

# GASTBEITRAG



Entdecke deine  
Schönheit!

TEXT: LUCIA HAUSER

Lucia Hauser ist seit 1989 verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Sie ist Logotherapeutin, seit vielen Jahren in Beratung und Coaching tätig und leitet die Initiative Liebe Leben ([www.liebeleben.com](http://www.liebeleben.com))



**S**chönheit bewegt uns. Schönheit erfreut uns. Schönheit inspiriert uns. Wahre Schönheit erhebt unser Herz und verleiht ihm Flügel. Zeit über sie nachzudenken. Schönheit – ein Thema, das häufig mit viel Frust verbunden ist. Viele Frauen finden sich nicht schön genug. Die Firma Unilever/Dove zeigt in einer globalen Studie zum Thema Schönheit, dass sich nur 4% aller Frauen als schön bezeichnen würden, 54% bezeichnen sich

selbst als ihren größten Schönheitskritiker. Aber der Maßstab von Schönheit stimmt nicht. Das vermeintlich optische Ideal ist eine Illusion und daher nie zu erreichen. Makellosigkeit ist in den meisten Fällen gefaked. Photoshop lässt grüßen. Jede Frau, die in diesem Sinne Perfektion erreichen möchte, arbeitet sich zwangsläufig daran ab und bleibt frustriert auf der Strecke. Kürzlich hat mir eine junge Frau

erzählt, sie wird regelrecht aggressiv, wenn sie in die „perfekte Welt“ von Instagram eintaucht. Ein Gefühl von Minderwertigkeit, bis hin zu einer Abwertung der eigenen Person, frustrierende Vergleiche mit anderen Frauen, Neid und Eifersucht sind häufig die Folge. Das sind Feinde der Liebe, sich selbst und anderen gegenüber, Feinde von Verbundenheit und echter Freundschaft, die wir so sehr brauchen.

## WAHRE SCHÖNHET

Wo stehst Du? Hechelst Du diesem unerreichbaren Ideal hinterher oder hast Du das Thema Schönheit vielleicht ausgeblendet, weil es Dich so sehr stresst? Was ist Dein Kampf?

Es braucht Mut, sich tiefer auf das Thema Schönheit einzulassen. Denn Schönheit ist viel mehr, als ein schönes Gesicht und eine gute Figur. In Wahrheit geht es um jene Ebene von Schönheit, die die Macht hat, Herzen zu verändern. Die Welt sehnt sich nach wahrer Schönheit. Denn sie zeigt ein Stück vom Paradies, eine Ahnung, wie es eigentlich gedacht war. Hier auf Erden dürfen wir einen Hauch dieser atemberaubenden Schönheit erfahren.

## RICHTUNG EWIGKEIT

Ich denke an Kathedralen und Kirchen, wo die unaussprechliche Schönheit des Himmels, für die es keine Worte mehr gibt, in Form von Architektur und Kunst Ausdruck findet und uns staunen lässt. Oder eine Symphonie von Beethoven oder Mozart, die uns vor Schönheit zum Schmelzen bringt. An unserem Lieblingsort möchten wir „ewig“ bleiben, einen schönen Moment mit unseren Liebsten bis in die tiefste Faser unseres Seins genießen und wünschen uns, die Zeit würde stehen bleiben. Ech-

te Schönheit zieht uns an. An Schönheit können wir uns nicht sattsehen. Schönheit zeigt uns eine andere Dimension des Lebens. Schönheit ist Lebensqualität und lässt sich nicht in Quantität messen. Sie hat nichts mit Effizienz, Nützlichkeit oder Praktischem zu tun. Schönheit erhebt unser Herz Richtung Ewigkeit. Sie schenkt uns Trost, Freude und inneren Frieden. Schönheit ist kraftvoll! Sie ist eine Gabe Gottes. Gott ist schön – ganz und gar! Und weil Gott die Liebe ist, hat Schönheit auch viel mit Liebe zu tun! Wie sehr Gott Schönheit ist, erkennt man gerade da, wo er hinausgeworfen wird. Es wird lieblos, kalt, dunkel, hart, hässlich und unmenschlich.

**„DIESE WELT BRAUCHT SCHÖNHETT, UM NICHT IN VERZWEIFLUNG ZU VERFALLEN. DIE SCHÖNHETT LEGT, WIE DIE WAHRHEIT, DIE FREUDE IN DAS HERZ DES MENSCHEN.“**

Johannes Paul II

Du bist als Abbild Gottes geschaffen. Uns Frauen - und damit auch Dir - ist die Gabe der Schönheit in besonderem Maße anvertraut. Durch Deine Schönheit und Liebe zeigst Du eine Dimension, die himmlisch ist. Diese Bestimmung ist eingeprägt in Dein Wesen als Frau. Schönheit macht etwas mit Dir, mit den Menschen um Dich herum, mit der Welt. Aber wie kann man schön sein, wenn man sich nicht schön fühlt? Das hat meist mit der beschriebenen, verzerrten Selbstwahrnehmung zu tun. Ein überkritischer Blick auf sich selbst, kann mit der eigenen Prägung und emotionalen Verletzungen oder auch mit einem

falschen Gottesbild zu tun haben. Sehe ich Gott als jemanden, vor dem ich ständig Leistung erbringen muss, der mich kritisch beäugt? Oder ist er für mich ein liebender Papa, der sich an mir freut und mich ermutigt und mich bedingungslos und unendlich liebt? Was hast Du für ein Gottesbild? Entlarve die Lügen. Denn Dein himmlischer Papa liebt Dich über alles. Bei ihm darfst Du sein. Bade in seiner Liebe und Schönheit. Du bist von Gott geliebt! Basta! Halte Dich an dieser Realität fest! Immer!

**NIMM DICH AN, SAG JA ZU DIR!**

Immer wieder! Auch wenn die Umstände schwierig sind und Du Deine Kämpfe hast. Die Alternative wäre, sich nicht im Tiefsten von Gott, der Quelle der Liebe, geliebt zu wissen – dann ist alles fragil. Weil wir Abbild der Schönheit Gottes sind, ist uns Verantwortung in die Hände gelegt. Wir sind frei, uns zu entscheiden, ob wir die Schönheit in uns zur Entfaltung bringen möchten und sie strahlen oder lieber verborgen lassen. Wenn Du Dich zeigst, machst Du Dich verletzlich. Das braucht Courage. Daher ist die Schönheit auch so angegriffen. Es braucht keinen Mut, sich zu verstecken und in der Masse unterzutauchen. Um die innere Schönheit wachsen zu lassen, braucht es zunächst

Wahrheit sich selbst gegenüber: Wo gibt es vielleicht Bereiche in mir, die noch nicht so schön sind? Meine Zustimmung und mein Zutun stellen die Weichen, dass mich die Liebe Gottes verändern und erneuern darf.

Ihre ganze Power entfalten innere und äußere Schönheit, wenn sie in Balance sind. Das macht Ausstrahlung aus. Alles hängt zusammen. Ich bin nicht automatisch schön, wenn sich hinter meinem perfekten Styling ein neidisches und stolzes Wesen verbirgt. Aber ich bin auch nicht automatisch besser (und frömmere), wenn ich mich altbacken kleide oder mich nicht pflege.

Schönheit bewirkt etwas in Dir, bei anderen, in der Gesellschaft, in der Welt. Daher ist es auch nicht egal, wie Du Dich kleidest, wie Du wohnst, was für Musik Du hörst, was Du liest, wie Du Dein Leben gestaltest. Das alles hat einen Effekt auf Dein Inneres und strahlt nach außen. Trau Dich, schön zu sein! Nimm mit einem liebenden Blick an, was Du nicht ändern kannst. Verabschiede Dich (immer wieder) von Perfektion. Sie raubt Dir den Frieden. Gerade im Unperfekten ist so viel Schönheit!

Guten Stil kann man lernen, einen persönlichen Stil entwickeln, Wohn- und Lebensstil überhaupt.

Das ist weniger eine Frage von Geld. In der Schlichtheit liegt das Geheimnis, finde ich. Wir können uns Anregungen auf Pinterest, entsprechenden Blogs oder in guten Büchern suchen, aber vor allem sind es Menschen, die uns inspirieren und von denen wir lernen.

**„SCHÖNHETT WIRD DIE WELT RETTEN.“**

Fjodor Dostojewski

