

WAHRE
SCHÖNHEIT
KOMMT VON
INNEN

Es steht uns im Gesicht geschrieben

Lassen Sie uns über das Aussehen nachdenken. Sicher, Aussehen ist nicht alles, doch ohne das Gefühl, gut auszusehen, ist vieles nichts. Damit Sie mich nicht missverstehen: Gemeint ist hiermit nicht, dass wir die oder der Schönste sein sollen. Nein. Es geht nur um eine einzige Sache: Wir müssen uns selbst gefallen. Das ist alles. Denn wenn wir uns selbst gefallen, dann agieren wir sicher und selbstbewusst und entwickeln eine charismatische Ausstrahlung. Gefallen wir uns nicht und jeder Blick in den Spiegel lässt uns einknicken und noch ein Stückchen kleiner werden, dann erreichen wir genau das Gegenteil. Wer selbstbewusst ist und mit sich selbst im Reinen, der nimmt sich selbst und sein Leben positiv an. Und genau das steht ihm dann auch im Gesicht geschrieben.

Das gute Aussehen, von dem in diesem Buch die Rede ist, ist nicht etwa gottgegeben, sondern ist das Ergebnis einer starken und weisen Geisteshaltung. Es entsteht aus dem Bewusstsein, genau zu wissen, was uns guttut und zum Strahlen bringt. Und es entsteht aus dem Mut, wichtige Entscheidungen zu treffen, um notwendige Veränderungen einzuleiten.

Vor einiger Zeit sagte ich bei meinem wöchentlichen Besuch im Fitnessstudio zu Claudia, dem blonden Multitasking-Talent im Empfangsbereich: »Hey, Claudia, du siehst aber echt gut aus. Du strahlst so. Bist du etwa frisch verliebt?« Und sie zwitscherte erfreut zurück: »Ja, findest du? Danke! Aber ich bin nicht frisch verliebt. Ich habe mich gerade getrennt!« Ja, liebe Leserinnen und Leser, so kann es gehen. Wir sehen besser aus, wenn unser Herz im Rhythmus der Liebe schlägt, und wir sehen besser aus, wenn wir uns von einer toxischen Beziehung verabschiedet haben. Im Übrigen hängen Wohlbefinden, Gesundheit und Glück meistens davon ab, ob wir entweder eine alte Sache loslassen oder etwas Neues dazugewinnen.

Es ist schon eine kleine Ewigkeit her, da plagten mich aufgrund einer ausgesprochen anstrengenden Dauerbeziehung diverse Magenbeschwerden. Es zwickte hier und kniff da. Mein Speiseplan war sehr kontrolliert und gut abgerundet mit Zwieback und Kamillentee. Ich erinnere mich an jenen Morgen, an dem ich meinen kernig aussehenden kanadischen Ex-Chef zum gemeinsamen Brainstorming in meiner Wohnung empfang. Geplant war ein gemeinsames Frühstück und ich wollte auf keinen Fall mit Haferbrei und Tee in die Runde gehen. Ich kalkulierte also eine mögliche Erstverschlimmerung ein und stellte mich tapfer unserem leckeren amerikanischen Frühstück. Wir machten uns Bacon, Bohnen und Rührei, Toast und Pfannkuchen, alles vervollständigt mit Ahornsirup und Ketchup. Und dazu ein paar Liter Kaffee und einige selbstgedrehte Zigaretten. Danach haben wir gequatscht, gelacht und philosophiert. Und was soll ich Ihnen sagen: Ich habe meinen Magen absolut überhaupt nicht gespürt. Es hat alles lecker geschmeckt. Und ich habe es bestens vertragen. Ich würde sagen: Spontanheilung!

Als ich später in den Spiegel schaute, war mein Wohlbefinden auch in Form einer frischen Hautfarbe und strahlender Augen zu erkennen. Ich sah echt gut aus. Bitte denken Sie jetzt nicht, dass Speck, Kaffee und Zigaretten das neue Beautygeheimnis sind. Mein Strahlen kam durch mein Wohlbefinden. Es war die Situation: ein sympathischer Mann, ein gutes Gespräch, ein bisschen Flirten und einfach so tun, als sei die Welt in Ordnung und das Leben wunderbar.

Andere Menschen haben einen gewissen Einfluss auf uns. Ziel dieses Buches ist es natürlich, dass Ihr Selbstbewusstsein von anderen unabhängig stark bleibt. Und dass Sie es schaffen, sich mit den Menschen und Dingen zu umgeben, die Sie wachsen lassen. Die Ihnen guttun. Auch dann, wenn Sie einfach nicht überhören und nicht vergessen können, was andere zu Ihnen sagen.

Schönheit hat nichts mit Alter zu tun

Ich weiß nicht, ob Sie männlich oder weiblich sind. Ich weiß auch nicht, wie alt Sie sind. Doch ich weiß, dass die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich jünger fühlen, als Sie sind, oder jünger aussehen oder beides, recht groß ist. Denn die meisten Menschen, die ich kenne, sagen mir, dass sie oftmals jünger geschätzt werden und sich häufig selbst so fühlen. Ich werde im Übrigen auch meistens um einige Jahre jünger geschätzt. So hat meine Tochter zum Beispiel schon gehört: »Wow, das ist deine Mutter. Alter Schwede. Die sieht aber noch jung aus. Ich dachte, es sei deine Schwester.«

Es liegt mir fern, mich mit solchen Aussagen zu schmücken oder ihre Glaubwürdigkeit ungeprüft zu akzeptieren. Doch Sie können mir glauben, es passiert ... bis auf eine Taxifahrt vor einigen Monaten. Ich hatte ein paar Tage Paris geplant und ließ mich von einem älteren Herrn mit dem Taxi zum Bahnhof fahren. Auf dem Weg dorthin plauderten wir nett miteinander, und er erzählte, dass früher alles anders gewesen sei und irgendwie schöner. Auf meine Frage, wie lang er denn schon im Geschäft sei, sagte er: »Würden Sie sich bitte mal kurz zu mir herüberdrehen?« Ich saß direkt neben ihm auf dem Beifahrersitz und erfüllte ihm diesen Wunsch. Wir hatten gefühlte zwei Zehntelsekunden Blickkontakt. Dann antwortete er: »Also, ich fahre schon länger Taxi, als Sie alt sind.« Ich dachte ganz selbstbewusst: »Na, wenn der sich da mal nicht irrt!« Schließlich sagte er: »Auch wenn es eigentlich unhöflich ist, darf ich Sie denn mal nach Ihrem Alter fragen?« Ich antwortete spontan mit kräftiger Stimme: »Na, Sie werden sich wundern. Ich werde dieses Jahr zweiundfünfzig!« Daraufhin entgegnete er erfreut: »Sehen Sie, da lag ich doch gar nicht schlecht. Ich fahre sogar noch zwei Jahre länger mit dem Taxi!«

Das hatte gesessen. Als ich aus dem Taxi stieg, meinen Koffer hinter mir her rollte und zu meinem Abfahrtgleis schlenderte, hatte ich dauerhaft diesen einen Satz im Kopf: »Ich fahre sogar noch zwei Jahre länger Taxi.« Sie dürfen mich jetzt ruhig für unreif und eitel halten, denn genau das war ich in diesem Augenblick auch. Ich fragte mich:

Wie hat der Mann das gesehen? Immerhin bin ich auf dem Weg nach Paris. Das heißt, ich bin weder in der Jogginghose noch ungewaschen oder ungeschminkt unterwegs. Ich sehe eigentlich gut aus. Na ja, er hat ja auch nicht gesagt, dass ich schlecht aussehe. Nur, dass ich alt aussehe. Oder korrekterweise: meinem Alter entsprechend. Doch wer, frage ich Sie, will schon so alt aussehen, wie er ist? Ich spürte einen kleinen Riss in meiner gut polierten Oberfläche.

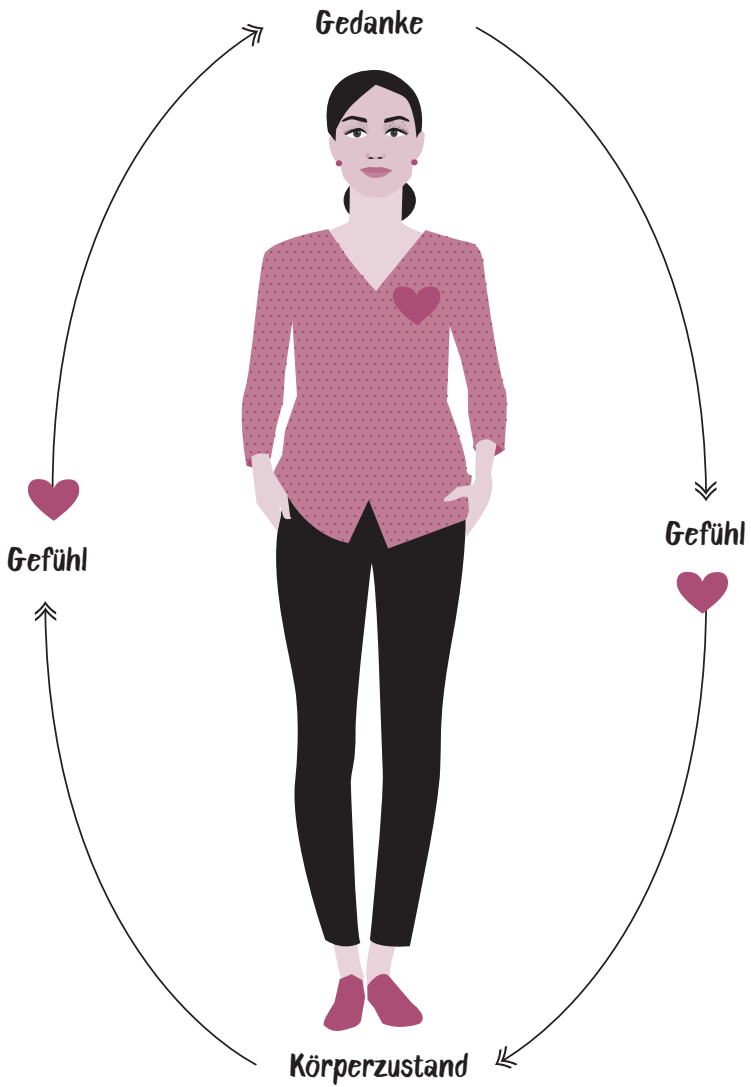
Schaffen Sie gutes Aussehen durch gute Gefühle

Ich weiß, dass es Millionen Frauen und Männern ebenso geht. Wir haben Schwierigkeiten damit, das Älterwerden und das darauf logischerweise folgende »älter aussehen« mit einem guten Gefühl zu verbinden. Doch wissen Sie was? Das muss nicht so sein. Es geht auch anders. Ich habe es ausprobiert. Genau dann, wenn wir es schaffen, uns von gesellschaftlichen Regeln und Zwängen zu befreien, und wenn wir gutes Aussehen als Folge guter Gefühle akzeptieren, genau dann sind wir auf dem richtigen Weg.

Schönheit liegt ohnehin im Auge des Betrachters. Und Sie sind absolut gut beraten, wenn Sie Ihre eigene Wahrnehmung als die eindeutig relevanteste betrachten. Machen Sie sich frei von der Meinung der Leute und betrachten Sie sich selbst mit der nötigen Wertschätzung. Und vor allen Dingen: Setzen Sie auf innere Schönheit. Zeigen Sie Charakter, bleiben Sie sich selbst treu und sorgen Sie gut für sich, für Ihre Seele und für Ihren Körper.

Wenn Sie mit den Menschen zusammen sind, die Ihnen guttun, dann sehen Sie gut aus. Wenn Sie das Leben führen, das Ihnen gefällt, dann strahlen Sie. Wenn Sie sich mit sich selbst wohlfühlen und bei einem tiefen Blick in die eigenen Augen Gefühle von Anerkennung und Stolz empfinden, dann haben Sie alles richtig gemacht.

*Nichts auf der Welt macht uns attraktiver
als ein gelingendes Leben.*



Das Pseudo-Selbstbewusstsein

Vor einiger Zeit habe ich einen interessanten und zum Nachdenken anregenden Satz in der FAZ gelesen. Er stammt von dem Pädagogikprofessor Peter Euler. Er sagte: »Es ist die zentrale Zukunftskompetenz, Inkompetenz kompetent zu kompensieren.«

Es geht also gar nicht darum, was wir tatsächlich können oder zu leisten imstande sind. Vielmehr geht es um unsere Außenwirkung und das Bild eines fähigen, leistungsbereiten Menschen, das wir bewusst für die Öffentlichkeit kreieren. Man könnte also sagen, mehr Schein als Sein. Und in der Tat konfrontiert uns unser heutiges Leben mit den unterschiedlichsten Herausforderungen, die wir – so denken wir zumindest – nur gut vorbereitet und perfekt trainiert meistern können.

Deswegen trainieren auch so viele Menschen. Sie trainieren ihren Geist, damit sie schlauer und erfolgreicher werden. Sie trainieren ihre Persönlichkeit, damit sie körpersprachlich und rhetorisch überzeugen. Sie trainieren ihren Körper, um schön, gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter zu bleiben. Ich erinnere mich noch an das Persönlichkeitstraining eines renommierten Erfolgstrainers, an dem ich vor Jahren teilgenommen habe. Folgende Sätze sind mir in Erinnerung geblieben: »In der Ruhe liegt die Kraft!? Alles Quatsch! Wenn du im Leben was erreichen willst, dann musst du schnell sein! Die Erfolgreichen haben die Nase vorn!« Die Nase vorn haben, ist doch irgendwie klar. Mach ich übrigens auch nicht anders. Und Sie? Wo haben Sie denn Ihre Nase?

Inhalte und Authentizität scheinen also weniger wichtig zu sein. Das Aussehen und die Performance bilden den Maßstab für ein erfolgreiches Leben. Wir Menschen wollen gesehen und bewundert werden. Auch Schönheit und Attraktivität werden immer mehr zur Leistung. Es geht nicht darum, was unser Gesicht und unser Körper über uns und unser Leben erzählen. Die einzige offensichtliche Messgröße ist unsere Selbstdisziplin und die Frage, ob wir es schaffen, schlank, jung und gut gestylt auszusehen.

In den Medien tummeln sich täglich extrovertierte Menschen, die uns glauben machen, dass ein selbstoptimiertes Erscheinungsbild der Schlüssel für ein erfülltes Leben ist. Und wir tappen völlig blöd und blind jeden Tag aufs Neue in die Falle. Wir vergleichen uns mit den Anderen, den Schöneren, den Jüngeren und den Erfolgreicheren. Und das Interessante an der Sache ist, dass wir weder als Individuum noch als Kollektiv merken, dass wir längst in einen Optimierungswahn hineingeraten sind. Viele finden es normal, dass sie sich ständig definieren müssen wie einen Bizeps beim Muskeltraining.

Wir müssen nicht fremden Ansprüchen gerecht werden

Doch wie normal ist das? Oder besser gesagt, wie gesund? Und macht uns das tatsächlich schöner? Oder macht es uns glücklicher? Ich behaupte jetzt mal ganz forsch und frech: nein! Ich sage Ihnen auch direkt einen Grund für mein Nein.

Viele Menschen haben immer häufiger nur ihre eigene Person im Fokus. Sie arbeiten hart an sich, um ihren eigenen Ansprüchen gerecht zu werden und im Außen Anerkennung zu finden. In ihrem Herzen sind sie oft einsam und allein. Vielen fällt es zunehmend schwerer, Kontakte zu anderen Menschen herzustellen, Tiefe und Intensität aufzubauen und zu erhalten. Sie sehnen sich nach einem wahrhaften Freund, einem Seelenverwandten oder auch einer großen Liebe. Einem Menschen, bei dem sie so sein können, wie sie wirklich sind. Und so akzeptiert und geliebt werden, wie sie wirklich sind. Denn in ihrer Welt tragen sie meist eine Maske, geben vor, ein glücklicher Single zu sein oder eine Bilderbuchehe zu führen. Sie täuschen die anderen mit ihrem perfekten Leben, spielen beruflichen Erfolg und Wohlbefinden vor und stellen aussagekräftige Bilder ihrer inszenierten Glückseligkeit ins Netz.

Denn parallel zu dieser Entwicklung fühlen sich immer mehr Menschen erschöpft, müde und leer. Sie klagen über Depressionen, über Burn-out und die verschiedensten gesundheitlichen Störungen. Die

Wartezimmer der Ärzte sind überfull, die Psychologen und Therapeuten haben keine freien Termine mehr, unzählige Gesundheits- und Lebensberater bieten ihre Dienste an. Die Zukunftsprognose lautet: Stress ist die Krankheit des 21. Jahrhunderts. Doch wer dauerhaft Stress hat, fühlt sich nicht wohl. Ist nicht glücklich. Wird krank. Und sieht auch nicht gut aus. Doch was macht uns Stress? Ich behaupte: ein schwaches Selbstbewusstsein. Ein vorgetäushtes starkes Selbst. Selbst gemachter Druck. Das Ignorieren tiefer Gefühle. Das Vergleichen. Das anstrengende Image. Das geplante Kontakten. Das Sichselbst-untreu-Werden.

Wir schauen fortwährend auf die anderen. Was machen die? Sind die besser? Sehen die besser aus? Haben die mehr Spaß? Viele Menschen haben Druck, häufige Infekte, Kopfschmerzen und Magenbeschwerden. Dabei sind sie doch so gesundheitsbewusst. Interessieren sich für gute Ernährung und versuchen, Disziplin zu halten. Sie haben den Körperkult und Kosmetikbehandlungen für sich entdeckt. Selbst vor einer Schönheitskorrektur schrecken viele nicht zurück. Und während alle damit beschäftigt sind, gut auszusehen und erfolgreich zu sein, vergessen sie ganz, das Leben beim Schopfe zu fassen und ihr Glück zu machen. Sie bemerken oft gar nicht, wie sie an Lebensfreude verlieren, weil sie viel zu viel Zeit mit sich selbst verbringen und dem Plan, ein perfekter Mensch mit einem optimalen Leben zu werden.

*Wenn Menschen an Lebensfreude verlieren,
sieht man es ihnen am Gesicht an.*

Tun Sie was für sich, sich selbst zuliebe

Dabei finde ich gar nichts verkehrt daran, etwas für sein Äußeres zu tun. Ob es Sport, Körperpflege oder Entspannungsrituale sind, alles macht Sinn und tut dem Körper gut. Doch es ist wichtig, mit der richtigen Einstellung ans Werk zu gehen. Es nützt nichts und ist auf Dauer eher schädlich, sich wie eine Maschine auf die Produktion eines guten Erscheinungsbildes zu fixieren. Und sich dabei zum Sklaven der neusten gesellschaftlichen Trends zu machen. Es ist blockierend zu glauben, es gebe nur Schwarz oder Weiß. Und es ist anstrengend, von einem Termin zum nächsten zu hecheln, um zwanghaft in Form zu bleiben. Die eigenen Maßstäbe werden zu Ketten, die unsere wahren Bedürfnisse schlichtweg abwürgen. Dabei würde es uns viel besser stehen, dem Frohsinn, der Muße und dem Genuss auch ein wenig unserer wertvollen Zeit zu schenken.

*Liebe macht schön. Guter Schlaf macht schön.
Freude, Lachen, Dankbarkeit, Hoffnung, Mut,
Gelassenheit, Vertrauen, andere Menschen glücklich
machen – all das macht uns auch glücklich.
Und gesund. Und schön.*

Denn wenn wir so weitermachen und immer nur fleißig unser Image pflegen, dann werden wir uns selbst vergessen. Wir vergessen unsere ureigenen Gefühle und Bedürfnisse. Manchmal leugnen wir diese auch oder drücken sie einfach weg.

Menschen können so stark in diese Rolle verfallen, dass sie überhaupt nicht merken, nur noch ein Abbild ihres selbst geformten Selbst zu sein. Nach außen wirkt das selbstbewusst. Doch wer ganz genau hinschaut, erkennt schnell, dass hier eine innere Leere und Unsicherheit überspielt werden. Der berühmte Psychologe Erich Fromm hat den Begriff der narzisstischen Selbstspiegelung geprägt, bei der das Handeln durch äußere Kräfte beeinflusst wird. Es ist ein Pseudo-Selbstbewusstsein, das durch das positive Feedback der Gesellschaft genährt wird. Der Einzelne stärkt sein Selbstwertgefühl, indem er das Interesse anderer Menschen erweckt.

Schön durch gesundes Selbstbewusstsein

Wenn ich also hier von einem gesunden Selbstbewusstsein spreche, dann meine ich damit eine ehrliche, aufrichtige Haltung und ein von anderen nicht beeinflusstes und unabhängiges gutes Gefühl.

Der erste Schritt, den es zu machen gilt, ist, sich einen ehrlichen und realistischen Eindruck von sich selbst zu verschaffen. Wie sehen Sie aus? Stellen Sie sich vor den Spiegel und schauen Sie sich ganz genau an. Schauen Sie in Ihr Gesicht und prüfen Sie, was es Ihnen sagen will. Was erzählen Ihnen die einzelnen Berge und Täler, die Furchen und Falten. Was ist mit Ihren Augen? Ist in ihnen noch jener Glanz, den viele aus ihrer Kindheit kennen, oder ist das Licht gedämpft oder gar erloschen? Was ist mit Ihrem Körper? Wie sieht er aus? Was erzählt er für eine Geschichte? Welche Signale flüstert er Ihnen zu? Sie kennen alle die Redewendungen »In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist«, »Die Augen sind das Tor zur Seele«, »Der Körper ist der Handschuh der Seele«, »Wahre Schönheit kommt von innen« oder »Ein Blick sagt mehr als tausend Worte« Und so weiter und so weiter.