

## DAS SAGT DIE EXPERTIN

Julia Onken (68), Psychotherapeutin/Autorin



## «Wir tragen eine Sehnsucht nach Vollkommenheit in uns»

### Julia Onken, warum wollen wir schön sein?

In unserer Gesellschaft ist äussere Schönheit ein Wert an sich. Die Schönheitsaktie steht hoch im Kurs. Wir tragen aber auch eine Grundsehnsucht nach Vollkommenheit in uns: die Sehnsucht, das Beste aus uns-machen zu wollen. Frauen beziehen das vor allem auf ihr Äusseres.

### Ist das ein Problem?

Grundsätzlich ist es gut, wenn man sich um sein Äusseres bemüht. Doch wenn die Sehnsucht zum Wahn wird, zum einzigen Lebensinhalt, dann flieht man vor sich selbst und vor seiner Seele.

### In Ihrem neuen Buch «Zurück ins Gleichgewicht» raten Sie zu seelischer Vollwertkost.

#### Was meinen Sie damit?

Seelische Vollwertkost heisst, sich auf den Heimweg zu sich selbst zu machen. Jeder erinnert sich an Momente in seinem Leben, als er dachte: Jetzt fühle ich mich wohl. Zum Beispiel beim vertieften Gespräch mit Freunden und Freundinnen über ein wichtiges Thema. Fragen Sie sich, in welchen Situationen Sie sich gut fühlen und richten Sie sich danach – und weniger nach Schönheitsidealen.

### Die meisten Frauen haben Mühe mit der Vergänglichkeit ihrer Schönheit. Was raten Sie ihnen?

Sehnt sich ein Kind nach der Krabbeldecke zurück, wenn es gehen kann? Weshalb sollen wir im Jungsein erstarren wollen? Begrüssen Sie jede Lebensphase, sonst verpassen Sie Wesentliches im Leben. Jedes Alter

eröffnet einem eine Palette neuer Möglichkeiten. Kosten Sie diese aus. Ich geniesse es heute zum Beispiel, stundenlang mit meinen Enkeln am Teichufer zu warten, bis ein Fisch auftaucht.

### Welche Menschen empfinden Sie als attraktiv?

Ich schaue gerne Menschen an, deren inneres Wesen leuchtet. Wenn jemand hingegen abgelöscht oder nur schön, aber blöd ist, gefällt mir die Person nicht.

### Wie findet man zur inneren Schönheit?

Stellen Sie sich Fragen. Etwa: Aus welchen drei Gründen sollten mich andere Menschen mögen? Oder: Was schreibe ich auf meinen Grabstein? Soll die Antwort lauten: Ich war zeitlebens attraktiv und faltenfrei? Schönheit ist eine Frage der Selbstwahrnehmung: Man findet sich selbst zu dick, die beste Freundin dagegen sagt, man sehe sexy aus.

### Sie bringen eine wichtige Person ins Spiel: die beste Freundin.

Sie hilft Ihnen bei der Identitätsfindung, denn sie ist grundsätzlich wohlgesonnen und ehrlich. Und sie würde Ihnen nie etwas raten, das Ihre Würde verletzt.

### Bevor wir uns fürs Facelifting unters Messer legen, sollten wir also unsere beste Freundin konsultieren?

Genau. Vor der Freundin prahlen wir nicht von unseren Taten, sondern heulen über unsere Fehler. Ihr gegenüber brauchen wir den Schein nicht zu wahren. Das ist ungemein entspannend – und das fördert unser Wohlbefinden!