

Fei Long und Gaby Brandl

Buddha statt Botox

Das Geheimnis innerer
und äußerer Schönheit



mvgverlag 

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

»Bin ich schön?« Jede Frau stellt sich diese Frage in ihrem Leben wahrscheinlich öfter, als ihr lieb ist. Vielleicht gilt das auch für so manch einen Mann, aber aus eigener Erfahrung und zahllosen Gesprächen mit Kursteilnehmerinnen, Patientinnen und Freundinnen wissen wir, wie wichtig das Thema Schönheit gerade für Frauen ist. Schönheit verspricht uns einiges: Nur wer schön ist, wirkt anziehend auf andere. Schönheit garantiert, dass wir den richtigen Partner finden und dass wir uns wohl in unserer eigenen Haut fühlen können. Das sind viele Versprechungen – und alle sind sie falsch! Doch dazu kommen wir später ...

Jeder definiert Schönheit anders. Ein Schmetterling ist schön. Ein blauer Himmel mit ein paar Schäfchenwolken ist schön. Ein Bergsee, in dem sich schneebedeckte Gipfel spiegeln, oder ein Mädchen, das mit fliegenden Zöpfen unterm Kirschbaum schaukelt, sind schön. Es gibt unzählige Dinge, die wohl fast jeder Mensch als schön empfindet. Sie sind schön, weil sie auf natürliche Weise – aus sich selbst heraus – schön sind. Wahre Schönheit braucht keine Hilfsmittel von außen. Doch wie ist das bei Menschen? Wen finde ich schön und wen nicht? Und: Bin ich schön – oder wenigstens schön genug? Hand aufs Herz – wie ist das, wenn du dir selbst diese Fragen stellst? Niemand wird deine Antwort hören, du kannst jetzt also ganz offen und aufrichtig sein. Schau dir an, was für Gefühle und Gedanken bei dieser Frage auftauchen. Du wirst schnell merken, dass in dieser Mini-Frage viele andere stecken:



Was heißt »schön« eigentlich für mich?



Was macht »mich« eigentlich aus? Immerhin habe ich viele Facetten. Manche entsprechen vielleicht dem, was ich als »schön« bezeichne, andere weniger. Also sollte ich die Frage, ob ich schön bin, ändern in: »Was an mir ist schön?«



- 🌿 Ist das »Glas der Schönheit« für mich halbvoll oder halbleer? Halte ich eher nach dem Ausschau, was wertvoll und liebenswert an mir ist, oder fange ich an, nach Makeln und Schwächen zu suchen?

WAS FINDEST DU AN DIR SCHÖN? SCHREIB ES AUF!

Wir möchten mit dir eine Vorher-nachher-Übung machen. Nimm dir dafür ein Blatt Papier und einen Stift und notiere fünf Dinge, die du an dir schön findest. Womöglich wirst du etwas überlegen müssen, doch genau das ist das Ziel: Schau dich an und sieh dich mit positiven Augen. Schreibe anschließend drei Dinge auf, die dir an dir nicht gefallen. Falte den Zettel zusammen und benutz ihn beispielsweise als Lesezeichen, damit er nicht verloren geht. Wiederhole diese Übung, wenn du das Buch ausgelesen hast – oder in drei Monaten oder einem halben Jahr. Sei gespannt, wie sich deine Wahrnehmung verändert.

Fürs Erste reicht es, dass dir bewusst ist, das »Schönheit« gar kein so einfacher Begriff ist. »Objektive Schönheit« gibt's sowieso nicht, es kommt immer auf deinen Blickwinkel an. Vielleicht ist Schönheit ja viel mehr, als du denkst, und vielleicht ist sie auch etwas ganz anderes. Was du schön findest und ob du dich selbst schön findest, das ist vor allem eine Frage deiner bisherigen Perspektive. Wie du bald sehen wirst, kann es sehr hilfreich und wohltuend sein, diese Perspektive zu erweitern und auch einmal in eine ganz andere Richtung zu schauen ...



Wenn der Wunsch nach Attraktivität unglücklich macht

Sich etwas zu wünschen ist ganz natürlich und auch wichtig. Was wäre das Leben ohne unsere Träume? Auch der Wunsch, schön und attraktiv zu sein, ist überhaupt kein Problem. Zum Problem wird es erst, wenn deine Wünsche dich unglücklich machen. Und das tun Wünsche immer dann, wenn sie einerseits sehr stark sind und andererseits unerfüllbar scheinen. Unser Wunsch nach Schönheit hat leider ein enormes Frustrationspotenzial. Es ist kein Zufall, dass so viele von uns unzufrieden sind und sich minderwertig fühlen, nur weil ihr Aussehen nicht ihren Erwartungen entspricht. Wir tun ja schließlich auch einiges dafür, unseren Wunsch unerfüllbar zu machen: Wir suchen nach Fehlern und Mängeln, wenn's sein muss auch vor dem Vergrößerungsspiegel. Wir identifizieren uns mit unseren »Schwächen«, vergleichen uns mit Hollywoodschauspielerinnen – professionell geschminkte, versteht sich! – und reden uns ein, wie hässlich und unattraktiv wir doch sind. Und wer noch etwas gnadenloser mit sich umzugehen gewohnt ist, folgert aus: »Ich bin nicht schön genug« irgendwann: »Ich bin minderwertig, ich taue nichts.«

Manche Menschen werden nicht nur unglücklich, sondern geradezu krank, weil sie ihr Aussehen (und damit sich selbst) ablehnen. Der Wunsch nach Attraktivität hat schon manche Frau in die Essstörung getrieben oder sie zu riskanten Schönheitsoperationen genötigt. Doch auch wenn wir nicht ganz so weit gehen und wir einen großen Teil unserer Zeit »nur« in Kosmetiksalons, Solarien oder Fitnessstudios verbringen, sollten wir einmal genau hinschauen: **Wollen wir wirklich etwas für unser Wohlbefinden und unsere Fitness tun oder steckt vielleicht doch etwas ganz anderes dahinter?** Eine in der Psychologie wohlbekannte Tatsache ist, dass sich hinter der Sehnsucht nach Schönheit sehr oft die Sehnsucht versteckt, geliebt zu werden. »Wer schön ist, ist auch liebenswert«, so lautet die typische Denkfalle, in die wohl jede Frau früher oder später einmal tappt. Wenn du dir wünschst, schön zu sein, ist das wie gesagt völlig okay. Wenn du allerdings jemand anders sein willst, ist es nicht



mehr okay. Denk immer daran, dass die »Idealfiguren«, die du in der Werbung siehst, nur Kunstfiguren sind. Sie werden dafür bezahlt, gut auszusehen. Und was die Natur nicht schafft, müssen die Bildbearbeitung am Computer oder der Maskenbildner leisten. Ein makellostes Äußeres mag dir vielleicht ein paar Dinge leichter machen, es wird aber ganz bestimmt keine Probleme lösen. Ansprechend auszusehen macht dich weder beliebter noch weniger einsam, und auch deine Selbstzweifel lösen sich nicht in Luft auf, nur weil du reinere Haut oder festeres Bindegewebe hast.

DIE TÜR GEHT NACH INNEN AUF!

Auf diese Wahrheit sind wir im Laufe der letzten Jahre immer wieder gestoßen und sie war der Anlass und die Motivation dafür, das Buch, das du in den Händen hältst, überhaupt zu schreiben. Du wirst das Glück nie außerhalb von dir finden – und deine wahre Schönheit auch nicht. Du brauchst daher keine Hilfsmittel, keine Operationen oder sonstige Krücken. Wir sind davon überzeugt, dass jede Frau das Potenzial hat, glücklich und attraktiv zu sein. Manche Dinge an uns und unserem Äußeren können wir allerdings nicht verändern: Wir sind nun einmal nur so groß, wie wir sind, und nicht 15 Zentimeter größer. Auch unsere Füße werden nicht kleiner, indem wir sie in zu enge – obwohl wunderschöne – Schuhe zwingen. Und wenn wir nun mal nur jeden zweiten Ton der Tonleiter treffen, sollten wir auch aufhören, danach zu streben, eine berühmte Sängerin zu werden. Der erste Schritt auf unserem Weg besteht also darin, uns von Wünschen zu befreien, die uns frustrieren und uns von uns selbst entfernen.



Perfektion ist ein Schönheitskiller

Perfektionismus gilt ja zuweilen als Tugend. Aber das ist wie mit der Jungfräulichkeit: Diese Tugend ist auf Dauer unbefriedigend und es kostet zu viel, sie aufrechtzuerhalten. Es ist den Aufwand einfach nicht wert. Für viele Frauen ist es schwierig, das Streben nach Perfektion abzuschütteln. Hier können ein paar befreiende Gedanken helfen. Zunächst einmal wissen wir es ja alle: Nobody is perfect. Warum also die ganze vergebliche Mühe? Tja – jetzt landen wir wieder bei der gleichen Geschichte, um die es beim Thema Schönheit schon ging: Wenn du perfekt aussehen oder alles perfekt machen willst, dann ganz bestimmt nicht, weil das so ein Riesenspaß für dich ist; wer perfekt sein will, der will vor allem eines – andere beeindrucken, Anerkennung und Wertschätzung erfahren. Nur funktioniert das Ganze so nicht. Psychologische Studien haben gezeigt, dass Perfektionismus eine Quelle nicht endender Frustration und innerer Unruhe ist. Das Risiko, Depressionen, Burn-out oder Ängsten zum Opfer zu fallen, ist bei Perfektionisten deutlich erhöht. Zudem fehlt allem, was perfekt ist, etwas ganz Entscheidendes – nämlich die Lebendigkeit, die Natürlichkeit und wenigstens eine kleine Portion Unvollkommenheit. Klingt seltsam? Und doch stimmt es. Perfekte Schönheit ist nicht schön, sondern ganz im Gegenteil sogar ein Schönheitskiller – das haben wissenschaftliche Versuche gezeigt. Exakte Symmetrie der Gesichtszüge wird als kalt und nicht besonders attraktiv empfunden. Perfektion ist etwas Statisches. Schaufensterpuppen sind perfekt. Ganz ebenmäßig und mit Idealmaßen. Und doch würde sich nur jemand, der nicht mehr alle Tassen im Schrank hat, in eine Schaufensterpuppe verlieben. Der Politiker und Schriftsteller Walther Rathenau hatte also durchaus recht, als er schrieb:

»Je vollkommener etwas ist, desto schwerer ist es uns, es zu lieben.«

Zum Glück ist Perfektionismus keine Frage des Schicksals, sondern lediglich eine schlechte Gewohnheit. Ebenso wie wir irgendwann gelernt haben zu denken, dass wir perfekt sein müssen, können wir das auch wieder verlernen.