständnissen 170
- . Kompensationssex erkennen und lösen 204
- . Sensibilität entwickeln, Berührungsbedarf stillen 226
- . Energiestimulation und sexuelle Balance durch Meditation 241

**4. Nackt leben 259**

- . Wie weiter 260
- . Das Körper-Versöhnritual 269
- . Literaturverzeichnis 274
- . Über die Autorin 277

## **Einleitung**

Wissen Sie, was mir beim Schreiben dieses Buches aufgefallen ist? Wann immer ich davon erzählt habe, dass sich in meinem nächsten Buch alles um die Versöhnung der Frau mit ihrem Körper drehen wird, hat nicht ein einziges Mal eine Frau daran gezweifelt, dass wir uns überhaupt mit unserem Körper versöhnen müssten. Die meisten Frauen horchten interessiert auf, nickten mir zu und freuten sich, dass es bald mehr zu diesem Thema zu lesen geben würde. Einige wurden auch nachdenklich. Mensch, wie kommt es bloß, dass besonders wir Frauen die Versöhnung mit unserem Körper so bitter nötig haben? Warum können wir einfach nicht zufrieden mit ihm sein?

**Fragen waren da, aber infrage gestellt wurde die Notwendigkeit einer Versöhnung mit dem Körper nicht ein einziges Mal.**

### **Selbstzweifel sitzen tief**

Was sich in den Reaktionen der Frauen außerdem glich, war der Zweifel, ob eine vollkommene Versöhnung mit dem Körper überhaupt möglich sei. „Ach du meine Güte!“, rief Claudia, eine Klientin. „Ob das bei mir hinhaut? Alle Frauen in meiner Familie hassen ihre Cellulite. Die werde ich niemals mögen.“ Auch Elia schüttelte den Kopf. „Mit dem Körper versöhnen? In hundert Jahren nicht! Da dürfte er mich nicht dauernd mit Migräneattacken quälen!“ Ebenso wenig glaubte Petra an ein Happy End. „Ich bin eine Frau der Fakten und solange ich nicht ein Gramm abnehme, wird das mit der Versöhnung nichts.“ Katharina, die

dem gegenwärtigen Schönheitsideal so ziemlich entspricht, war noch weniger optimistisch. „Ach!“, seufzte sie. „Das ist hoffnungslos bei mir. Mein Hintern ist zu dick, im letzten Jahr habe ich anderthalb Kilo zugenommen und meine Haut beginnt schon zu knittern. Außerdem ...“ Sie zögerte. „Außerdem ... sehen meine Brüste fürchterlich aus.“

Was mir in zwei Jahrzehnten Berufstätigkeit auf dem Gebiet der Körper-Mind-Integration hinsichtlich des verdrehten weiblichen Körperbildes begegnet ist, würde einige Bücher füllen. Leider erinnere ich mich an keine einzige Frau, die sich in ihrem Körper wohl und zu Hause gefühlt hätte.

**Am Körper permanent herumzukritisieren, scheint für viele Frauen so normal zu sein wie das Atmen, das Essen oder ein Toilettengang.**

### **91 Prozent!**

Dies belegt nun sogar die aktuelle „Bodyimage“-Forschung. Wie eine Umfrage von Stern TV ergab, sind 91% der deutschen Frauen mit ihrem Körper unzufrieden. Während 70% ihr Gewicht kritisierten, gab die Hälfte der Frauen an, dass sie sich permanent mit anderen vergleichen. Allein diese nackten Zahlen zeigen, wie tief sich die Entzweiung vom Körper im Selbstbild der Frau verwurzelt hat.

Ohne Frage scheint es das beste und fortschrittlichste Selbstbild zu sein, das wir Frauen je hatten, aber es entspricht weder unseren Bedürfnissen noch unserem Bewusstheitszustand. Wie die moderne Frau ihrem Körper begegnet, welches Idealbild sie mit sich herumschleppt und wie sie sich dabei immer wieder selbst in den Rücken fällt, steht im krassen Gegensatz zu ihrer Reife, ihrer Bewusstheit und der Rolle, die sie haben kann. Es ist, als hinke sie hinter einer veralteten Idee hinterher und brächte es einfach nicht fertig, diese abzuschütteln.

Denn in unseren Köpfen ist uns allen klar: Wir Frauen sind weitaus mehr als auf Catwalks posierende Kleiderständer, ewig lächelnde Ikonen auf Werbeplakaten oder stereotype Inhalte retuscherter Instagram-Posts. Wir sind mehr als Menschen, die man nach Maßen, Kurven, Gesichtssymmetrie, Schenkelfalte, Kleidergröße, Taillenweite, Busenform und Sexappeal beurteilt. Klar ist uns das allen, doch diese Information hat sich noch nicht bis in unser Selbstbild durchgearbeitet. Und solange das nicht passiert, mäkeln wir weiterhin an unserem Körper herum.

**Ist es nicht endlich an der Zeit,  
dass wir Frauen aus der Perfektionsfalle  
herausklettern und uns so zeigen, wie wir sind?**

#### Aber wie?

Wie soll das gehen, fragen Sie sich jetzt bestimmt. Denn: Wie kann eine Frau, die ihrem Körper nur mit hochgezogenen Augenbrauen begegnet, diesen zu ihrem engsten Vertrauten machen? Wie funktioniert es, dass eine Frau, deren Stimmung vom Spiegel, der Waage oder von den Komplimenten anderer abhängt, ohne diese Rückmeldungen auskommt? Wie kann eine Frau ihren Selbstwert aus sich selbst ziehen anstatt aus ihrer Figur? Wie soll sich eine Frau mit ihrer Sexualität im Einklang fühlen, obwohl diese vielleicht ihr wunderster Punkt ist?

Werden wir doch gleich einmal konkret. Ich stelle Ihnen einen sich an der Natur des Menschen orientierenden Weg zur Körpersöhnung vor. Er basiert darauf, wie unsere natürlichen Körperfunktionen in ihrer Ursprünglichkeit angelegt sind und wie wir uns diesen wieder bewusst nähern können. Dieser naturbezogene wie bewusstseitsorientierte Ansatz hat sich nicht nur in meiner Arbeit

mit Frauen, die gesundheitliche Probleme haben, bewährt, sondern auch die Beziehung zu meinem eigenen Körper geheilt. Ich selbst bin durch ein jahrelanges Duell mit meinem Körper gegangen und erinnere mich an Phasen, in denen ich ihn am liebsten gegen einen anderen ausgetauscht hätte. Und das wollte ich, obwohl ich beim Yoga eine gute Figur abgab, weder körperliche Beschwerden kannte noch Probleme hatte, Männer auf mich aufmerksam zu machen. Dennoch war meine Liste an Verbesserungsvorschlägen für meinen Körper lang. Ich glaubte, erst dann wunschlos glücklich zu sein, wenn diese erfüllt wären.

#### Nackt sein

Doch bevor wir uns auf den Weg zurück zu Ihrer Natur machen, werde ich Sie zunächst bitten, Ihre Hülle fallen zu lassen. Genau: Sie machen sich „nackt“ vor sich selbst, indem Sie Ihrer ungeschminkten Wahrheit ins Auge blicken und Ihr persönliches Brennpunkt-Thema formulieren. Und dann legen wir los.

Wir befassen uns mit dem Thementrio, das Frauen am meisten Kopfzerbrechen zu bereiten scheint: die Figur, die Ernährung und ihre Sexualität. Während Sie zahlreiche praktische Körper-Versöhnübungen erforschen, gibt es in der „Me-Time-Lounge“ wieder viel Raum zum Reflektieren Ihrer Erfahrungen. Leserinnen, die mein Buch „Der Weg des Wassers – Frauen meditieren anders“ kennen, sind damit bereits vertraut. Doch dieses Mal wird es dort ganz besondere Momente geben, nämlich wenn ich Sie bitte, auf dem „Heißen Stuhl“ Platz zu nehmen. Dort stelle ich Ihnen tatsächlich heiße, weil delikate Fragen, welche Sie dazu einladen, ehrlich zu sich selbst zu sein. Sie ziehen sich gewissermaßen vor sich selbst aus und begegnen sich in Ihrer Blöße. Sie begegnen sich „nackt“.

Und dieses „Nacktmachen“ vor sich selbst ist wichtiger denn je! Die Welt der Körperobsessionen ist voll mit Täuschungen, Scheinheiligkeit und Lügen. Und dieser sollten Sie entsteigen, wenn Sie sich eine positive Beziehung zu Ihrem Körper wünschen. Das ist nicht anders als in einer zwischenmenschlichen Beziehung. Wenn diese auf Lügen basiert, kann sie nicht funktionieren.

Auf dem „Heißen Stuhl“ bereiten Sie den Absprung vom Karussell der Unwahrheiten vor.

**Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber ist die Voraussetzung für eine gesunde Beziehung zu Ihrem Körper. Erst dann haben Authentizität und Natürlichkeit eine Chance, gelebt zu werden.**

#### **Das Versöhnungsklima finden**

Beim näheren Hinsehen ist die Versöhnung mit dem Körper nämlich nicht so schwer, wie sie zunächst erscheinen mag. Das ist sie nicht, weil Sie, liebe „nackt.“-Leserin, im Einvernehmen mit Ihrem Körper das Licht der Welt erblickten. In Ihrem ersten Lebensjahr vertrauten Sie Ihrem Körpergefühl blind und ließen sich von diesem ganz selbstverständlich leiten. In Ihrem Kopf war weder ein Besser-aussehen-Sollen noch Selbstkritik. Und wissen Sie was? Diese Gabe, Ihrem Körper zu vertrauen, besitzen Sie immer noch! Sie mag vielleicht nicht Teil Ihres momentanen Selbstempfindens sein, doch das ändert nichts daran, dass Sie sich unter bestimmten Bedingungen an dieses nahtlose Einssein mit Ihrem Körper erinnern können. Anstatt Ihnen weitere von außen aufgesetzte Rat-Schläge zu geben, schauen wir uns an, wie die Natur es in uns ursprünglich eingerichtet hat.

#### **Meditation als Quelle**

Schließlich zapfen wir eine Quelle an, über die Sie im Zusammenhang mit dem Körper vielleicht noch nie nachgedacht haben: die Meditation. Wenn Meditation im Einklang mit dem Körper erfolgt, schafft sie genau die richtigen Bedingungen dafür, dass Sie sich mit der Innenwelt Ihres Organismus verbinden und auf sich selbst aus einer anderen Perspektive schauen. Erst mit einem wachen „inneren Auge“ wird Ihnen klar, was zu Ihrem ureigenen Naturell gehört und welche Ent-

scheidungen für Sie und Ihren Körper richtig sind. Schließlich lösen Sie sich von falschen Identifikationen, werden empfindungssicher und immer weniger anfällig für körperliche Idealbilder im Außen.

**Genau das hebt „nackt.“ von anderen Ratgebern ab:  
Indem Sie sich an der puren Natur Ihres Körpers orientieren,  
lernen Sie, was Ihr Körper wirklich braucht.**

#### **Ihre Versöhnung**

Am Ende erwartet Sie das Körper-Versöhnritual. Verbunden mit ihrer femininen Energie, achtsam, liebevoll und wach, verabschieden Sie sich von alten Glaubenssätzen und lange gehätschelten Illusionen. Sie tauchen in eine neue Ära ein, in der Sie zu Ihrem Natürlichsein stehen und ihrem bloßen Eigengefühl vertrauen. Zur Erinnerung: Ein authentisches Körperbild zu haben, ist keine Kürübung, sondern Ihr menschliches Normalprogramm. Sie werden staunen, wie selbstverständlich es sich anfühlt, vor sich selbst „nackt“ zu sein und sich an Ihre natürlichen inneren Gaben wieder anzuschließen. Ich selbst kenne kein genussvollereres Empfinden als dieses.

**Wenn Sie die Kritik an Ihrem Körper ein für alle Mal beenden möchten,  
sind Sie hier genau richtig.  
Das große Körper-Versöhnritual am Endes des Buches  
ist Ihr Geschenk an sich selbst.**

## Das Brennpunkt-Thema finden

### Nackte Tatsachen

Bevor wir uns im ersten Kapitel mit dem leidigen Kampf um die Idealfigur befassen, den manche Frauen ihr ganzes Leben lang führen, werden wir zunächst den Ausgangspunkt klären. Wir werfen nämlich einen Blick darauf, wo Sie losgehen und worin Ihr persönliches Körperthema, Ihr Brennpunkt besteht.

Dazu lade ich Sie in die *Me-Time-Lounge* ein. Diese ist, während Sie das Buch lesen, Ihr Ruhepol, Ihr Hafen, Ihr Ort zur Selbstreflexion. Dort werden Sie sich aufhalten, wenn ich Ihnen Fragen stelle oder Experimente vorschlage und auch, wenn Sie sich aus eigenem Ermessen etwas Ruhe gönnen und sich Zeit zur Selbstreflexion nehmen.

Machen Sie es sich jetzt in der *Me-Time-Lounge* bequem und lassen Sie uns, gerade weil das Körperthema für viele Frauen ein so heißes ist, gleich einmal heiß und stürmisch starten! Setzen Sie sich auf den imaginären „Heißen Stuhl“ und befassen Sie sich mit der ersten Frage, die eine Brennpunkt-Frage ist.



### Willkommen in der Me-Time-Lounge: Ihrem Brennpunkt-Thema auf den Zahn gefühlt

Nehmen Sie zuerst drei tiefe Atemzüge und lehnen Sie sich entspannt zurück. Kristallisieren Sie jetzt, ohne lange nachzugrübeln oder zu analysieren, genau dasjenige Thema heraus, das Sie von Ihrem Körper am meisten entzweit. Vielleicht gibt es aus Ihrer Sicht eine ganze Reihe Körperbezogene Themen, Probleme und Baustellen, die Sie beschäftigen. Doch erfahrungsgemäß hat jede Frau einen besonders wunden Punkt, einen, an dem sie sich immer wieder festbeißt oder reibt.

Also: Auf welches Körperthema springt Ihre Körperfikritik zuerst?

Wo liegt der Brennpunkt Ihrer Aversion?

Wenn Sie jetzt Ihre Antwort aufschreiben, tun Sie es eher spontan als analytisch zerfetzt.



### Die Me-Time-Lounge

Da ich Sie von nun an des Öfteren in die *Me-Time-Lounge* einladen werde, möchte ich Ihnen noch einige Tipps für den Start geben. Ein wichtiger Teil des Buches besteht darin, dass Sie sich immer wieder selbst reflektieren und dies schriftlich tun. Dazu besorgen Sie sich ein schönes Tagebuch, in das Sie Ihre privaten und ja, „nackten“ Notizen gern eintragen. Da es in der *Me-Time-Lounge* oftmals intim wird, könnte es sogar ein abschließbares sein. Falls Sie kein manueller Schreibtyp sind, sondern Ihre Aufzeichnungen lieber im Notebook, Handy oder Tablet machen, ist das auch möglich. Wichtig ist, dass Ihnen die Notizen leicht von der Hand gehen, ob handschriftlich oder digital.

Nehmen Sie sich unbedingt Zeit zum Reflektieren, wann immer Sie die Lounge aufsuchen. Ich weiß. Am liebsten möchten Sie diese überspringen, sofort weiterlesen und so schnell wie möglich erfahren, worin das Geheimnis der Körpersöhnung liegt. Aber hier ist es anders! Nutzen Sie die Aufenthalte in der Me-Time-Lounge, um innezuhalten, sich selbst besser kennenzulernen und so unter der Oberfläche Ihres Körperthemas nachzuschauen. Dabei erhalten Sie nämlich ganz andere Informationen als diejenigen, mit denen Sie möglicherweise rechnen und die den gängigen Pauschalantworten entsprechen. Insbesondere während der besinnlichen Momente in der Lounge kommen Sie Ihrer ureigenen Natur am schnellsten näher.

Und: Schreiben Sie unbedingt mit der linken Hand! Vielleicht wundern Sie sich darüber, doch das hat einen Grund: Mit der Benutzung der linken Hand aktivieren Sie die Fähigkeiten Ihrer rechten Gehirnhälfte. Das sind diejenigen, die den femininen Qualitäten der Frau, mit Kreativität, Sinnlichkeit, Gefühl und Intuition entsprechen. Gleichzeitig sind es dieselben, die in unserer maskulinisierten Welt als wenig wertvoll angesehen werden und deshalb oftmals sogar verkümmern. Also: Schreiben oder tippen Sie mit links!

### Brennende Themen

Nachdem Sie sich auf dem Heißen Stuhl darüber klar geworden sind, was Ihnen am meisten unter den Nägeln brennt, werden wir jetzt ziemlich systematisch vorgehen. Wir arbeiten uns durch die drei Kapitel zu den Themen Figur, Ernährung und Sexualität und kommen währenddessen immer wieder auf Ihr Brennpunkt-Thema zurück. Es kann nämlich sein, dass sich dieses im Laufe des Buches verändert, dass Sie es zwischendurch korrigieren oder anpassen möchten. Vielleicht bemerken Sie plötzlich während einer Heißen-Stuhl-Session, worum es wirklich geht, was tatsächlich hinter der Fassade Ihres Themas steckt oder wo eigentlich die Wurzel des Ganzen liegt. Insofern müssen Sie nicht besorgt sein, falls Sie mit der Auswahl Ihres Themas noch nicht gleich den Nagel auf den Kopf getroffen haben oder dieses für Sie noch nicht einmal greifbar geworden ist. Kein Problem! Es wird sich alles nach und nach herausarbeiten.

Darüber hinaus spielt es auch keine Rolle, dass Sie sich für ein einziges Thema entscheiden müssen. Zumeist ist es so, dass andere Körperthemen mit dem Löschen des zentralen Brennpunktes parallel aufzuweichen beginnen. Und selbst für den Fall, dass das nicht geschieht, können Sie die Schritte des Buches ja auch noch einmal bezüglich eines anderen Themas durchlaufen. Also machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob Sie mit Ihrem Brennpunkt-Thema absolut richtiggelegen haben.

### Auf dem Heißen Stuhl

Vielleicht erschaffen Sie sich tatsächlich einen Heißen Stuhl für die Zeit des Buches, indem Sie für diesen die Farbe Rot wählen. Genau! Basteln Sie sich einen roten Heißen Stuhl. Da Sie möglicherweise keinen Stuhl mit einer roten Sitzfläche haben, der das „Heiße“ symbolisiert, können Sie ein rotes Tuch oder Polster auf die Sitzfläche legen. Oder Sie setzen sich auf ein rotes Kissen. Sie können auch Ihr Meditationskissen oder Ihren Yogablock in ein rotes Tuch wickeln oder sich auf einen roten Flecken Ihres Teppichs setzen.

Möglich, dass Sie dieses Miniritual als übertrieben empfinden und sie bezweifeln, dass das Rot, auf dem Sie sitzen, eine Wirkung auf Sie hat. Machen Sie in diesem Fall doch einfach einen Test, sobald Sie die nächste Frage auf dem Heißen Stuhl beantworten: Gibt es einen Unterschied, wenn Sie eine solche auf einer roten oder aber auf einer x-beliebigen, einer geblümten, gepunkteten oder gestreiften Sitzunterlage beantworten? Wetten, dass ...? Und wenn es Ihnen immer noch lächerlich oder unnötig vorkommt, ist es auch okay. Zu lächeln ist ja auch schon einmal ein guter Start.

Und jetzt! Jetzt, nachdem wir das Brennpunkt-Thema freigelegt, die *Me-Time-Lounge* geöffnet und den Heißen Stuhl geröstet haben, legen wir los! Schauen wir uns den Nährboden an, auf dem die typisch weibliche Figurobsession wächst.