

# Wahre Schönheit und Selbstliebe

## Ist Bewertungsfreiheit die Lösung?

Wahre Schönheit kommt von Innen heißt es. Was genau ist damit überhaupt gemeint? Geht es darum, dass ein guter Charakter, das Aussehen übertrumpft, oder die Intelligenz und die Weisheit eines Menschen? Seine zivilisierten Verhaltensformen, oder die ruhige Art? Beschreibt innere Schönheit unsere innere Seelenessenz? Aber was ist mit den Lebewesen, denen nachgesagt wird sie hätten keine Seele, können sie trotzdem wahrhaft Schön sein?

Manchen Menschen ist Schönheit unglaublich wichtig und andere interessiert sie wiederum kaum. Und doch ist dieses Thema ein Dauerbrenner. Die Aussage: Schönheit liegt im Auge des Betrachters, finde ich persönlich spannend, weil tatsächlich jeder von uns seine eigene Wahrnehmung besitzt. Aufgrund unserer genetisch verankerten Landkarte vom Leben und unseren Erfahrungen, nehmen wir die Welt um uns herum ganz individuell wahr. Was für den einen grün ist, kann für den anderen türkis sein. Was für den einen schön ist, ist für den anderen hässlich.

Das Erstaunlichste ist, dass wir am kritischsten uns selbst bewerten, vor allem, was die Schönheit betrifft. Selbstkritik scheint eine unserer Königsdisziplinen zu sein. Wer kann mir die Frage: bist du rundum zufrieden und im reinen mit dir selbst? Mit einem jubelnden Jaaaaaa! beantworten? Hm, ich hör nur sehr vereinzelte Stimmen..... Woran mag das wohl

liegen? Trauma Experten sprechen davon, dass die meisten "Schäden" in der Kindheit entstehen. Ich würde jetzt liebend gerne behaupten, dass die eigenen Kinder immer die schönsten Wesen für uns Eltern sind, doch kann ich das wirklich?

Ich selbst hatte einige Jahre mit einer Essstörung zu kämpfen, die begann als mein Vater zu mir sagte: "schau dich doch einmal an wie du aussiehst, jetzt darfst du aber mal bissl was tun!" Heißt, ich war zu pumelig zu dieser Zeit. Jetzt könnte ich natürlich her gehen und sagen, dass er Schuld ist an allen darauffolgenden Problemen, doch so einfach ist es nicht. Wäre ich zu diesem Zeitpunkt in dem Gefühl gewesen, dass ich zu jederzeit mein bestes ich bin, hätte ich mich wohl gefühlt in meiner Haut, dann wäre nichts durch diese Aussage passiert. Sie wäre einfach abgeprallt, oder, er hätte sie gar nicht erst geäußert.

Also, warum ist es so schwer für uns, uns selbst zu akzeptieren und zu lieben? Liegt es tatsächlich an mangelnder Liebe in der Kindheit? Oder an dem Gefühl von mangelnder Liebe, weil wir sie nicht fühlen konnten, obwohl sie durchaus vorhanden war? Gibt es Schichten die unser Herz umgeben, die Liebe nicht durchlassen? Sind sie eventuell entstanden, um nicht von Anfang an in Liebe zu schwelgen, sondern um die Möglichkeit zu haben auf verschiedensten Wegen Liebe zu erfahren?

Könnten wir Erkenntnisse und Erfahrungen sammeln, wenn wir von Anfang an wissen wie es geht? Wohl kaum..... Also, wer auf der Suche nach wahrer Schönheit ist, möchte sie in seinem Leben erfahren. Schafft man das, mit der Hilfe von Tools wie Makeup, künstlicher Haarfarbe, Kleidung, Accessoires oder durch hartes Training und stählerne Muskeln? Erfährt man Schönheit durch einen passenden Body Mass Index oder porenfrei reine Haut?

Angenommen wir hätten gar keine Möglichkeit uns zu vergleichen (Soziale Medien, TV, Zeitschriften, etc.), wäre es dann leichter möglich sich selbst als schön genug zu empfinden? Vergleiche mit anderen suggerieren uns zu jederzeit einen Mangel, je nachdem auf welche Thematik wir gerade fixiert sind. Ich denke, dass das Aufhören, sich mit anderen zu vergleichen, der erste wichtige Schritt ist. Fakt ist, wir sind alle Individuen, doch gehts uns in der Hinsicht wiederum alle gleich. Wer hat eigentlich gesagt Individualisten

schwimmen gegen den Strom? Was ist, wenn ein Strom aus Individualisten die Welt erst richtig zum Strahlen bringt?

Also erster wichtiger Schritt zur Schönheit und Selbstliebe:

- Hör auf dich zu vergleichen!

Ein weiterer wichtiger Schritt wäre, damit aufzuhören einen Schuldigen zu suchen. Damit sind andere gemeint, aber auch du selbst. Schuldzuweisungen bringen uns niemals vorwärts. Sie bremsen lediglich aus. Aus diesem Grund hören wir oft davon, wie wichtig Vergebung ist. Allerdings gibt es Dinge die man nicht vergeben kann, dann vergebe dir selbst dafür, dass du es nicht kannst und lass es einfach so stehen, ohne darüber zu urteilen. Es reicht diese Absicht zu setzen, du entscheidest dich dafür - das ist schon alles! Wem das zu einfach ist, der kann natürlich Rituale nutzen wie das Ho'oponopono Vergebungsritual oder mit Therapeuten oder Coaches arbeiten 😊.

Was benötigen wir noch, um Schön zu sein? Möglicherweise Menschen die uns lieben? Freunde, die uns vervollständigen oder Kollegen, die uns schätzen? Zusammenfassend: gute soziale Kontakte. Welcher Umstand aktiviert Selbstzweifel? Die Einsamkeit. (Außer es handelt sich um eine mit Absicht gewählte Einsamkeit auf Zeit, um zu sich selbst zu finden.) Da können wir noch so große Individualisten sein, wir brauchen die Nähe anderer Menschen. Ohne Kontakt zu anderen würden wir verwelken wie Blumen ohne Wasser.

Noch eine gewagte These: macht es uns schöner, wenn wir unserem Leben einen Sinn geben? Sind wir attraktiver, wenn wir genau wissen, was und warum wir es tun? Wirkt sich das auf die sogenannte Ausstrahlung aus? Eins ist sicher, wir sind um Längen motivierter, wenn wir die Sinnhaftigkeit unseres Tuns erkennen. Möglicherweise auch schöner und vor allem gesünder....also, gebe deinem Leben einen Sinn. Tu das, was für dich Sinn macht, nicht das, was andere als Sinnvoll verstehen.

Können wir Schönheit erfahren, indem wir aufhören zu bewerten? Ob wir es wollen oder nicht, die meiste Zeit am Tag leben wir unbewusst. Und da wir von Anfang an darauf trainiert wurden, machen wir eine Sache ständig: wir urteilen und bewerten. Wer oder was,

gibt uns das Recht über Dinge oder Menschen zu urteilen, oder sie zu bewerten? Wieso machen wir uns die Mühe denn überhaupt? Das ständige Bewerten frisst Zeit und Energie, wieviel entspannter wären wir, wenn wir viele Dinge einfach so stehen lassen würden?

Übung: versuche einen Tag lang darauf zu achten, wann du jemanden bewertest. Nimm dir vor, immer wenn das passiert, erscheint ein rotes Stoppschild vor deinem geistigen Auge. Und dann versuche diejenige Person so anzunehmen, wie sie ist. Völlig wertfrei. Achte darauf was mit dir passiert und mit deinem Umfeld. Du wirst erstaunliches feststellen.

Der goldene Schnitt und die Schönheit! Der goldene Schnitt bezeichnet das Verhältnis wie etwas proportional perfekt auf uns wirkt. Angeblich erscheint uns ein Gesicht umso schöner, je symmetrischer es ist. Beim goldenen Schnitt allerdings liegt die optimale Proportion nicht genau in der Mitte, wenn man ihn als Teilungsverhältnis zweier Strecken darstellt. Ein Verwandter des goldenen Schnittes ist die Fibonacci Zahlenreihe: 0,1,1,2,3,5,8,13 usw...

Dieses System findet man in jedem Ausdruck der Natur wieder, Pflanzen, Pilze, Mineralien. Stellt man die Fibonacci Zahlen als Spirale dar, bildet sich ein Muster, dass wieder dem goldenen Schnitt entspricht und z.B. in Blättern wiedergefunden werden kann. Man sagt aus diesem Bauplan wurde unsere Welt erschaffen, inkl. Ihrer Bewohner. Egal wie wir aussehen mögen, wir entstammen demselben Ursprung. Und im Ursprung sind wir alle gleich. Gleich schön!

Fazit:

Ich denke, wir dürfen selbstverständlich unterschiedlicher Meinung sein, was Schönheit betrifft. Jedoch sollten wir niemandem vorschreiben, dass das eigene Bild von Schönheit für jeden anderen auch gültig ist. Bleiben wir offen, wenn uns etwas nicht gefällt. Wir können es einfach so sein lassen, wie es ist und jedem seine eigenen Maßstäbe zugestehen. Wir müssen uns nicht an anderen orientieren, um zu erfahren was Schönheit ist und wie wir schön werden. Fragt euch selbst was für euch Schönheit wirklich bedeutet und seht beim nächsten mal genauer oder zweimal hin, bevor ihr vorschnell urteilt. Lasst euch nicht blenden von Pickel, Übergewicht oder einem schlechten Haarschnitt. Stülpt euer Maß nicht anderen über und lasst euch nie das Ideal von jemand anderem aufzwingen. Ihr seid perfekt auf die

Welt gekommen. Genau richtig, um eure Erfahrungen und Erkenntnissen auf der Erde erleben zu können. Ihr seid immer optimal vorbereitet für eure Aufgabe hier. Jeder der auf die Erde kommt, hat seinen Platz, seine Richtigkeit, seine Aufgabe und seinen Wert. Und jeder von euch besitzt seine eigene wahre Schönheit!

[www.easygoingforlife.de](http://www.easygoingforlife.de) Carolin Petzendorfer EasyGoing for Life! (verfasst 24.02.24)