



# Weichheit, Entspanntheit, Sanftheit

VON DANIELA HUTTER

Wir sind nie allein. Wir haben stets unsere himmlischen Begleiter zur Seite, ganz bestimmt auch dann, wenn wir uns auf den Weg machen, unsere eigene Schönheit zu entdecken. Die Engel leiten uns voll Stolz, Freude und Hingabe auf diesen Weg. Sie wollen uns selbst, aber auch allen anderen zeigen: Hier ist etwas ganz Besonderes, etwas Einzigartiges, etwas einmalig Schönes. Sie wollen uns zeigen: Hier bist du.

Ich gestehe, ich bin eitel. Und ich gestehe, ich freu mich immer sehr über Komplimente. Wenn ich gefragt werde „wie machst du das, dass du ... so jung aussiehst/schlank bist“ .. dann antworte ich oft „mit engelhafter Unterstützung“ oder „es sind die Engel“ ... meist setze ich ein Augenzwinkern dazu und riskiere damit, dass die Menschen diese Antwort auch mit einem Augenzwinkern annehmen.

Dabei meine ich es ganz ernst! Meine Engel sind mir tägliche und ganz selbstverständliche Begleiter geworden. Sie lehren mich eine positive Lebenshaltung einzunehmen und zu bewahren, sie lehren mich Präsenz und Aufmerksamkeit. Sie sind immer an meiner Seite – so auch bei allem, was ich

für mich und meinen Körper tue bzw. mir für mich und meinen Körper wünsche. Man könnte also sagen meine Engel sind mein Beautyprogramm, oder besser ausgedrückt, sie sind meine Beauty-Vital-Begleiter. Ich seh schon, dieser Satz verlangt nach mehr, nach mehr Erzählen und Erklären.

Schönheit ist ein Gefühl das aus unserer Mitte entspringt

Der Körper ist ja „nur“ eine Hülle, er schenkt unserer Seele ein Zuhause und dient dazu, dass wir als spirituelle Wesen hier auf diesem Planeten unsere irdischen Erfahrungen machen können. Es ist also naheliegend, dass selbst das Thema „Schönheit“ ihren Ansatzpunkt als Ausgangspunkt in unse-

rem Inneren hat. Wenn ich hier von der eigenen Mitte spreche, von wo Schönheit entspringt, dann setze ich voraus, dass man mit seiner inneren Mitte auch vertraut ist. Dass man diese innere Heimat kennt. Die „Werkzeuge“ dazu sind Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Präsenz im Hier und Jetzt – dies lernen wir durch Meditation. Während der Meditation verweilen wir, halten inne und geben uns selber damit Raum. Wenn etwas selbstverständlich Raum bekommt, dann braucht es nicht sich bemerkbar zu machen. Und wenn etwas selbstverständlich ist, dann braucht's keinen Kraftakt, kein Bemühen. Dann darf es sein – so darf das Selbst sein, und mit Meditation und Stille geben wir uns selbst Raum, hören uns zu. Das innere Ich wird gehört, es entspannt sich und wo Entspannung ist, ist Erholung.

Weichheit, Entspanntheit, Sanftheit sind erste Zutaten für die Schönheit, und äußerlich macht es sich bemerkbar, dass keine Anstrengungsfalten, Denkfalten, Bemühungsfalten sichtbar sind. Dein Äußeres zeigt sich entspannt, ▶



weich, sanft. Natürlich geht es auch umgekehrt, wenn ich vor dem Spiegel stehe und mich mit einem „weichen Blick“ ansehe, und dabei feststelle, dass ich Angespanntheit, Verkrampftheit und Anstrengung sehe, dann fühle ich genau dort hin und gehe in den Dialog mit meinem Körper, meinen Zellen und frage: „was ist es, dass euch so angespannt sein lässt?“ und weiter, „was braucht ihr? Was kann ich für euch tun?“ – dazu bekomme ich immer Antwort, vielfältigst und in einer weiten Palette an Möglichkeiten. In dieser Antwort ist auch ganz klar erkennbar, was mein Körper sich von mir wünscht und was er braucht. So sehe ich zu, ihm das möglichst

zu geben. Das kann Sauerstoff sein, das kann Sonnenlicht sein, Massage, eine bestimmte Qualität an Nahrung, ein entspannendes Bad oder Schlaf, und durchaus auch „Hilfsmittel“ von Kosmetik- oder Pflegeprodukten.

Um sich wohl zu fühlen, braucht ein Körper neben der Weichheit und Entspanntheit gleichzeitig auch Haltung, gesunde Spannung und Kraft. Ein gutes Feedback gibt mir mein Körper dazu in der Bewegung. Wenn ich mit Präsenz meiner Bewegung nachfühle, wahrnehme wie sich mein Körper in Bewegung anfühlt, komme ich auch hier ganz schnell in einen inneren Dialog und es geht sogar so weit,

dass, wenn ich mich auf diesen Dialog ganz einlasse, meinem Körper sozusagen Raum gebe, es ist, als ob er mich an der Hand nehmen würde und mir zeigt was er benötigt und was ihm gut tut: intuitives Stretching, intuitives Yoga, Bewegung zu Musik und durchaus auch ein sich Verausgaben mit Laufen oder anderem Sport – so möchte auch das Herz, oder die Lunge, dass man seine Leistung trainiert und auch wahrnimmt, wo die Grenzen sind; wenn man dies behutsam und mit Bedacht tut, dann kann man die Leistung verbessern. Jedes Lebewesen, und auch unser Körper, sogar unsere Organe für sich – sind Lebewesen, und haben Freude daran, wenn sie die Leistung, zu der sie fähig sind, erbringen können und möglichst verbessern können.

Viele Menschen neigen ja auch dazu, sich im Äußeren ein Vorbild zu suchen, „ich möchte aussehen wie Heidi Klum“, usw. Bestenfalls gelingt eine schlechte Kopie. Die Engel aber führen uns wieder zu uns selbst zurück, und zu der Erkenntnis: Unser Schönheits-Ideal finden wir nicht im Außen, sondern nur in unserem Inneren. Lassen wir es im Außen strahlen!

Fotos: www.shutterstock.com