

Gelassenheit und ein Lächeln

Was macht wahre Schönheit aus?

Die krampfhafteste Suche nach der ewigen Jugend lässt uns nicht schöner aussehen. Gute Pflege und Zufriedenheit schon.

VON BEA PETRI*

Seit vielen Jahren reise ich zwischen zwei Kontinenten hin und her. Zwischen Europa und Afrika, zwischen der Schweiz und Burkina Faso, dem westafrikanischen Land am Südrand der Sahara, das an siebtlezter Stelle des Human Development Index (HDI) steht. Die Schweiz wiederum findet sich auf dem dritten Platz von 187 Ländern. Trotz des Wohlstands in der Schweiz fällt mir jeweils als Erstes die Unzufriedenheit der Menschen hier auf, wenn ich wieder einmal aus Ouagadougou, der Hauptstadt von Burkina Faso, zurückkomme.

Ich frage mich jedes Mal: Was ist denn hier geschehen, fehlen uns die Sonne, die Farben oder gar die Träume, die die Menschen in Afrika noch haben? Im selben Moment weiss ich, dass ich die Kraft für meine Aufgaben in dem heissen Land nur aufbringe, weil die Burkinabés so fröhliche, herzliche und dankbare Menschen sind, und ich staune immer wieder über die auffällige Schönheit und Würde in den Gesichtern der afrikanischen Frauen.

Unzufriedenheit lässt uns nicht schöner aussehen - die krampfhafteste Suche nach der ewigen Jugend erst recht nicht. Es sind andere Eigenschaften, die unsere Schönheit fördern: Gelassenheit, Dankbarkeit und viel Lachen lässt ein Gesicht schöner, sympathischer und zufriedener aussehen. Ernste, unzufriedene und mürrische Gesichter strahlen eine schlechte Aura aus und können auch mit den teuersten Kosmetika nicht schöner gemacht werden.

Wir müssen uns Sorge tragen

Das ist keine Absage an eine aufmerksame und gute Pflege. Selbstverständlich ist es wichtig, dass wir uns Sorge tragen und vor allem genügend schlafen, möglichst gesund und ausgewogen essen, nicht zu viel Alkohol oder Nikotin konsumieren. Und natürlich gehört Bewegung und etwas Sport dazu, um besser und bewusster älter zu werden.

Mit guter Pflege meine ich aber nicht, die Haut mit kostspieligen Produkten zu «ersticken», sondern einfache und regelmässige Pflegemassnahmen für Gesicht, Körper und Haare, die auch für die Körperhygiene sehr wichtig sind.

Neben diesen inneren und äusseren Faktoren sind es unsere Tätigkeiten, die unsere Ausstrahlung beeinflussen. Wieso suchen sich die Menschen nicht Aufgaben aus, die mehr ihr Leben und vielleicht etwas weniger ihr Konto bereichern? Ich habe meinen Ausgleich

mit meinem Engagement in Afrika gefunden, und auch wenn es eine grosse und verantwortungsvolle Aufgabe ist, so weiss ich mit Sicherheit, dass diese Arbeit mein Leben verändert hat.

Ich studiere seit langem nicht mehr an jeder Falte oder an jedem grauen Haar herum, seit ich weiss, dass Kinder in Afrika sterben, weil die Eltern kein Geld für Streichhölzer haben, um damit das Wasser für sie kochen zu können. Und ich ärgere mich auch nicht mehr über den etwas schlafferen Bauch, seit ich gesehen habe, wie Frauen für einen Euro pro Tag in glühend heissen Steinbrüchen schufteten, damit sie ihre Kinder ernähren können. Wenn ich daran denke, dass für 20 000 Menschen ein einziger Arzt zur Verfügung

steht, mache ich mir keine Gedanken mehr darüber, ob ich meine Zähne bleichen sollte oder nicht. In der Realität unserer Welt gibt es so viel Wichtigeres zu beachten und zu verändern, dass der Schönheitswahn der westlichen Welt peinlich ist - so peinlich, dass die Menschen selbst nach vielen Schönheitsoperationen noch traurig wirken.

Entschleunigen und geniessen

Neben der alltäglichen Arbeit und unseren Engagements sollten wir aber auch die Möglichkeit haben, zu entschleunigen und zu geniessen. Entspannen ist eine wichtige Grundlage für die eigene Schönheit; nur wer sich erholt, kann körperlich und mental fit

sein. Tägliches Training mit Jogging oder Kieser und Yoga sind zwar sicher gut für unsere Knochen und Muskeln, aber auch dort fehlt mir oft die Leichtigkeit. Deshalb gilt für mich: Ungeduld schadet den Nerven, aber ein Lächeln zu verschenken, bringt ein Lächeln zurück.

Ich weiss trotz diesen Erkenntnissen sehr wohl, dass es nicht einfach ist, älter zu werden. Aber nicht in erster Linie wegen der Falten im Gesicht. Am meisten beschäftigen mich die Verluste von Verwandten und Freunden. Je älter wir werden, desto mehr sind wir mit Krankheiten oder Beschwerden von uns nahestehenden Menschen konfrontiert. Und das tut weh. Auch, dass ich der nächsten Ge-

neration angehöre, die sterben wird, stimmt mich nicht fröhlich, und es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht an den Tod denke.

Das fordert mich heraus, die Zeit zu nutzen. Nicht um möglichst schön, sondern um möglichst bewusst durchs Leben zu gehen. Selbstbewusste und sensible Menschen waren immer mein Vorbild. Und sie waren schön und unverwechselbar, jede und jeder auf seine Art.



* Bea Petri gehört zu den bekanntesten Maskenbildnerinnen der Schweiz. Sie ist Gründerin und Betreiberin der Schminkbars und engagiert sich seit 2008 in Westafrika.



Ein gut gepflegtes und geschminktes Gesicht ist nur die halbe Miete, wenn es um Schönheit geht.

Keystone/AP/Kirsty Wigglesworth



Reine Kopfsache

2016 könnte einem fast schon leidtun. In den vergangenen Wochen hat sich so viel Häme, Spott und Schande über das Jahr ergossen, dass ich reflexmässig nach ein paar Argumenten gesucht habe, die 2016 in ein besseres Licht rücken. Um es kurz zu machen: Ich habe keine gefunden. Das Jahr war eine Bitch, und entsprechend hat es sich verabschiedet. Nicht nur hat es mir im «Schlussbouquet» meinen liebsten Sänger George Michael genommen. Es hat auch noch eine nette Grippe kurz vor Weihnachten vorbeigeschickt.

Gerade als im fiebrigen Delirium die Befürchtung aufkam, dass ich Weihnachten abschreiben muss, erinnerte mich meine Mutter daran, es mit dem griechischen Bergtee zu versuchen, den ich mir mal auf der Insel Naxos gekauft hatte. Das wild wachsende Eisenkraut, das einen mild-süsslichen Geschmack hat und nach Sal-



Bitte schön!

Rahel Koerfgen



Mit dieser Mütze von Zara hilft man dem Glück auf die Sprünge.

bei riecht, wurde schon in der Antike von den Bauern und Hirten getrunken. Es hat eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung und soll bei Grippe extrem schleimlösend wirken. Tatsächlich ging es mir nach ein paar Tassen deutlich besser. Ob das wirklich am Tee lag oder einfach an meiner positiven Einstellung, werde ich nie erfahren. Fakt ist, dass griechisches Eisenkraut stimmungsaufhellend wirkt, medizinische Studien haben das belegt. Es kann also nicht schaden, eine Tasse pro Tag zu trinken, auch wenn man nicht krank ist; von Sonnentor gibt es Bergtee aus biologischem Anbau (40 Gramm für 5.30 Franken, bei siroop.ch). Denn ob 2017 ein glückliches Jahr wird, kann auch reine Kopfsache sein. Warum sonst sind Optimisten meist erfolgreicher als negativ denkende Menschen?

Mit positivem Denken allein ist die Sache aber nicht geritzt. In meinem Fall ist vernünftiges Handeln ab und an nicht der falsche Weg, um gesund undmunter durchs neue Jahr zu segeln. In den kommenden Tagen werde ich deshalb nie ohne Mütze aus dem Haus gehen. Die blöden Fellbommel können mir dabei allerdings gestohlen bleiben. Die Kopfbedeckung der Stunde kommt mit coolen Statements, etwa das simple schwarze Modell von Zara (9.95 Franken, zara.ch). So wird mich Glücksgöttin Fortuna nicht übersehen. Und nun lasst uns 2016 vergessen. Man sollte im Leben nie zurückblicken, nur nach vorn. Und das am besten mit perfekt geschminkten Augen. Mit «Supra Volume» von Clarins (41 Franken) klappt das bestimmt - die Mascara sorgt für dichtere, voluminöse und gepflegte Wimpern. Auf ein schönes 2017!