

No Body-Shaming

Das Gefühl

nicht gut genug zu sein
nicht perfekt zu sein
und es auch nicht zu können

Der Druck

der einen jeden Tag erschlägt
dem man ausgesetzt ist
auch wenn man probiert ihm zu entkommen

Der Hass

der einen jeden Tag kleiner werden lässt
der sich an sich selbst zweifeln lässt
und alles noch schlimmer macht

Die Angst

vor sich selbst
vor seinem Körper
und vor der Meinung anderer

Wie soll man sich selbst lieben
wenn alles an einem falsch ist?
Wie soll man sich schön finden
wenn andere einen hässlich finden?
Und wie soll man sich selbst glauben
wenn Angst und Hass einen jeden Tag umgeben?

ich bin nicht schön
ich bin nicht gut
zu dick
zu dünn
zu groß
zu klein
ich versteh es nicht

raus aus dieser Welt
wo keiner schön ist
wo keiner sich selbst liebt
und alle nur um Perfektion ringen

sei du selbst
so bist du perfekt
bleib wie du bist
und ändere dich nicht

lass uns leben
leben wie wir sind
sein wie wir wollen
denkend, dass jeder perfekt ist
so wie du