

Fei Long und Gaby Brandl

# Buddha statt Botox

Das Geheimnis innerer  
und äußerer Schönheit

© des Titels »Buddha statt Botox« (ISBN 978-3-86882-888-7)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**mvg**verlag 

# Ein paar Worte zuvor – aus Ost und West

Wie wichtig ist es, gut auszusehen? Das wollten wir einmal genauer wissen und haben uns bei Freundinnen, Bekannten und unseren Yoga- und TCM-Schülerinnen erkundigt. Fast jede antwortete auf unsere Frage erst einmal: »Aussehen? Ach was. Es kommt doch vor allem auf innere Werte an.« Klingt gut. Aber ist es wirklich so einfach? Wohl nicht ganz, denn bei unserer kleinen Umfrage kam immer, wenn auch etwas zögerlich – frau möchte ja nicht oberflächlich erscheinen –, noch eine zweite Antwort hinterher: »Na ja, andererseits ...«

Klar, eigentlich wissen wir es alle: Gutes Aussehen ist nicht alles – im Leben geht es schließlich um wichtigere Dinge. Andererseits: Wer die Wahl hat, will eigentlich doch lieber jung und attraktiv aussehen. Schöne Menschen haben's eben leichter, sie sind beliebter und haben vor allem bei der Partnersuche die besseren Karten, so scheint es jedenfalls. Frauen, die nicht gerade wie »Supermodels« aussehen – und das sind bekanntlich die meisten – können ein Lied davon singen. Zwar reden Männer in ihrer Anwesenheit gern davon, wie wichtig ihnen schöne Augen und eine interessante Persönlichkeit sind, doch wenn sie sich nach einer Frau umdrehen, dann nicht etwa wegen ihrer einnehmenden Persönlichkeit, sondern weil sie straffe Brüste, lange Beine oder blonde Haare hat. Doch Hand aufs Herz: Sind wir Frauen wirklich so viel anders als Männer? Wenn ein Mann volles Haar, eine ebenmäßige Haut und statt eines Bierbauchs einen trainierten Oberkörper hat, dann lassen wir uns davon ja auch »blenden«. Geben wir es also ruhig zu: Die Optik ist nicht unwichtig.

Für die Mode-, Diät- und Kosmetikindustrie ist unsere Sehnsucht nach Schönheit eine tolle Sache. Ob Bodylotion, Shampoo oder Anti-Falten-Gel: Schönheit ist käuflich – das zumindest versichern Werbespots und -plakate uns rund um die Uhr. Ach, wenn es nur so wäre! Dann könnten wir uns unser Aussehen ja einfach kaufen, sofern wir's uns leisten können. Doch da gibt es ein



paar Dinge, die gern verschwiegen werden: Viele Kosmetikprodukte enthalten nachweislich gesundheitsschädliche Substanzen. Auch wenn die Wirkungen kurzzeitig ganz okay sind, auf lange Sicht schaden wir uns – unserer Haut, unseren Haaren und unserer Gesundheit. Zudem ist es mit der Schönheit ein bisschen so wie mit der Liebe: Wenn sie käuflich ist, ist sie selten echt.

Bevor du jetzt auf die Idee kommst, dass wir Kampfamazonen mit dicht behaarten Beinen sind, die sich nur bei Vollmond waschen und nichts mit Männern am Hut haben, wollen wir eines gleich klarstellen: Auch uns ist gutes Aussehen wichtig. Wir meinen sogar, dass gutes Aussehen nicht nur eine feine Sache, sondern darüber hinaus sogar sehr gesund ist. Wie du noch sehen wirst, hängen Gesundheit, Jugendlichkeit und Aussehen eng zusammen.

In Bezug auf gutes Aussehen sind wir tatsächlich von zwei Dingen überzeugt:

1. Schöne Haut und Haare, eine schlanke Figur und jungendliches Aussehen brauchen keine teuren Cremes oder gar Botox. Es gibt viel einfachere, natürliche und naheliegende Schönheitsmittel.
2. Schönheit und Anmut zeigen sich in vielen Aspekten, die nicht käuflich sind: zum Beispiel in deiner Körperhaltung, deiner Stimme, dem Gesichtsausdruck, der Art und Weise, wie du dich bewegst, in deinem Lachen oder der Fähigkeit, entspannt und humorvoll auf Belastungen zu reagieren. Attraktivität, auch die auf den ersten Blick, ist vor allem eine Frage der »Ausstrahlung« – und die kriegt man nicht bei der Kosmetikerin.

Wir wollen dir in diesem Buch zeigen, wie du *wirklich* schön wirst. Wir verraten dir, wie du nicht nur dein Aussehen verbessern, sondern auch deine innere Schönheit entfalten kannst – und warum das eine mit dem anderen eng zusammenhängt. In wenigen Wochen kannst du mehr für dich, dein Aussehen und deine Attraktivität tun, als es dir durch einen Badezimmerschrank voller teurer Kosmetika oder gar durch riskante Botox-Spritzen möglich wäre. Selbst



Wissenschaftler haben dazu ein paar interessante Dinge herausgefunden, die wir dir nicht vorenthalten möchten.

Doch was hat das Ganze mit Buddha zu tun? War Buddha nicht dieser tiefenentspannte Typ, der vor etwa 2500 Jahren in Indien lebte und entdeckt hat, wie man ein glückliches, erfülltes Leben führt und wie wichtig Mitgefühl ist? Ganz genau. Auch wenn es vielleicht erst einmal seltsam klingt, zeigen wir dir, wie Buddha oder vielmehr die Einstellung Buddhas Botox oder Anti-Aging-Cremes ersetzen kann. Der entscheidende Schlüssel zu innerer und äußerer(!) Schönheit hat weniger mit äußeren Maßnahmen als vielmehr mit geistigen Dingen zu tun. Um nur ein ganz einfaches Beispiel zu nennen: Stress und Sorgen machen alt und faltig – Entspannung und Heiterkeit machen jung und attraktiv. Das weiß im Grunde zwar jedes Kind – das Gute ist aber, dass sich das inzwischen auch wissenschaftlich beweisen lässt. Wir werden dir in diesem Buch daher ein paar einfache Buddha-Prinzipien erklären, die zwar nichts mit Religion zu tun haben, dir dafür aber zeigen, wie du Stress abbauen und wie du achtsam und gelassen mit Schönheitskillern wie Sorgen, Ärger oder Wut umgehen kannst.

Wir können nicht abstreiten, dass wir dieses Buch in erster Linie für Frauen geschrieben haben. Nicht, weil es Frauen nötiger hätten, sondern weil wir uns besser in Frauen einfühlen können und weil Frauen sich schlicht mehr Gedanken um ihr Aussehen machen als die meisten Männer. Falls sich aber doch der ein oder andere Mann hierher »verirrt« haben sollte: Keine Sorge – (fast) alles, was wir in diesem Buch schreiben, gilt ganz genauso für Männer wie für Frauen. Lasst uns also beginnen mit unserer Schönheitskur!

Oh, halt! Bevor wir loslegen, wollen wir uns noch vorstellen.



## FEI LONG

Ich bin, wie man vielleicht schon am Namen sieht (er bedeutet übrigens »Fliegender Drache«), Chinesin. Außerdem bin ich 39 Jahre alt und Heilpraktikerin für traditionelle chinesische Medizin (TCM). Vor zehn Jahren bin ich nach Deutschland gekommen. Nachdem ich Deutsch gelernt hatte, konnte ich meinen Traum wahr machen und habe meine eigene TCM-Praxis eröffnet. Mit der chinesischen Heilkunst bin ich schon als Kind in Berührung gekommen, da mein Onkel Chefarzt der Bezirksklinik in Huanggang war. Auch vom Buddhismus habe ich natürlich schon in China gehört. Mit dem volkstümlichen Buddhismus mit seinen Geistern und Ritualen kann ich aber nicht so viel anfangen. Umso mehr mit dem, was Buddha gelehrt hat: Mitgefühl, die Kraft der Meditation und inneren Frieden. Ich bin mir sicher, dass es wichtig ist, einen friedlichen und klaren Geist zu haben, wenn man eine gute Ausstrahlung haben will. Woher kommen Sorgenfalten? Von Sorgen natürlich!

In China spielt das Aussehen für Frauen eine sehr wichtige Rolle. Auch ich mache mich gern hübsch und designe sogar meine Kleidung selbst. Aber viele Frauen in China übertreiben es. Dort ist es oft noch viel schlimmer als in Deutschland. Viele lassen sich sogar operieren, um etwas hübscher auszusehen. Ich finde das ziemlich verrückt. Natürliche Schönheit und bleibende Jugendlichkeit sind in meinen Augen viel attraktiver. Gleichzeitig spare ich so Geld, das ich wiederum für Dinge ausgeben kann, die mich wirklich glücklich machen.

Als TCM-Expertin weiß ich, dass schöne Haut und schöne Haare immer zu einem großen Teil von innen kommen – beispielsweise durch eine gesunde und typgerechte Ernährung. Akupressur und Massagen helfen ebenfalls dabei, gut auszusehen. Und da Attraktivität viel mit Körperhaltung und Bewegung zu tun hat, werde ich in diesem Buch auch Qi-Gong-Übungen vorstellen. Ich glaube, dass jede Frau ihre Attraktivität und jugendliche Ausstrahlung durch Ernährung, Naturkosmetik und geheime Mittel der chinesischen Naturheilkunde sowie Bewegung und Meditation enorm verbessern kann – und ich freue mich darauf, dir zu zeigen, wie das geht!



## GABY BRANDL

Ich denke, dass jede Frau schön sein kann. Und zwar völlig ohne dicke Schichten von Cremes und Kosmetika oder gar Botox. Mit »schön« meine ich nicht etwa nur die innere Schönheit, die jeder Mensch in sich trägt. Wenn man ein bisschen an Geist und Körper »arbeitet«, kommt auch äußere Attraktivität ganz von selbst – das sehe ich immer wieder an meinen Yogaschülerinnen.

Ich bin jetzt 47 Jahre alt. Ich höre nicht selten von Freundinnen oder Yogaschülerinnen, dass sie wegen ihres Alters ein wenig in Panik geraten. Ich habe hingegen überhaupt keine Probleme mit oder gar Angst vor dem Älterwerden. Erstens ist man bekanntlich nur so alt, wie man sich fühlt – und zweitens passt sich das Alter tatsächlich der Seele, den Gefühlen an! Schon als Jugendliche habe ich angefangen, mich für Yoga und Buddhismus zu interessieren. Aber man muss ja erst »etwas Ordentliches« lernen – so studierte ich Jura und Sprachen, bevor ich dann doch meinen Traum verwirklichte: Ich begann mit meiner Yogalehrerausbildung, wurde Schülerin von Dr. Kausthub Desikachar, dem Enkel von T. Krishnamacharya, dem »Vater des modernen Yoga«. Anschließend eröffnete ich ein Yogastudio in München und bin seither hauptberuflich Yogalehrerin. Da auch ich mich gern weiter entwickle, habe ich mich zur Hormon-Yogalehrerin bei der Begründerin des Hormon-Yoga, Dinah Rodrigues, ausbilden lassen und konnte seitdem vielen Frauen dabei helfen, ihre hormonellen Probleme auf sanfte und natürliche Weise in den Griff zu bekommen. Außerdem habe ich zusammen mit Kalashatra Govinda Prana-Yoga entwickelt und wurde letztes Jahr durch einen buddhistischen Mönch in Thailand geweiht.

Beim Recherchieren für das Buch, das du gerade in Händen hältst, habe ich einige wirklich unglaubliche Dinge herausgefunden – und ich freue mich sehr darauf, sie mit dir zu teilen!

© des Titels »Buddha statt Botox« (ISBN 978-3-86882-888-7)  
2018 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

# 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, dass »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 beeindruckten, 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.



Wenn es uns gelingt, uns von Perfektions- und Kontrollzwang zu befreien, werden wir uns freier und lebendiger fühlen und gelassener werden, denn der Wunsch nach Perfektion erzeugt eine Menge Stress.

## SO LERNT UNSER KOPF LOSZULASSEN

Wir geben zu, es ist einfacher gesagt als getan. Es gibt diese berühmte Übung, in der man aufgefordert wird: »Denk jetzt *nicht* an einen rosa Elefanten!« Unwillkürlich denkt natürlich *jeder* an den rosa Elefanten. Vielleicht fliegt er sogar durch ein weißes Wolkenmeer. Doch was noch viel wichtiger ist: Er zaubert uns ein Lächeln auf die Lippen. Dabei ist er ganz und gar nicht perfekt, wie seine Artgenossen, denn welcher Elefant ist schon rosa oder kann fliegen? Was wir damit sagen wollen: Wenn wir uns in Gedanken hinreißend und witzig finden, dann lernt unser Kopf auch, dem Drang nach Perfektion zu widerstehen. Wir lernen, zu uns selbst zu stehen, und zwar so, wie wir sind.

## So stressen wir uns selbst

»Stress? Kenn ich nicht!« Kannst du das von dir sagen? Falls ja, hast du's geschafft, denn nichts belastet den Menschen mehr als Stress. Und nichts schadet seiner Gesundheit und seinem Aussehen so sehr. Wer frei von Stress ist, ist wohl schon länger in der »Buddha-Richtung« unterwegs, ob nun bewusst oder unbewusst. Gelassen und entspannt im gegenwärtigen Augenblick zu leben, ist die beste Garantie gegen Sorgenfalten. Doch für die meisten von uns gehört Stress zum Alltag. Wir haben kaum die Augen geöffnet, da geht es schon los: Der Wecker reißt uns aus unseren Träumen und sofort stehen endlose To-do-Listen, Termine oder die Bedürfnisse unserer Kinder und Partner in drohender Klarheit vor unserem geistigen Auge. Die nächsten Stressoren warten im Bad



auf uns – der Blick in den Spiegel, der Gang auf die Waage, das schlechte Gewissen, wenn wir an das gestrige Abendessen samt Dessert denken ... Mit dem Thema Aussehen können wir wirklich eine Menge Stress verursachen. Der bereits erwähnte Perfektionismus ist zum Beispiel perfekt geeignet, um einem den letzten Nerv zu rauben. Auch in jeder Lebenslage hohe Erwartungen an sich selbst zu stellen, ist sehr wirkungsvoll, um uns zu stressen und uns unzufrieden zu machen. Oder Vergleiche. Die bringen uns auf jeden Fall um unser Selbstwertgefühl und unsere Gelassenheit. Und da es immer Menschen geben wird, die schöner, jünger, reicher oder berühmter sind als wir, haben wir auch mehr als genug Möglichkeiten, beim Vergleichen jedes Mal den Kürzeren zu ziehen.

Natürlich ist niemand von uns so blöd, sich absichtlich Stress zu machen. Warum also können wir uns nicht einfach entspannen und alles loslassen, was uns belastet? Das liegt vor allem daran, dass unser Gehirn eine Art Stress-Suchmaschine ist. Zumindest dann, wenn wir es (unbewusst) auf Stress programmiert haben, was leider bei den meisten der Fall ist. Psychologen schätzen, dass rund 90 Prozent von all dem Stress, den wir erleben, selbstgemacht ist. Und was den Stress betrifft, der mit unserem Aussehen zusammenhängt, steigt die Quote eher auf 99 Prozent.

Wenn du das ändern willst, solltest du noch heute damit beginnen, den Kampf gegen Windmühlen aufzugeben.

Wir haben es bereits erwähnt: Es gibt nun mal einige Faktoren, die wir einfach nicht verändern können. Wir können uns nicht aussuchen, ob wir groß oder klein sind oder wie unser Körperbau und die Form unserer Nase beschaffen sind. Wenn dir deine Brüste zu klein erscheinen oder wenn du eine Narbe hast, die dich stört, kannst du das natürlich operieren lassen. Doch schau genau hin: Ist es der tatsächliche Makel, der dich unzufrieden macht? In einigen Fällen können Schönheits-OPs das Wohlbefinden wirklich verbessern, doch die Unzufriedenheit mit sich selbst ist häufig tiefer begründet und lässt sich



nicht wegoperieren. Bestimmt hast du schon von den allzeit gestressten Promis gehört, die von einer OP zur nächsten schreiten und doch immer wieder neue Schwachstellen bei sich entdecken. Auch wenn der Chirurg sich darüber freuen dürfte – der Drang zur Veränderung wird bei vielen zur Sucht, was bedauerlich ist. Steig gar nicht erst in dieses Karussell ein. Beginne stattdessen mit den Faktoren, die du sehr wohl verändern kannst. Beispielsweise muss niemand übergewichtig sein, eine schlechte Haltung haben oder unter Energielosigkeit leiden. Das A und O allerdings bei allem, was du angehst, ist der Spaß. Versuche nicht, gegen dich selbst anzukämpfen. Wenn du etwas für deine Fitness oder Gesundheit tust, ist das prima, solange du mit Spaß bei der Sache bist.

## MACH DIR DEINEN ALLTÄGLICHEN SPORT BEWUSST

Viele Frauen sind unzufrieden, weil sie das Gefühl haben, Sportmuffel zu sein und doch endlich mal etwas tun zu »müssen«. Bewegung ist zweifelsohne wichtig. Doch hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie viel du dich tatsächlich jeden Tag bewegst, auch ganz ohne Sport? Bereits einkaufen gehen, mit den Kindern fangen spielen, die Wohnung putzen, zur Arbeit radeln, Treppensteigen oder Sex ist Sport und darf auch so gewertet werden. Und vielleicht gehörst du ja auch zu den Frauen, deren Haushaltsordnung eher, sagen wir, chaotisch ist. Herzlichen Glückwunsch! Die Kilometer, die du täglich durch deine Wohnung pirschst, weil du etwas suchst, von dem du nicht mehr weißt, wo du es gestern hingelegt hast, können sicher jeden Marathon toppen.

Dass der ständige Kampf um ein besseres Aussehen Stress verursacht, ist schlimm. Noch schlimmer ist aber vielleicht, dass unsere verzweifelten Versuche, im Äußeren Veränderungen zu bewirken, wertvolle Lebenszeit kosten. Diese Zeit könnten wir sehr viel besser nutzen, wenn wir lernen würden, uns



zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, achtsamer mit uns selbst und anderen umzugehen und loszulassen. Hier kommt Buddha ins Spiel. Aus dem Buddhismus kommen nämlich genau die Impulse, die wir heute wohl nötiger brauchen als je zuvor. Wenn du lernst, nach innen zu schauen, und wenn du bereit bist, deine innere Schönheit zu pflegen, wird deine äußere ganz von selbst in Erscheinung treten. In den folgenden Kapiteln wollen wir dir daher einige spirituelle Schönheitsgeheimnisse näherbringen und dir zeigen, wie sie dir helfen werden, zu innerer und äußerer Harmonie zu finden.

© des Titels »Buddha statt Botox« (ISBN 978-3-86882-888-7)  
2018 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

# Die drei Buddha-Prinzipien

Was Botox mit Schönheit oder zumindest mit dem Wunsch, schön zu sein, zu tun hat, leuchtet jedem schnell ein. Aber wie ist das denn jetzt genau mit Buddha? Ein Kosmetikstudio hat der ja bekanntlich nicht betrieben. Wann auch? Buddha verbrachte seine Zeit am liebsten damit zu meditieren und über den Sinn des Lebens nachzudenken, wodurch er schließlich erleuchtet wurde. Erleuchtet zu sein ist eine feine Sache. Du kannst dir das ungefähr so vorstellen: Wenn du erleuchtet bist, bist du total zufrieden mit dir und dem Wetter, hast weder Zukunftssorgen noch Ängste, schläfst prima, bist nett zu deinen Nachbarn und rund um die Uhr tiefenentspannt und gut drauf. Von Stress keine Spur. Okay, zugegeben – auch Erleuchtete haben es nicht immer leicht, aber zumindest nehmen sie's leicht, und darauf kommt es ja letztlich an.

Die gute Nachricht: Wenn es dir in erster Linie darum geht, glücklicher, entspannter und lebendiger und damit zugleich auch attraktiver und schöner zu werden, musst du dafür keinen buddhistischen oder sonstigen Tempel betreten, geschweige denn in orangefarbenen Roben herumlaufen. Zusammenfassend lässt sich die »Buddha-statt-Botox-Philosophie« recht einfach: Statt uns Botox spritzen oder Fett absaugen zu lassen, sollten wir unsere Energie lieber darauf verwenden, uns mit unserem Körper anzufreunden, achtsam und entspannt mit ihm umzugehen und gut für uns selbst zu sorgen. Dabei helfen uns die drei Buddha-Prinzipien. Sie bilden die Grundlage für alle Übungen und praktischen Anwendungen, die du in diesem Buch finden wirst. Und sie erklären, was die innere mit der äußeren Schönheit zu tun hat.



## 1. Buddha-Prinzip: Sei positiv, denn dein Körper folgt deinem Geist

Dein innerer Zustand hat ganz konkrete Auswirkungen auf dein Äußeres und darauf, wie du von anderen wahrgenommen wirst. Mit anderen Worten:

**WER GUT DRAUF IST, DEM SIEHT MAN DAS AUCH AN –  
UND ZWAR NICHT NUR AN DER NASENSPITZE.**

Wenn du innerlich in Harmonie, sprich glücklich und ausgeglichen bist, so wird das dein ganzes Leben verändern. Dann geschehen plötzlich wahre Wunder: Deine Körperhaltung strahlt Energie aus, du holst dir nicht mehr so leicht eine Erkältung, auf einmal bekommst du die besseren Jobangebote und triffst immer öfter interessante Leute, die dich inspirieren. Das hat übrigens gar nicht viel mit Wundern zu tun, sondern mit Karma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung, denn das besagt: »Was du ausstrahlst, das ziehst du auch an.« Die innere Einstellung ist wichtiger als die äußere Schale. Wir treffen lieber Menschen, die freundlich, gelassen und heiter sind, als solche, die ständig an sich, an uns und allen und allem anderen herummeckern. Da hilft es diesen Nörgelanten auch nicht, wenn sie ihre Augenbrauen perfekt gezupft und eine dicke Schicht Make-up aufgetragen haben – wir werden sie trotzdem meiden.

Es ist also sehr viel klüger, sich um sein Inneres als um Äußerlichkeiten zu kümmern. Das heißt jetzt natürlich nicht, dass du dein Äußeres vernachlässigen oder dich gehen lassen sollst. Eine nährenden Kurspülung, eine reichhaltige Bodylotion oder ein Outfit, das optimal zu deinem Typ passt, können natürlich dazu beitragen, dass du dich wohler fühlst. Aber es gibt eben noch Wichtigeres als teure Pflegemittel, nämlich deine Gemütsverfassung, die Beschaffenheit deiner Gefühle und Gedanken oder mit einem Wort: dein Seelenzustand. Dein Seelenzustand macht den Unterschied aus. Ganz egal, ob es um deine Beziehungen, deinen Job oder deine Laune geht. Und er ist natürlich auch ganz entscheidend, wenn's um deine Gesundheit oder dein Aussehen geht. »Wie



innen, so außen.« Erst der Geist, dann der Körper. In Schillers Wallenstein-Trilogie steht der berühmte Satz: »Es ist der Geist, der sich den Körper baut.« So ähnlich hat Buddha das übrigens auch gesagt – allerdings schon gut 2000 Jahre vorher: »Der Geist ist alles. Du wirst, was du denkst«.

Dank fleißiger Forscherinnen und Forscher in aller Welt gibt es inzwischen zuhauf Belege für die geheimnisvolle Macht des Geistes. Fürs Erste fällt uns ein aufschlussreicher Kurzfilm ein, der zeigt, dass sich unser Aussehen allein schon dadurch verbessert, dass wir *denken*, wir würden besser aussehen. Wenn du Lust hast, kannst du dir das Ganze mal auf YouTube anschauen. Der Film heißt *Dove-Patches, Beauty is a state of Mind*. Er zeigt ein soziales Experiment, das belegt, dass Schönheit nicht zuletzt auch eine Frage der Einstellung ist: Vor einigen Jahren wurde dieser Versuch im Auftrag der Kosmetikmarke Dove unter der Leitung der Psychologin Dr. Ann Kearney-Cooke durchgeführt. Ausgehend von der Beobachtung, dass die meisten Frauen weltweit große Probleme mit ihrem eigenen Aussehen haben, wurden einige Frauen dazu eingeladen, an einem »spektakulären Versuch« teilzunehmen: Den Teilnehmerinnen wurde ein revolutionäres Schönheitspflaster vorgestellt, das sie zwei Wochen lang jeweils 12 Stunden täglich testen sollten. Während dieser 14 Tage sollten sie alle Beobachtungen per Video-Tagebuch dokumentieren. Schon nach wenigen Tagen gaben die Frauen an, dass sie sich dank des Pflasters rundum besser und selbstbewusster fühlten. Zudem fiel es den Teilnehmerinnen zunehmend leicht, Komplimente anzunehmen. Was aber wohl das Wichtigste war: Sie begannen ganz konkret damit, ihr Leben positiv zu verändern und schädliche Gewohnheiten abzulegen. Am Ende dieses kleinen Experiments eröffnete Dr. Kearney-Cooke ihren Versuchskaninchen schließlich, dass das »revolutionäre Pflaster« in Wirklichkeit keinerlei Wirkstoffe enthielt. Alles reine Einbildung!

Ebenso wie Placebos, also Scheinmedikamente, die Selbstheilung in Gang setzen, indem sie unser subjektives Empfinden positiv verändern, beeinflusst allein der Glaube an die eigene Attraktivität das Gefühl, schön zu sein. Nach dem Pflaster-Experiment zog Dr. Kearney-Cooke das Fazit, dass Frauen umso



mehr Zufriedenheit und Selbstbewusstsein ausstrahlen, je schöner sie sich fühlen. Umgekehrt gilt aber leider auch: Wenn es uns schwerfällt, unsere eigene Schönheit wahrzunehmen und anzuerkennen, wirkt sich das negativ auf unsere Zufriedenheit aus. Und als ob das nicht schon genug wäre, erhöhen Selbstzweifel auch noch das Risiko, sich gehenzulassen, sich ungesund zu ernähren, stundenlang auf dem Sofa herumzulümmeln und andere ungünstige Verhaltensweisen anzunehmen – ganz nach dem Motto: »Ist ja sowieso schon alles egal ...«

Vertrauen in die eigene Ausstrahlung und die natürliche Attraktivität zu gewinnen, ist nicht leicht – das wissen wir wohl alle nur zu gut. Zum Glück lässt sich Selbstvertrauen aber üben.

**Konzentriere dich auf deine eigenen Kräfte, freunde dich mit dir selbst an und befreie dich von der schlechten Gewohnheit, dich selbst ständig zu bewerten und zu verurteilen.**

## DIE POSITIVE KRAFT VON AFFIRMATIONEN

Versuche einmal einen anderen Start in den Tag. Statt dich müde ins Bad und anschließend zur Kaffeemaschine zu schleppen, stelle dich aufrecht vor deinen Spiegel, mach dich wirklich groß und sprich dir Kraft, Mut und Liebe zu. Solch eine Affirmation kann lauten: »Ich bin schön und ich bin liebenswert.« oder »Ich packe den Tag energiegeladen an.« Überlege dir, was dir persönlich wichtig ist, und formuliere es als bekräftigende Zustimmung, die du dir jeden Tag lächelnd auf sagst.

# Einige Erkenntnisse aus der Mind-Body-Medizin

Seit einigen Jahren beschäftigen sich weltweit Mediziner, Psychologen, Neurobiologen und Gehirnforscher mit der Frage, wie unser Geist («Mind») und unser Körper («Body») zusammenwirken. Dabei haben die Wissenschaftler Interessantes entdeckt: Wer gestresst, überfordert, frustriert oder auch einfach »nur« so richtig mies drauf ist, fängt sich schneller einen Virus ein, holt sich leichter einen Hexenschuss und leidet eher unter Kopfschmerzen oder Migräne. Bei entsprechender Veranlagung können belastende Gefühle sogar schon mal einen Herzinfarkt auslösen. Warum das alles so ist, das erforscht die Mind-Body-Medizin. Tatsächlich hängen Gesundheit und Schönheit eng zusammen. Eine gute Gesundheit ist die beste Voraussetzung dafür, dass du dich nicht nur gut fühlst, sondern auch gut aussiehst. Die Mind-Body-Medizin sieht den Menschen als ein Ganzes. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass unser Bewusstsein und unser Körper eine untrennbare Einheit bilden. Dementsprechend viele Elemente fließen dabei zusammen: Medizin, Psychologie, Ernährung, körperliche Bewegung und vor allem Stressmanagement. Methoden, die Stress reduzieren, wie Yoga, Taiji, Qigong oder Meditation, haben daher ihren festen Platz in der Mind-Body-Medizin. Immer klarer zeigt sich, wie sehr unsere geistige Einstellung dazu beiträgt, Selbstheilungskräfte zu wecken und den inneren Heiler auf den Plan zu rufen. Wer gelassen, ausgeglichen und weitgehend stressfrei lebt, schläft besser, macht sich weniger Sorgen, grübelt seltener und fühlt sich im Allgemeinen leicht und unbeschwert. Dies alles ist nicht nur das beste Schönheitsmittel überhaupt, sondern ruft wiederum seltener Krankheiten auf den Plan. Bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen wie Krebs, Stoffwechselstörungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden zeigt die Mind-Body-Medizin erstaunliche Erfolge. Tatsächlich sind die Wirkungen von Gedanken und

Gefühlen auf jede einzelne Zelle unseres Körpers, die Hormone und das Immunsystem beeindruckend. Positive Gedanken und Gefühle, innere Ruhe und Lebensfreude

-  lassen Reparaturmechanismen in den Zellen reibungslos ablaufen,
-  stärken das Immunsystem,
-  verringern die Schmerzempfindlichkeit,
-  harmonisieren die Verdauung und wirken Verdauungsstörungen entgegen,
-  beschleunigen die Wundheilung,
-  senken die Allergiefähigkeit,
-  wecken die Selbstheilungskräfte,
-  verlangsamen den Alterungsprozess und führen dazu, dass die Zellen sich verjüngen,
-  reduzieren Stress und erleichtern es, ungesunde Verhaltensweisen, mit denen viele von uns auf Stress reagieren, zu durchbrechen.

Sorgen dagegen lassen dich alt aussehen. Wut und Zorn vergiften deine Ausstrahlung. Ängste und Selbstzweifel kosten dich deine Lebensfreude und blockieren deine Lebensenergie. Dein Körper kann ganz unglaubliche Dinge vollbringen! Zum Beispiel kann er schädliche freie Radikale neutralisieren, Immunzellen aktivieren und sogar Schäden im Erbgut reparieren. Das Einzige, was du tun musst, um ihm dabei ein bisschen auf die Sprünge zu helfen, ist zu lernen – und das heißt vor allem zu »üben« –, gelassener, fröh-