

BODYL♥VE

Du bist so viel mehr

Die Grazerin Carla Apschner hat mit Yoga und Beratung die gestörte Beziehung zu ihrem Körper geheilt und näher zu sich selbst gefunden. Als Trainerin für Forrest Yoga gibt sie Bodylove Workshops, um Frauen zu ermutigen, mit ihrem Körper Frieden zu schließen.

Text Sarah Kampitsch Fotos Thomas Luef

Von klein auf begleiten uns Idealvorstellungen unseres Körpers, wird uns unbewusst vorge-schrieben, was schön ist und was nicht. Meist leiden wir auch als Erwachsene noch unter dem Druck, ein bestimmtes Gewicht nicht zu überschreiten, sportlich auszusehen oder uns gesund zu ernähren. Kein Wunder, dass in dem gesellschaftlich initiierten Gefühlschaos unserer Körperbewusstheit verloren geht.

Auch bei Carla hat Schönheit schon immer einen großen Raum eingenommen. Als Mädchen hat sie mitbekommen, wie sehr sich die Erwachsenen um ihr Äußeres stressten, im Ballett lernte sie mit ihrem Körper den Vorstellungen anderer zu entsprechen. Als Teenager begann sie verunsichert Kalorien zu zählen, im Auslandspraktikum rutschte sie durch den emotionalen Stress schließlich in ein essgestörtes Verhalten und wurde stark unterge-

wichtig. Die Energie, etwas zu unternehmen, entstand bei einem Wochenendausflug: Als sie beobachtete, wie zwei ältere Damen den ganzen Urlaub nur darüber sprachen, welches Essen sie zu sich nehmen durften, war sie schockiert. „Obwohl sie schon so reif waren und auf vieles stolz sein konnten, trugen sie ihre Selbstzweifel immer noch mit sich. Es hat mich verärgert, dass es da etwas gibt, das Menschen in ihrem Potential zurückhält.“ Das einstige Teenagerproblem, aus dem man irgendwann wieder herauswächst, hatte sich als lebenslange Bürde entpuppt. Durch Therapie, Intuitives Essen und Yoga schaffte sie die Entwicklung zu ihrem körperbewussten, authentischen Selbst. Die Bewegung im Forrest Yoga half ihr, ihren Körper wieder richtig wahrzunehmen und bei sich selbst zu bleiben, anstatt stets darauf zu achten, was von ihr erwartet wurde.

Ihre Erfahrungen gibt Carla als Trainerin weiter. Weil sie gesehen hat,

wie viele Menschen unsicher mit ihrem Körper sind, unterstützt sie nun andere im Prozess zu mehr Selbstliebe. Bei ihrem letzten Workshop im City Yoga Graz war ich mit dabei – weil ich selbst seit Jahren mit meinem Körper hadere und ihn auch nicht immer mit dem Respekt behandle, der ihm gebührt. Da die Methoden genau an dem Punkt ansetzen, wo die Seele drückt, erzählt Carla der STEIRERIN im Gespräch, wie man zu mehr Bodylove findet.

Wie hilft Forrest Yoga der Selbstliebe?

Forrest Yoga hat einen sportlichen Aspekt, man spürt die Kraft, die in einem steckt. Zugleich ist es langsam und bietet viele Einladungen, den Körper wieder stark wahrzunehmen und die Innenwelt in den Fokus zu räumen. Mithilfe der Posen und Atmung wird ein respektvoller Umgang mit sich selbst geübt - das

„Indem ich mich traue, ich selbst zu sein, ermögliche ich anderen mehr Freiheit. Das gibt Kraft.“

Carla Apschner

ist eine Liebeserklärung an den Körper, die er gut versteht. Außerdem muss man mit Yoga niemanden beeindrucken und kann der eigenen Intuition folgen - genau das Gegenteil vom Ziel, Idealen zu entsprechen.

Du arbeitest mit den Begriffen Body Positivity und Body Neutrality.

Body Positivity zielt darauf ab, mehr Vielfalt in die Medien zu bringen. Der Gedanke ist: Wenn ich mich in den Medien nicht sehe, kann ich mich auch nicht annehmen. Alle Körpergrößen, Hautfarben und auch Menschen mit Behinderung sollen repräsentiert werden. Body Neutrality sagt, selbst wenn ein Schönheitsideal sich verändert, ist es immer noch ein Ideal. Das Ziel ist es nicht, sich jeden Tag schön zu finden, sondern die Last durch Ideale zu relativieren.

Steigst du noch auf die Waage?

Nein, ich habe keine. Seit ich ein Teenager war habe ich mich täglich gewogen. Je nachdem, ob ich über oder unter meinem Idealgewicht war, wurde es ein guter oder ein schlechter Tag. Dabei sagt Gewicht nichts aus, auch der BMI soll recht willkürlich sein. Ich glaube, dass jeder Körper ein Wohlfühlgewicht hat und jeder kann selbst spüren, wo es ihm am besten geht.

Kann man sich selbst überhaupt wertfrei betrachten?

Ich glaube, dass wir in unserer Gesellschaft gelernt haben, uns in sehr vielen Facetten selbst zu optimieren. Wenn es eine Idee der Entwicklung gibt, wissen wir auch, wo wir uns im Vergleich mit anderen einordnen. Es ist ok sich gut zu kennen, solange man sich nicht dafür verurteilt. Es gibt einen Spruch von Anna Forrest, den ich sehr gerne mag: „Ich bin gut genug und ich habe noch viel zu lernen.“ Ich weiß, dass ich mich weiterentwickle und mein Status Quo ist schon gut genug. →





Hast du einen „Erste Hilfe Tipp“, wenn das mal nicht so gut klappt?

Der erste Schritt ist, mir bewusst zu werden, dass dieser „Makel“ nur ein Teil von mir ist. Es gibt zusätzlich viele Dinge an mir, die ich mag. Dann überlege ich, wofür dieser Teil noch da ist außer zur Dekoration. Meine Beine tragen mich, es ist egal, wenn sie Cellulite haben. Drittens reflektiere ich, was wirklich wichtig an mir ist. Yoga hilft mir auch, den Fokus der Außen- auf die Innenwahrnehmung zu lenken.

Ein tolles Werkzeug ist die „aktivistische“ Denkweise: Was ist mit den anderen Frauen, die Cellulite haben? Was würde ich denen sagen? Indem ich mich traue, kurze Hosen zu tragen, ermögliche ich auch anderen mehr Freiheit. Das gibt mir Kraft.

Was möchtest du anderen mitgeben?

Ich möchte Mut mitgeben, sich zu trauen, authentisch und man selbst zu sein, weil wir oft Angst haben, was wir dann für Reaktionen ernten. Zu erleben, dass es am allerschönsten ist, wenn man so gemocht wird, wie man wirklich ist. Ich möchte Hoffnung mitgeben, dass man wirklich Frieden schließen kann mit seinem Körper. Und natürlich eine Einladung, auch einmal zu einem Workshop zu kommen.

BODYLOVE Workshop

14. März 2020

City Yoga Graz

Infos über hello@carlaviva.eu

www.carlaviva.eu / [@_carlaviva](https://www.instagram.com/_carlaviva)

→ *Was wäre ein Ziel von dir für andere?*

Ich wünsche es jeder Person, dass sie viele Tage hat, an denen sie sich wohlfühlt. Es ist natürlich ein menschliches Bedürfnis, dass wir anderen mit unserem Aussehen gefallen wollen. Zugleich wünsche ich allen, dass sie, wenn sie sich mal nicht so schön fühlen, sich nicht als Menschen wertlos machen.

HOME WORK

In regelmäßigen Abständen bietet Carla ein- und mehrtägige BODYLOVE Workshops mit Forrest Yoga Einheiten an. Auch als Privattrainerin kann sie gebucht werden. Die folgenden Übungen hat sie uns mitgegeben, um für sich selbst an der Wahrnehmung seines Körpers zu arbeiten.

ZAUBERMITTEL DANKBARKEIT



Man kann nicht zugleich ängstlich und dankbar sein. Deswegen eignet sich Dankbarkeit ideal als Gegenmittel für unangenehme Stimmungen. Sie hilft, die Realität zu korrigieren, wo man sich sonst eher auf das Negative fokussiert. Mit dieser Übung bringt

man die positiven Aspekte seines Lebens zum Vorschein. Stellen Sie sich für mehr Lebenszufriedenheit morgens oder abends folgende Fragen:

1. Was macht mich glücklich und wie fühlt sich das an?
2. Wofür bin ich gerade dankbar und wie fühlt sich diese Dankbarkeit an?
3. Was ist in meinem Leben gerade aufregend und wie fühlt sich das an?
4. Wen liebe ich und wer liebt mich? Wie fühlt sich diese Liebe an?
5. Worauf in ich besonders stolz und wie fühlt sich das an?



DIE INNERE MAGIE

Unser Körper ist dazu da, uns das Leben zu ermöglichen und alleine deshalb schon richtig toll. Er ist auch dazu da, die Schönheit, die in uns scheint und das, was wir zu geben haben, in die Welt hinaus zu tragen. Dieser inneren Magie sollten wir uns viel

öfter bewusstwerden. Nehmen Sie sich Stift und Papier und reflektieren mit den folgenden Fragen über Ihre inneren Werte:

1. Was macht mich aus?
2. Welche positiven Eigenschaften habe ich?
3. Was kann ich gut?
4. Was habe ich schon gemeistert?
5. Was würden Freunde, Familie, Chefs oder Coaches über mich sagen?
6. Was mögen oder lieben sie an mir?
7. Was schätze ich an anderen, was ich auch kann/bin?

WOHLFÜHL-BEWEGUNG

Man kann viel über das Thema Bodylove reden, um zu verstehen, dass Vorurteile, die wir uns selbst gegenüber haben, nicht real sind. Mit Yoga hat man die Möglichkeit, wirklich mit dem Körper zu kommunizieren und sich selbst die angebrachte



Wertschätzung zu vermitteln. Er lehrt einem selbst einen respektvollen Umgang mit ihm, ohne ihn irgendwohin zu pushen, wo man glaubt, dass er hingehört. Wohlfühl-Bewegung hilft, die Verbindung zum Inneren und zu sich selbst in einer Welt zu verstärken, wo das manchmal gar nicht so einfach ist. Sich zu erden und nicht in den ganzen Erwartungen der Außenwelt zu verlieren. Für Carla funktionieren am besten sanfte, bewusste Bewegungen wie Yoga, Dehnen, Spazieren gehen oder Wandern. All das, was man sonst auch tun würde, weil es sich einfach gut anfühlt und nicht weil man eine Leistung erbringen muss.