

Eine Zeitschrift um Neues zu entdecken und das Glück zu finden

ich bin

VON HERZEN –
VOM ECHTSEIN
UND INNERER
SCHÖNHEIT

ICH-BIN-Coaching
Über 36 Seiten
Übungen &
Affirmationskarten

ZEIT
FÜR NEUES

Loslassen
als Chance für
Veränderung

Du bist schön

Lass die Sonne in deinem Herzen
ihre wundervolle Magie entfalten



Schönheit darf bleiben

Wie wir einen weicheren Blick auf uns und die Welt erhalten

Die Sonne ist gerade erst aufgegangen. Das Licht ist weich, der Tag liegt offen vor uns. Wir stehen vor dem Spiegel und irgendwie befremdet uns der Blick, der uns daraus entgegenkommt. Wir bemerken kleine Veränderungen, die gestern noch nicht da waren. Spuren von Müdigkeit, Lachfältchen von gelebten Jahren. Und dann taucht die Frage auf, die wir so gut kennen: Ist das noch schön?

Wir suchen die Schönheit im Makellosen, im Symmetrischen und im ewig Neuen – und fühlen uns dabei oft seltsam erschöpft, weil dieser Standard keinen Platz für das echte Leben lässt. In der japanischen Kultur dagegen finden wir eine Ästhetik, die keine Perfektion verlangt, sondern dazu einlädt, den Reiz des Vergänglichen zu erkennen und die Tiefe im ganz Schlichten zu finden. Gehen wir auf eine Reise von den uns nur allzugut bekannten Normen und Maßstäben hin zu einem Verständnis von Schönheit, das nicht bewertet, sondern uns endlich wieder tief durchatmen lässt.

Was ist Schönheit?

Diese Frage ist keine fixe Idee. Sie wurde uns vorgelebt und von uns verinnerlicht – leise, beharrlich, über Bilder, Vergleiche und Ideale. Schönheit, so scheint es, ist etwas, das wir festhalten müssen, bevor es uns entgleitet.

Doch was wäre, wenn Schönheit gar nicht etwas ist, das verschwindet? Was, wenn sie sich nur verwandelt – leiser, tiefer, weniger sichtbar, aber nicht weniger wahr?

In der japanischen Kultur gibt es eine andere Art, Schönheit zu betrachten. Dort liegt Schönheit nicht im Widerstand gegen die Zeit, sondern im Einverständnis mit ihr. Nicht im perfekten

Spiegelbild, sondern in der Art, wie wir dem Leben begegnen. Genau an diesem Punkt könnte ein bewussteres Verständnis von Schönheit beginnen: in einem Moment des Innehaltens – bevor wir urteilen, vergleichen oder korrigieren.

Im Spiegel der Zeit

In unserer westlichen Kultur war Schönheit über Jahrhunderte hinweg etwas, das gesehen, gemessen und beurteilt wurde. In der griechischen Antike begründet, steht die Schönheit in enger Verbindung mit Harmonie, Form und Idealität. Schönheit (kalón) war keine rein subjektive Empfindung, sondern eine objektive Eigenschaft der Welt. Die zentralen Ideen waren dabei Harmonie und Proportion sowie Maß und Ordnungsprinzip. Doch das war noch längst nicht alles. Schönheit war eng verknüpft mit ethischen Werten wie der Wahrheit und dem Gutsein. Neben der Harmonie von Körper und Seele wurde die Kalokagatia, die Einheit von „Schön und Gut“, als zentrales Konzept betrachtet. Quasi als Ausdruck des Wahren und Göttlichen, wofür der trainierte, athletische Körper als ideales Beispiel galt. Bis heute hat sich die Betrachtung von Schönheit immer wieder verändert, vom göttlichen Zeichen im Mittelalter, über die Zeit der Aufklärung, als Schönheit subjektiv und deren Wert am Urteil des Betrachters gemessen wurde. Die wohl radi-



Bilder: © U. A. H. / Fotostudio, © Deutscher Akademischer Austauschdienst



Übung: Der erste Eindruck

Ein erster Eindruck kann durchaus negative Wirkungen hervorbringen, die Kunst ist es aber, an ihm auch etwas Positives zu entdecken. Diese Sichtweise kannst du dir Stück für Stück aneignen.

Wähle einen Ort aus, der dir zunächst negativ, deprimierend, traurig oder beklemmend erscheint. Reflektiere genau, was diese Empfindungen auslöst.

Erst dann gehe schrittweise an die Beantwortung der Frage „Was an diesem Gegenstand oder an der Naturszenerie könnte auch positiv sein?“

So transformierst du ganz natürlich das Negative in etwas Positives.

kalte Veränderung fand im 19. und 20. Jahrhundert statt. Nach der Ära der Romantik, die die Schönheit stets mit einem Gefühl von Erhabenheit verknüpfte, kam der radikale Bruch: Die moderne Kunst spielte mit Provokation und Unsicherheiten und mit der Frage, ob Kunst überhaupt schön sein müsse. Erst in der Gegenwart fand sich die Kernidee der Antike wieder, dass Schönheit objektiv, vernünftig und kosmisch ist – und ist heute immer wichtiger.

Norm und Aufgabe

In modernen westlichen Gesellschaften ist Schönheit stark visualisiert, vergleichbar und sozial wirk-

sam. Besonders Frauen stehen unter enormem Druck, einem sich immer wieder wandelnden Ideal zu entsprechen. Sie müssen jung, makellos und schlank sein, aber bitte nicht zu dünn, sondern beispielweise mit einem „Brazilian Butt“ ausgestattet. Schönheit wird quasi externalisiert und den Frauen stellt sich täglich die Frage nach ihrem Aussehen, und ob sie bei deren Herstellung auch alles richtig machen: die richtige Pflege, die richtige Mode, die richtigen Eingriffe. Der Wert des Menschen wird an sein Erscheinungsbild geknüpft und somit wird Schönheit zu etwas, das man leisten muss.

In der westlichen Kultur ist Schönheit oft etwas, das erreicht werden kann und soll. Sie ist sichtbar, vergleichbar und bewertbar. Frauen, aber inzwischen auch Männer, wachsen mit der gar nicht mehr so stillen Botschaft auf, dass ihr Wert zumindest teilweise davon abhängt, wie gut sie einem Ideal entsprechen. Dieses Ideal ist oft widersprüchlich und spiegelt sich überwiegend im Außen. Wir sollen natürlich wirken, aber optimiert. Individuell, aber bloß nicht zu sehr, sondern normgerecht. Selbstbewusst, aber nicht zu viel, dann lieber doch noch angepasst genug.

Psychologisch führt das zu einem Blick von außen nach innen. Viele Menschen lernen früh, sich selbst so zu betrachten, wie sie vermuten, betrachtet zu werden. Schönheit wird zur Daueraufgabe – und Altern zum Feind. Dabei geht etwas Entscheidendes



verloren: das Gefühl von innerer Ruhe im eigenen Körper.

Der westliche Umgang mit Vergänglichkeit ist häufig von Abneigung und Widerstand geprägt. Falten, Veränderungen, Müdigkeit oder Brüche passen schlecht zu einer Kultur, die auf (Selbst)Optimierung und Selbstkontrolle ausgerichtet ist.

Doch was passiert, wenn wir Schönheit ständig festhalten wollen? Sie wird immer zerbrechlicher und wir mit ihr. Vor kurzem konnten wir in einem Interview mit der Künstlerin Marina Abramovic lesen, dass 80 das neue 40 ist. Was ist das für ein perfider Druck auf uns? Wir dürfen nicht mehr altern, keine Schwäche zeigen, sondern dagegen ankämpfen, was das Zeug hält.

Schönheit, die bleibt

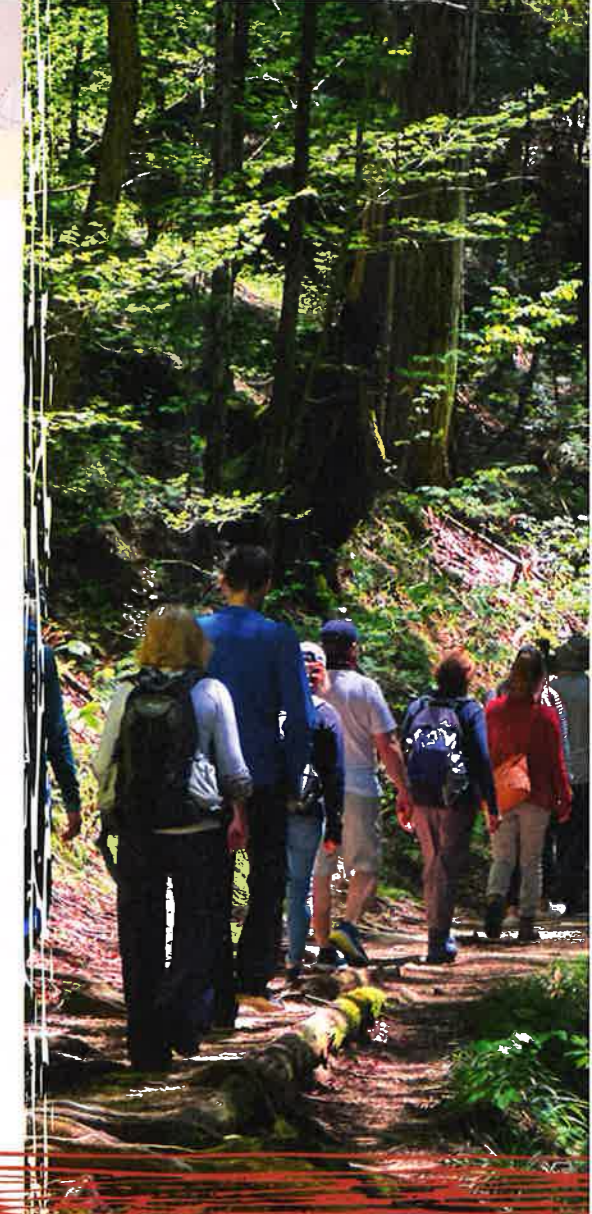
Schauen wir einmal über unseren kulturellen Horizont und gehen wir zum Beispiel auf eine Entdeckungsreise nach Japan, auf der wir eine Menge über Vergänglichkeit, Selbstwert und ein bewusstes Leben lernen können.

Schönheit begleitet uns ein Leben lang – und doch scheint sie uns immer wieder zu entgleiten. In westlichen Gesellschaften wird sie häufig an Jugend, Perfektion und Sichtbarkeit geknüpft. Gleichzeitig wächst das Gefühl, dass genau dieses Verständnis uns erschöpft. Vielleicht, weil wir versuchen, etwas festzuhalten, das seinem Wesen nach im Fluss ist.

Ein Blick nach Japan eröffnet eine andere, eine sanftere Perspektive: eine Ästhetik, die Schönheit nicht gegen die Zeit verteidigt, sondern mit ihr gleitet und lebt. In Japan ist Schönheit traditionell weniger an äußere Form gebunden als an Haltung, Wahrnehmung und Tiefe.

Die Kultur des Wabi-Sabi

Kirschbäume in voller Blüte reihen sich am Rande eines kleinen Parks in einer



Übung: Eins-Sein

Suche dir einen Platz, an dem du dich bequem hinsetzt.

Oder lehne dich entspannt an einen Baum.

Finde deinen persönlichen Atemrhythmus.

Stell dir vor, du bist Teil des Waldes.

Aus deinen Füßen sprießen Wurzeln,

die sich ins Erdreich schlängeln.

Aus deinen Schultern und dem Kopf

wachsen Äste, die zur Sonne streben.

Konzentriere dich nicht auf deinen Körper, sondern


entwickle ein Gefühl dafür, dass du grenzenlos bist.

Kehe nach einer Weile zu dir zurück.

Atme tief ein und aus.

Denke eine Weile darüber nach,

was diese Erfahrung für dich bedeutet.



ruhigen Wohngegend in Kyoto. Die abendliche Frühlingssonne strahlt durch ihre prächtigen Kronen und taucht alles in ein warmes Orange. Hunderte der zarten, weiß-rosa Blütenblätter bedecken den Boden, ein starker Wind wirbelt sie hin und her. Es ist fast surreal, wie aus einem Werbefilm über Japan, wunderschön und melancholisch zugleich.

In der japanischen Sprache und Kultur existieren einige Begriffe und Konzepte, um eine solche Szene der Vergänglichkeit und doch Schönheit besser zu verstehen. Eines ist Mono no aware, ein gemischtes Gefühl von Freude und Traurigkeit über die Unbeständigkeit und Sterblichkeit aller Dinge. Die Kirschblüte, die jedes Jahr nur für eine kurze Zeit erblüht und bewundert werden kann, ist ein gutes Beispiel dafür. Der oben beschriebene Moment kann auch durch die Linse des wabi sabi betrachtet werden: Wabi steht für Stille und Natürlichkeit, Sabi für die Anmut im Altern. Kombiniert beschreibt Wabi-Sabi eine Art und Weise, auf die Welt zu schauen und Fehler und Mängel, Schlichtheit und Sterblichkeit

Übung: „Etwas hinter sich lassen“

Wie werde ich einen negativen Gedanken los? Indem du ihn buchstäblich hinter dir lässt. Was geht dir Unangenehmes im Kopf herum? Immer wieder? Da brauchst du vermutlich nicht lange nachzudenken. Ein belastendes Erlebnis, ein kritischer Mensch, eine herausfordernde Situation: Hole dir den Gedanken einmal ganz bewusst nach vorne. Streife im Wald herum und suche dir zwei gut erreichbare, unterschiedliche Plätze aus, zum Beispiel zwei markante Bäume oder einen Baum und einen Strauch, die in der Nähe sind.

Denke dir eine Brücke zwischen diesen beiden Naturplätzen. Lass deinen negativen Gedanken beim ersten Platz hinter dir, indem du langsam losgehst und ihn bewusst loslässt. Sage dir dabei: „Ich lasse ihn hinter mir und nehme ihn auf dem weiteren Weg nicht mit.“

Steuere nun den zweiten Platz an und spüre nach, wie du dich ohne diesen gedanklichen Ballast fühlst. „Überbrücke“ dabei gern dein Denken mit dem Gedanken an etwas Schönes. Am zweiten Platz angekommen, stelle dir die Frage, wie es sich ohne diesen negativen Gedanken für dich anfühlt?

zu akzeptieren, diese sogar als schön und elegant zu sehen. Es beschreibt eine Schönheit, die unvollkommen ist und sich dem oberflächlichen Blick entzieht. Ein Objekt, ein Mensch oder ein Moment wird nicht trotz seiner Spuren wertvoll, sondern durch sie.

Ein bekanntes Beispiel für Wabi-Sabi ist Kintsugi, eine kunstvolle Methode, zerbrochene Keramik zu reparieren. Dabei werden Risse in Gold oder Silber lackiert, was sie nicht versteckt, sondern sie

Von uns für dich

Auf www.netzwerk-waldbaden.com findest du Waldbaden-Kurse in deiner Nähe. Wenn du selbst

Kurse für Waldbaden geben möchtest, kannst du dich bei der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit ausbilden lassen. Die Ausbildungen sind sogar als Bildungsurlaub anerkannt und es gibt je nach Bundesland verschiedene Möglichkeiten von Förderungen.

Unser neues Buch:


„Natur-Resilienz – Finde Deine innere Balance mit der Kraft der Natur“
Autorinnen: Jasmin Schlimm-Thierjung, Maria Kettenring
ISBN-13: 978-3-86374-791-6
Mankau Verlag, 1. Auflage 2026
erhältlich über: www.waldladen-stmartin.de und überall, wo es Bücher gibt.



veredelt und zu sichtbaren Symbolen für Stärke und Authentizität macht. Damit ist Wabi-Sabi ein Gegensatz zu unseren westlichen Idealen von übertriebenem Materialismus, unnatürlicher Schönheit und unerreichbarer Perfektion. Wenn wir uns darauf einlassen können, lehrt es uns geduldiger und präsenter zu sein und uns mit dem, was wir haben – oder sogar mit weniger – zufrieden zu geben. Es erinnert uns an unseren Platz in der Natur, öffnet und inspiriert uns, in allen Dingen das Gute und Schöne zu sehen.

Mono no aware

Für die Japaner ist es eine regelrechte Kunst, mit der Flüchtigkeit des Lebens umzugehen. Mono no aware ist der Genuss einer endlichen Schönheit, einer Mischung aus Freude, Trauer und Akzeptanz. Es ist die Hinnahme der Unbeständigkeit allen Lebens auf der Welt, die im nächsten Moment in



eine emotionale Tiefe führt. Demnach wird die Vergänglichkeit der Dinge geschätzt, wenn auch nicht gefeiert oder willkommengeheißt – mit einer wehmütigen Melancholie für den Verlust aller Dinge, die wir lieben aber loslassen müssen. Die Ästhetik liegt in der leisen Freude, die mit der Traurigkeit verbunden ist, die Schönheit eines Menschen oder einer Blume erleben zu dürfen, auch wenn sie noch so kurzlebig gewesen ist. Mono no aware lehrt uns, dass das eine ohne das andere nicht zu haben ist. Wenn wir diesen Gedanken annehmen können, sind

wir in der Lage die Welt so wahrzunehmen wie sie ist und das Leben noch intensiver zu spüren und zu genießen.

Die Kirschblüte ist nicht schön, obwohl sie vergeht. Sie ist schön, weil sie vergeht. Das erzeugt keine Angst, sondern Präsenz.

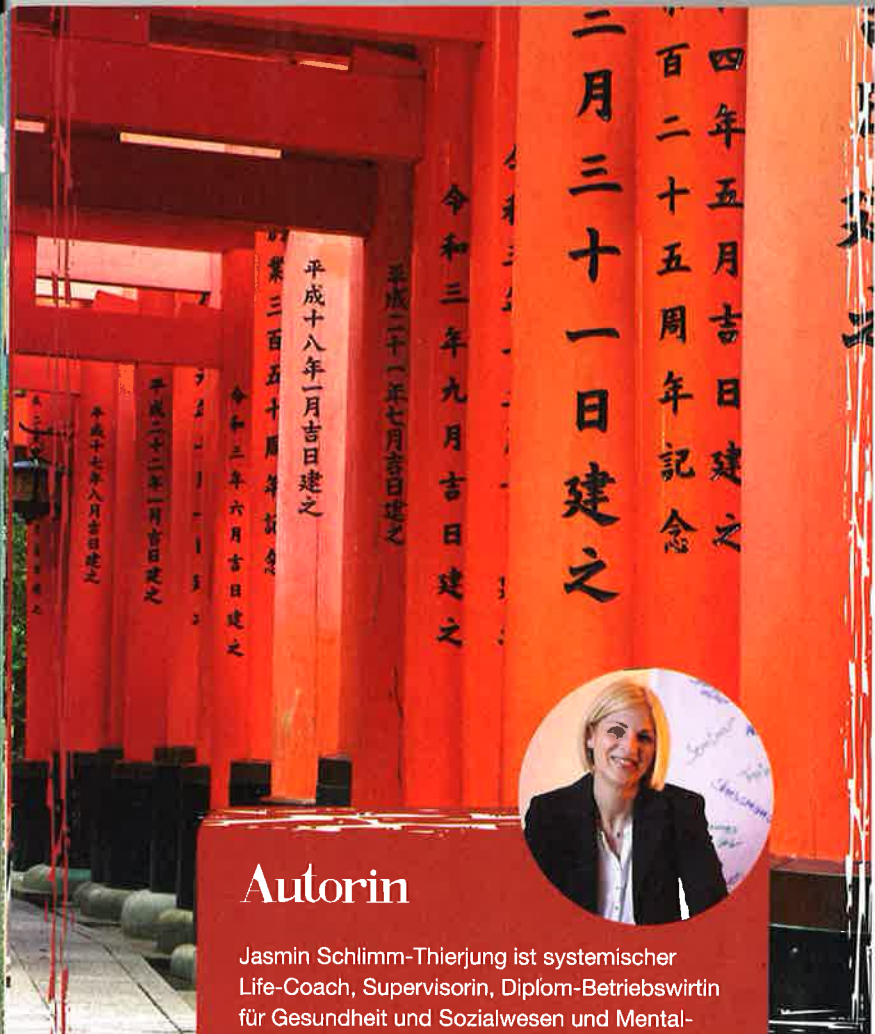
Reife statt Wirkung

Übertragen auf unser Leben bedeutet das: Schönheit entsteht, wenn innere Klarheit, Erfahrung und Selbstannahme zusammenkommen.

Nicht: Wie wirke ich?

Sondern: Wie bin ich da?

Der westlichen Welt sind diese Philosophie und Ästhetik oft noch fremd. Wir hängen fest an den Dingen, die uns glücklich machen und lehnen das Prinzip der Veränderung ab. Tatenlos zusehen zu müssen, wie uns eine geliebte Situation entgleitet, kann schmerzlich sein. Diesen Schmerz in Akzep-



Autorin

Jasmin Schlimm-Thierjung ist systemischer Life-Coach, Supervisorin, Diplom-Betriebswirtin für Gesundheit und Sozialwesen und Mentaltrainerin. Mit ihrem Wissen aus diesen und vielen weiteren Qualifikationen begleitet sie Privatpersonen und Unternehmen im Rahmen von individuellen Coachings, Kursen und Reiseangeboten. Außerdem unterrichtet sie als Dozentin an verschiedenen Akademien und Ihrer eigenen Institution Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit.

Die gebürtige Pfälzerin lebt mit ihrer Patchworkfamilie in St. Martin in der Pfalz. Ihre eigene bewegte Geschichte hat zu einem ihrer beruflichen Schwerpunkte geführt – der Arbeit mit Gruppen und Unternehmen sowie Einzelpersonen, die bei ihr ein buntes Angebot finden, um das Leben glücklich und harmonisch zu (er)leben.

Auf der Website kannst du alles über das Portfolio der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit erfahren:

www.waldbaden-akademie.com

Schreib uns bei Fragen:

info@waldbaden-akademie.com

Auch auf Socialmedia findest du die DAWG:
Facebook & LinkedIn: Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit
Instagram: @deutsche_akademie_waldbaden



tanz und Wertschätzung zu transformieren, darin liegt die Kunst unseres Daseins: wenn aus Traurigkeit eine zarte Sehnsucht entsteht und wir in der Flüchtigkeit von Schönheit das wahrlich Schöne sehen lernen. Die japanische Sichtweise lehrt uns, den flüchtigen Moment zu genießen, weil die in ihm erlebte Schönheit sterben wird. So wie die Kirschblüten jedes Jahr sterben und jedes Jahr aufs Neue zurückkehren, werden immer neue Schönheiten entstehen, die es zu genießen gilt, und zwar im Hier und Jetzt.

Kultur im Wandel

Im Westen wächst etwas Neues – oder vielleicht etwas Altes, das wir wiederentdecken dürfen.

Auch in unserer Gesellschaft verstetigt sich der Wunsch nach einem anderen Schönheitsverständnis. Wir wollen uns

nicht mehr an unserem Aussehen, unserem Alter, oder an Perfektion messen lassen. Body Positivity und Authentizität sind Begriffe, die sich einer veränderten ästhetischen Haltung annähern, die sich eher unbewusst an der japanischen Philosophie orientiert. Schönheit als Wahrhaftigkeit, nicht als Maske. Wir gestatten uns, Erfahrungen unmittelbar im Körper zu fühlen und zuzulassen, anstatt sie sofort gedanklich einzuordnen, zu beurteilen oder als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten.

Diese Bewegung ist leise, aber kraftvoll. Sie zeigt: Schönheit muss nicht perfekt sein, um echt zu sein. Vielleicht liegt die tiefste Form von Schönheit eben nicht darin, jung zu bleiben, sondern lebendig zu altern. Nicht darin, Spuren zu verbergen, sondern ihnen Bedeutung zu geben.

Die japanische Kultur und ihre Ästhetik erinnert uns daran: Schönheit ist kein Zustand, den wir erreichen. Sie ist eine Art, dem Leben zu begegnen. Und genau deshalb bleibt sie – auch wenn alles andere sich verändert. •

JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG