

Perfekt *unperfekt*

Wie man mit Wabi Sabi die Schönheit des Unvollkommenen entdeckt und gelassener leben kann, erklärt Stilberaterin Annette Sax.

Liebe Leserin, lieber Leser, in einem Seminar tauschten wir uns darüber aus, dass es uns - vor allem uns Frauen - selten gelingt, wirklich mit uns zufrieden zu sein. Wir haben hohe Ansprüche und Erwartungen an uns selbst. Wir wollen alles richtig und es jedem recht machen, perfekt sein, manchmal bis zur totalen Erschöpfung. Wir glauben, nur so wertvoll, liebenswert und erfolgreich zu sein. Wir können uns fragen, ob wir diesem Ziel tatsächlich schon näher gekommen sind, mit unseren westlichen Idealen von permanenter Selbstoptimierung und Hochglanzperfektion, die wir mit Schönheit gleichsetzen.

Einen anderen Weg geht die japanische Philosophie des Wabi Sabi. Ein Weg, der eher mit dem Gefühl als rational erfassbar ist. Wabi Sabi liegt ein besonderes Verständnis von Schönheit zugrunde, das sich auf Dinge, den Menschen, ja das Leben selbst bezieht. Es ist eine Schönheit, die wir nur sehen und erleben können, wenn wir uns sowohl mit den Augen als auch dem Herzen darauf einlassen, jenseits der materialistischen Welt. Dazu ist es nötig, innezuhalten, achtsam im Augenblick zu sein, nicht nur das Außen zu sehen, sondern uns auch für das zu öffnen, was unter der Oberfläche ist. Wir können alle äußeren Einflüsse, Ansprüche und fremden Ideale loslassen, ebenso unser ewiges Streben nach mehr. Dadurch gelangen wir zu uns selbst, zum Wesentlichen und können herausfinden, was wir wirklich brauchen. Wir nehmen wahr, was schon da ist. Wir fühlen die Schönheit im Einfachen.

Wabi Sabi respektiert den Wandel als selbstverständlichen Teil des Lebens, das den natürlichen Rhythmen von Werden und Vergehen unterworfen ist. Das Leben hinterlässt in allem seine Spuren. In der japanischen Sicht gewinnen Dinge erst durch ihren langjährigen Gebrauch und unsere Wertschätzung für sie an Schönheit. Diese Spuren, die Patina, sei es an Gegenständen, der Seele oder am Körper machen diese erst einzigartig. Sie verleihen allem eine tiefe, stille, vielschichtig fühlbare Schönheit, die sich immer weiter und weiter verwandelt und dadurch wahrhaft lebendig ist. Das Perfekte hingegen ist leblos und daher nicht erstrebenswert.

Lassen wir uns ein berühren von dieser wunderbaren Philosophie, die uns lehrt, sanfter, freundlicher, liebevoller und vor allem mit Akzeptanz auf unser Leben, unseren Körper, auf all das, was wir sind und haben, zu blicken. Tauchen wir tiefer ein, können wir vieles in einem völlig neuen Licht sehen und eine ganz andere Qualität von Schönheit wahrnehmen. Sind wir davon überzeugt, dass wir genügend und genau richtig sind, dass wir dazu nicht immer erst noch mehr können, wissen, haben und tun brauchen, werden wir gelassener und zufriedener. Das heißt nicht, dass wir alles Streben aufgeben und nicht mehr dazulernen dürfen. Wir wissen jedoch, dass das Wesentliche einfach ist, im Augenblick, in uns selbst und jenseits von Perfektion liegt.

Herzlichst,
Ihre

Annette Sax



**Annette
Sax**

In ihrem Studio in Roden-Ansbach berät die Stilberaterin Frauen und Männer in Bezug auf Selbst- und Stilfindung sowie authentische Außenwirkung in Beruf und Privatleben. Für Firmenschulungen ist sie deutschlandweit unterwegs. Ihre Arbeitsweisen sind einzigartig. Die Persönlichkeit eines Menschen liebevoll zum Strahlen zu bringen, ist ihr eine Herzensangelegenheit. Mehr unter www.annettesax.de