



**GOLDMANN**

Lesen erleben

### *Buch*

Frauen, die von innen heraus leuchten, sind schön in einem tieferen Sinn, der weit über gängige Schönheitsideale hinausgeht. Victoria Moran zeigt, dass eine solche Ausstrahlung nicht von Alter und Figur abhängt, sondern vielmehr einer gesunden Seele entspringt. Dieses inspirierende Buch hilft sich von überzogener Selbstkritik und falschen Selbstzweifeln zu befreien und das innere Lächeln wiederzufinden. Gut zu sich selbst sein, die Bedürfnisse von Körper und Seele respektieren, Ruhe und Einklang finden – das ist der Weg zur inneren, strahlenden, zeitlosen Schönheit.

### *Autorin*

Victoria Moran schreibt Bücher über die Kunst des Lebens. Ihre Artikel erscheinen regelmäßig in großen amerikanischen Frauenzeitschriften. Außerdem hält sie Vorträge und veranstaltet Seminare.

*Von Victoria Moran außerdem im Programm*

Das Glück der kleinen Dinge (17114)

Victoria Moran

# **Das Glück des inneren Lächelns**

Aus dem Amerikanischen  
von Maria Mill

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Gekürzte Taschenbuchausgabe Mai 2012  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2003 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2002 Victoria Moran

Originaltitel: Lit from Within

Originalverlag: HarperCollins, San Francisco, CA  
All rights reserved. Published by arrangement with  
Linda Michaels Limited, International Literary Agents.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustrationen: FinePic®, München

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17321-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort: Meine Geschichte .....	11
Einführung: Die Innenseite der Schönheit .....	20

## TEIL I

### *Einstellung*

1. Machen Sie Ihr Äußeres zum Spiegel Ihrer Seele ..	28
2. Betrachten Sie sich mit Wohlwollen .....	32
3. Üben Sie sich in Selbstbestätigung .....	35
4. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihr Licht erkennen .....	41
5. Beenden Sie den Kampf mit »dick oder dünn« ...	45
6. Vertreten Sie eine alterslose Lebenseinstellung ....	52

TEIL II

*Konkrete Schritte*

7. Nehmen Sie eine bessere Gewohnheit an . . . . .	60
8. Versuchen Sie, jeden Tag passabel auszusehen . .	64
9. Bewegen Sie sich . . . . .	68
10. Verwöhnen Sie sich mit einem Samstag-Bad . . . .	76
11. Sorgen Sie für Ihren Schönheitsschlaf . . . . .	83
12. Kommen Sie zur Besinnung . . . . .	90

TEIL III

*Leib und Seele*

13. Freunden Sie sich mit der Disziplin an . . . . .	98
14. Entdecken Sie Yoga . . . . .	105
15. Befreien Sie sich vom Gift . . . . .	109
16. Helfen Sie Ihrem Körper, richtig zu funktionieren . . . . .	115
17. Sprechen Sie mit Ihrer wahren Stimme . . . . .	121

TEIL IV

*Nur zum Vergnügen*

18. Kreieren Sie Ihre persönliche Mode . . . . .	130
19. Gründen Sie einen Fonds für persönliche Ausgaben . . . . .	136
20. Gehen Sie Dessous einkaufen . . . . .	141
21. Entwickeln Sie Ihren Stil . . . . .	145
22. Spielen Sie mit Tönen, Steinen und Blüten . . . . .	153

TEIL V

*Lebensqualität*

23. Geben Sie auf sich acht . . . . .	162
24. Tauchen Sie ein in Schönheit . . . . .	171
25. Tun Sie etwas Aufregendes . . . . .	176
26. Entwerfen Sie Ihren Traum . . . . .	182
27. Führen Sie ein einfaches Leben . . . . .	188

TEIL VI

*Die Schönheit des Charakters*

28. Nehmen Sie andere Menschen wichtig . . . . .	196
29. Seien Sie großzügig . . . . .	204
30. Seien Sie vertrauenswürdig und tolerant . . . . .	209
31. Verzeihen Sie . . . . .	213
32. Gehen Sie liebenswürdig durch den Tag . . . . .	219

TEIL VII

*Ernährung*

33. Laden Sie Ihre Seele zum Essen ein . . . . .	230
34. Speisen Sie wie ein Yogi . . . . .	237
35. Steigen Sie um auf eine sanftere Ernährung . . . . .	243
36. Wässern Sie sich regelmäßig . . . . .	249
37. Atmen Sie tief durch . . . . .	254

TEIL VIII

*Balsam für die Seele*

38. Engagieren Sie sich .....	260
39. Vertrauen Sie auf die Fügung .....	264
40. Verinnerlichen Sie inspirierende Worte .....	267
41. Achten Sie sich und Ihre Werte .....	272
42. Machen Sie sich auf lichte Zeiten gefasst .....	278
Nachwort: Suchen Sie das Licht .....	283
Danksagung .....	286



## Vorwort

### Meine Geschichte

*Frauen, die mit ihrem Aussehen zufrieden sind  
und ihr Leben lang attraktiv bleiben,  
sind Frauen, die auch ihre Seele pflegen.*

Bereits im Kindergarten wurde mir klar, dass ich nicht hübsch genug war. Zwar durfte ich mich zu Hause und in meiner Familie in der Gewissheit sonnen, einfach hinreichend zu sein. In der größeren Welt des Kindergartens aber stand ich unter permanentem Konkurrenzdruck. Und bald hatte ich begriffen, dass ich im Vergleich zu den anderen Mädchen, deren Kniestrümpfe ordentlicher umgeschlagen und deren Haarbänder hübscher gebunden waren, nicht so besonders gut abschnitt.

Sobald ich die Bedeutung des Hübschseins einmal verinnerlicht hatte, merkte ich, dass sogar meine Eltern besser aussahen als ich. Mein Vater wurde so oft mit dem

Schauspieler James Mason verwechselt, dass er schließlich nur noch »Ja« sagte, wenn Leute ihn danach fragten, und ihnen Autogramme gab. Die Ähnlichkeit meiner Mutter mit Ava Gardner war nicht weniger verblüffend. Häufig erzählte man mir die Anekdote, wie ich im Alter von drei Jahren in einem vollen Kino geplärrt hatte: »Wer ist denn dieser Mann, der Mammi da küsst?« Nun aber empfand ich zum ersten Mal Scham, weil diese fantastischen Gene offenbar eine Generation übersprungen hatten. Während meiner gesamten Kindheit und Adoleszenz schwankte ich zwischen Molligsein und Fettleibigkeit. Meine Haare waren zu wellig, um als glatt durchzugehen, zu glatt, um als Lockenpracht zu gelten, und mit widerspenstigen Wirbeln in der Mitte sah ich eher nach Kressesalat als nach Shirley Temple aus. Mit zwölf kriegte ich Pickel, die erst mit dreiundzwanzig wieder verschwanden.

Um mich mit meinen Unvollkommenheiten und den sich daraus ergebenden Unsicherheiten auseinander zu setzen, studierte ich Modezeitschriften und schrieb mich auf einer »Charme«-Schule ein, wo eine Mischung aus Knigge und Schönheitspflege gelehrt wurde. Dort erfuhr ich alles über Make-up, Diäten und das »Kaschieren von

Figurproblemen«. Die Verwandlung meines »Normal-Ichs« in mein »präsentables Ich« dauerte im Durchschnitt drei Stunden, sodass ich mich der Mühe nicht allzu häufig unterzog. Tat ich es aber, so war es, als hätte man mich in eine andere Welt versetzt. Denn dann übte die aus dieser Verwandlung hervorgegangene junge Frau einen Reiz aus, von dem mein vogelscheuchenhaftes Alltags-Ich nur träumen konnte. Wie bei Aschenputtel aber endete der Zauber stets um Mitternacht – oder wann immer meine mattierende Grundierung die Schlacht gegen meine Talgdrüsen verlor.

Natürlich hatte ich auch damals schon einmal was von innerer Schönheit gehört, aber in meiner Vorstellung war sie so eine Art »Miss-Personality-Auszeichnung«, eine Art Trostpreis dafür, dass man nicht die richtige, die wirklich gefragte Art von Schönheit besaß. Dennoch konnte ich mich immer noch vage an eine Zeit erinnern, in der ich mich schön gefunden hatte, in der mein inneres Selbst und meine äußere Erscheinung noch nicht so auseinander fielen.

Damals, als ich noch nicht begriffen hatte, dass attraktive Menschen es leichter haben, und mir noch niemand

gesagt hatte, dass ich nicht zu diesen gehöre, hatte ich mich auf ganz selbstverständliche Weise schön gefühlt. Ich habe kaum Zeit vor dem Spiegel verbracht (es sei denn, um mich zu verkleiden), denn ich lebte einfach mein Leben: lud andere Kinder zu Teepartys ein, lauschte Geschichten und sorgte für meine große Puppenfamilie. Für das Vorschulkind, das ich damals war, waren dies wichtige und zwingende Dinge. Diese unbefangene Hingabe ans Leben ging verloren, als ich begann, mich mit anderen Mädchen zu vergleichen. Und sie entglitt mir über so lange Zeit, dass ich sie nicht einmal mehr vermisste; dennoch litt ich darunter.

All meine Bemühungen, mich äußerlich zu verändern, waren wie der Versuch, eine schadhafte Wand zu streichen, ohne vorher die undichte Stelle – die Ursache des ganzen Ärgers – zu reparieren. Nach jeder Phase der »Selbstverbesserung« fiel ich in die alten Gewohnheiten zurück, in denen ich mich eingerichtet hatte: Ich aß zu viel, vergrub mich in Büchern und im Fernsehsessel und glaubte, dass die Abenteuer in den Romanen nur für schlanke, langbeinige Blondinen mit perfekten Nasen reserviert seien.

Zum Glück ist – auch wenn es im jeweiligen Moment nicht so scheint – selbst auferlegtes Unglück kein statischer Zustand. Doch wenn man nichts dagegen unternimmt, wird es schlimmer. Mein Unbehagen in meinem Körper und in meinem Leben war eines schönen Morgens in meinen späten Zwanzigern, an dem ich ein dunkelgrünes Kostüm trug, auf seinem bisherigen Tiefpunkt angelangt. Es war eines der wenigen Kostüme in meinem Schrank, die mir noch passten, deshalb hatte ich es angezogen, obwohl es eigentlich in die Reinigung gehörte. An diesem Tag hatte ich einen Termin, was mich aber nicht zum Haarewaschen motivieren konnte. Die Frau, die ich interviewen sollte, führte ein ausgesprochen spirituelles Leben. Am Ende unseres Gesprächs empfand ich Bewunderung für sie, was offenbar auf Gegenseitigkeit beruhte, denn sie meinte zu mir: »Sie sind klug, Sie sind verständig und Sie sind schön.«

Also, das mit dem »klug und verständig« konnte ich ja noch nachvollziehen, aber das Wörtchen »schön« bestürzte mich. Zunächst glaubte ich, sie wolle sich über mich lustig machen, doch dann begriff ich: Diese Frau sprach nicht von meinem abgetragenen Kostüm und meiner

schlecht sitzenden Frisur vom Vortag. Sie sah durch das alles hindurch und entdeckte dahinter jenen Teil von mir, der wirklich schön war und auch andere glänzende Eigenschaften besaß.

In diesem kurzen Moment, in dem ich mich mit den Augen dieser Frau betrachtete, wurde mir klar, dass ich die ungekünstelte Akzeptanz meiner selbst und anderer, die mir vor so langer Zeit abhanden gekommen war, wiedergewinnen musste. Erst dann konnte ich mich wieder bejahen und schön finden. Und es würde keine aufgetakelte und geschniegelte Schönheit sein, sondern eine, die echt und dauerhaft und gegen Altersflecken, Falten, PMS, Schwangerschaft und die Wechseljahre gefeit war. Sie würde sich in meinem Gesicht und in meinem Körper zeigen, aber dabei aus tieferen Schichten meiner selbst herühren und nicht in der Kosmetikabteilung käuflich zu erwerben sein.

Um jenes Gefühl des schönen Selbst wiederzubeleben, das ich verloren hatte, noch ehe ich einen Bibliotheksausweis besaß, begann ich neue Wege zu erkunden. Ich las über Religionen und Philosophie und probierte die damals noch exotische Disziplin des Yoga aus. Damals

wurde Yoga mitunter noch mit Joghurt verwechselt, und beides galt als verdächtig. Während der Yoga-Übungen hielten wir die Augen geschlossen, sodass Fettpolster und Zellulitis keine so große Rolle spielten wie in anderen Gymnastikkursen. Am Ende der Stunden sollten wir einige Minuten still sitzen und einfach nur »sein«. Manchmal langweilte ich mich dabei, und manchmal fühlte ich mich schuldig, weil ich nichts machte. Zuweilen saß ich auch nur da und notierte mir im Kopf, was ich alles noch erledigen musste. Doch nach einer Weile freute ich mich auf diese »stille« Zeit, denn während dieser Minuten fiel mir nach und nach wieder ein, wer ich eigentlich war: ein einzigartiger Ausdruck des Unendlichen.

Meine Lehrerin sagte: »Mach dir keine Gedanken um deine Ernährung. Yoga wird deine Ernährung verändern.« Und sie hatte Recht; am Ende aß ich viel mehr Obst und Gemüse, und wenn ich statt des gehaltvolleren Vollkornbrots mal Weißbrot aß, fühlte ich mich betrogen. Ich brauchte lange, bis ich mich durchgängig gesünder ernährte, aber während ich mich darum bemühte, gönnte ich mir allmählich auch mehr Ruhe und begann Bäder mit Lavendelseife und Duftkerzen zu nehmen – einfach

weil es mir Freude machte. Trotz (und vielleicht gerade wegen) der immer wieder auftretenden Rückschläge machte ich mir immer weniger Sorgen um mein Aussehen und andere Dinge, die entweder zu belanglos waren, oder auf die ich sowieso keinen Einfluss hatte.

Den Wert, den ich mir selbst und meiner Fähigkeit, dem Leben etwas zurückzugeben, zusprach, nahm zu. Zu meiner Verblüffung sah ich allmählich immer besser aus und machte mir immer weniger Gedanken darüber. Ich begann, Gott allabendlich für die guten Dinge in meinem Leben zu danken, und wenn ich auch nicht darum betete, dünn und hinreißend zu sein, so betete ich doch manchmal darum, stark und hilfreich sein zu können. Irgendwann begann ich sogar, Gott dafür zu danken, dass er mir das Gefühl geschenkt hatte, schön zu sein.

Das alles ist lange her. Inzwischen befinde ich mich in meinen ehrwürdigen Fünfzigern und die Menschen tun freundlicher Weise überrascht, wenn ich ihnen mein Alter verrate. Wie auch immer – ich bin mit meinem Aussehen zufrieden, und dass ich drei Stunden am Stück vor dem Spiegel verbracht habe, ist mir schon seit der Trennung der Beatles nicht mehr passiert.

Die grundlegende Veränderung brachten bei mir weder Ernährung noch Sport noch Feuchtigkeitscreme – obwohl sich auch all das verändert hat –, sondern die Pflege, die ich meinem inneren Selbst angedeihen ließ. Heute weiß ich, dass ich kein Einzelfall bin: Frauen, die mit ihrem Aussehen zufrieden sind und ihr Leben lang attraktiv bleiben, sind in der Regel Frauen, die auch ihre Seele pflegen. Im Zusammensein mit ihnen achtet man weniger darauf, wie sie aussehen, sondern erkennt, wer sie wirklich sind. Je stärker ich mich mit dem unsterblichen Teil meiner selbst identifiziere, umso weniger bedroht mich das Älterwerden. Und je öfter ich mir in Erinnerung rufe, dass ich eine Seele bin, die einen Körper besitzt – statt anders herum –, umso zufriedener bin ich mit dem sichtbaren wie dem unsichtbaren Teil meiner selbst.

## Einführung

### Die Innenseite der Schönheit

*Sobald Sie erkennen, dass Sie ganz erstaunlich und wunderbar beschaffen sind, brauchen Sie sich keine Gedanken mehr über Ihre Oberschenkel und Krähenfüße zu machen und können mit purer Präsenz beeindrucken.*

Zwar macht unser Körper-Ich uns nicht ganz aus, es spiegelt jedoch das wider, was wir sind: ein einzigartiges spirituelles Wesen von außerordentlicher Schönheit und Bedeutung. Wenn Sie dies begriffen haben und sich auf diese Weise sehen, werden Sie Ihren Körper behandeln, als beherberge er eine kostbare Seele, und Ihr Leben als Teil eines großen Plans leben. Dafür werden Sie mit jenem unverkennbaren Strahlen belohnt, das aus dem tiefsten Innern kommt und dessen Abglanz sich auch äußerlich manifestiert.

Wenn man sich mit so vielen strahlenden Frauen unter-

halten hat, wie ich es getan habe, stellt man fest, dass sie alle irgendwie »religiös« sind. Das Leben hat sie – häufig durch Schmerz, manchmal durch Freude – dazu gebracht, nach den verborgenen Wahrheiten unter der Oberfläche ihrer Lebensumstände zu suchen. Manche haben ihren Kinderglauben vertieft, andere einen ganz neuen gefunden. Viele haben Gebet oder Meditationen für sich entdeckt und eine Abhängigkeit oder ein Problem überwunden, indem sie ihr Leben auf spiritueller Grundlage neu aufgebaut haben.

Jenseits aller individuellen Besonderheiten trat eine Kraft in ihr Leben, die ihre egozentrischen Sorgen schrumpfen und ihre Seele wachsen ließ. Diese Macht mag man Gott nennen, und ich tue das in diesem Buch zuweilen. Falls eine andere Bezeichnung Ihnen eher zusagt, so halten Sie sich unbedingt an diese. Wie immer Sie sie auch nennen – dies ist die Kraft, die die Gedanken, die Ihr inneres Licht verdunkeln, vertreibt: Furcht, Eifersucht, Zorn, Gier – Sie kennen die sieben Todsünden und ihre nervtötende Gefolgschaft.

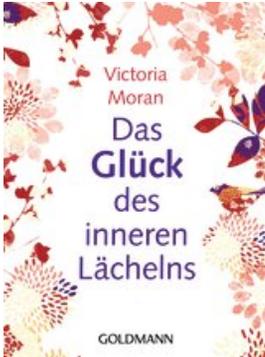
Perfektion ist nicht notwendig. Menschlich sein genügt. Sobald Sie erkennen, dass Sie erstaunlich und wunderbar

beschaffen sind, müssen Sie sich keine Gedanken mehr über Ihre Oberschenkel und Krähenfüße machen und können mit purer *Präsenz* überzeugen. Sie müssen nicht aussehen wie die Frauen aus den Zeitschriften. Gewöhnlich verkörpern die nur eine einzige Vorstellung von Schönheit, die vor allem auf Jugend basiert und von Kosmetik, Ausleuchtung und dem Können des Visagisten hervorgebracht wird. Sie jedoch werden ein inneres Strahlen besitzen, das sich weder kaufen noch abfüllen lässt.

Bis vor kurzem legte unsere zeitgenössische Kultur nicht viel Wert auf die schöne Seele. Was wohl daran lag, dass niemand so recht wusste, wie sich ein Profit daraus schlagen ließ. Die Abwertung der Schönheit, die aus dem tiefsten Innern kommt, schmuggelte sich ins kollektive Bewusstsein. In Wahrheit jedoch ist innere Schönheit die einzige, die überhaupt zählt, weil sie die einzig beständige ist. Sie ist auch dann noch da, wenn Sie sich schlecht fühlen oder die ganze Nacht neben einem kranken Kind gewacht haben oder wenn Sie zehn – oder dreißig – Jahre älter sind als heute. Und da diese Schönheit Ihrem innersten Wesen angehört, können Sie sie vielleicht sogar mitnehmen, wenn Sie Ihre letzte Reise antreten.

Ihren äußeren Ausdruck kann man als Charisma oder Anmut definieren, als Klasse oder Selbstsicherheit bezeichnen. Wenn Sie diese Schönheit besitzen, sind Ihre Augen tatsächlich die Fenster Ihrer Seele. Dann nimmt Ihr Lächeln Ihrem Gegenüber jede Befangenheit. Eine unwiderstehliche Anziehung geht von Ihnen aus, sodass Sie unabhängig von Alter oder Körpertyp, unabhängig davon, ob Sie sich für hübsch halten oder nicht, einfach schön *sind*. Und diese Schönheit beruht auf der Bildung der Seele, jener Brücke, die unsere Person als leibseelische Einheit mit dem Geist, dem inneren Licht, »dem Göttlichen in jedem Einzelnen« verbindet. Dies ist das Leuchten, das einen Raum und Ihr Leben zum Strahlen bringt und Ihnen jene Art von Schönheit verleiht, der das Verstreichen der Jahre nichts anhaben kann.

Dieses Buch kann Ihnen helfen, jenes innere Licht zu entdecken, das die Menschen, die Sie lieben und verehren, bereits wahrnehmen, und Ihnen Möglichkeiten eröffnen, dieses Licht noch heller erstrahlen zu lassen. Um den größtmöglichen Erfolg zu erzielen, sollten Sie, während Sie die Essays lesen und die darin gegebenen Empfehlungen ausprobieren, stets von folgenden Punkten ausgehen:



Victoria Moran

### **Das Glück des inneren Lächelns**

Little Book, Broschur, 288 Seiten, 11,5 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-442-17321-1

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2012

Ein Geschenk für Geist und Seele

Innere Schönheit ist das Resultat einer gesunden Seele und geht weit über das hinaus, was oberflächlich als hübsch bezeichnet wird. Victoria Moran befreit von überzogener Selbstkritik und falschen Selbstzweifeln und weist den Weg zu wahrer, zeitloser Schönheit und innerer Balance. Ihre klugen und inspirierenden Anleitungen wischen Sorgenfalten aus dem Gesicht und lassen das innere Lächeln erstrahlen.