

# CHI statt Botox

**Christina Schmid arbeitet mit Schröpfen, Gua Sha (schaben), Gesichtsyoga und einer vietnamesischen Akupressur – Technik gegen die Faltenbildung. Das Gefühl ein neues Bewusstsein für das Gesicht als unser wichtigstes Ausdrucksorgan zu bekommen, inspiriert diese ambitionierte Frau.**

„Chi statt Botox“ - das Buch lag am Küchentisch einer lieben Freundin. Der Titel erfasste mich sofort. Am Titelbild abgebildet ist eine strahlende Frau, die mit einer kleinen Schröpflocke an ihrer Wange arbeitet. Mit dem Bild sollte wohl ausgesagt werden, dass es möglich ist, durch aktivieren von Chi (Lebensenergie) mittels sanfter Techniken, Botox als Anti-Aging-Mittel verdrängt werden könnte.



## Kolumne

**Constanze Schmidt**

gibt mit ihrer Arbeit Impulse für ein neues Bewusstsein - sei es mit Shiatsu & Energiearbeit, in Workshops oder mit dem Bewusstseinskino Be Movie Abend, das sie in Wien seit 2010 betreibt.



Begegnungen

Christina Schmid, die Autorin, war mir von Facebook bekannt. Ich mochte die Art und Weise wie sie schreibt, leichte lustige Geschichten aus ihrem Leben mit Familie, Inspirationen tägliche Hürden mit Leichtigkeit zu nehmen, eine sanfte humorvolle Lebensart ließ sich dahinter spüren, die nach einem bewussten Umgang mit sich und ihren Mitmenschen bestrebt ist. Ihre sehr sympathisch gestaltete Website machte unaufdringlich aufmerksam auf jene Erkenntnis, die Christina Schmid für sich selbst gemacht hatte und gerne mit anderen teilen mochte: Der Weg von innen heraus schön zu sein. „Chi statt Botox“ könnte eine Bewegung sein, die unserem derzeitigen Bewusstsein von Schönheit entgegen strömt, indem darauf hingewiesen wird, dass es möglich ist, unsere Gesichtshaut in der Ausprägung der Faltenbildung zu beeinflussen durch fernöstliche Methoden, die das Gewebe bis in die Tiefe anregen, mehr Kollagen und Elastin zu bilden, die die Haut straffen, ihre Durchblutung fördern und die ihr Halt gebende Muskulatur aufbauen. Konkret wendet Christina Schmid dabei vier Methoden an: Schröpfen, Gua Sha (schaben), Gesichtsyoga und eine vietnamesische Akupressur Technik. Neugierig geworden, mache ich mich

auf dem Weg zu ihr. Christina Schmid lebt in der Nähe von Kremsmünster auf einem kleinen Hügel und ein bisschen „ab vom Schuss“. Sie erwartet mich mit einem strahlenden Lächeln und einem erfrischenden Frühstück. Heute war sie extra für mich zu Hause geblieben. Die letzten Tage hatte sie in der Stadt verbracht, wo sie sich in ein Büro einmietet zur Fertigstellung ihres zweiten Buches. „Es ist schon witzig“, meint sie „Chi statt Botox“ hat eine ganz eigene Dynamik bekommen. Eigentlich bin ich Psychokinesiologin und diese Arbeit ist es, die Arbeit am Seelischen mit KlientInnen, die mir besonders am Herzen liegt. „Chi statt Botox“ war eine Erkenntnis für mich selbst aus dem Anliegen heraus, an mir selbst zu arbeiten, an meiner Haltung zu arbeiten und die Auswirkungen meiner Haltung innerlich und äußerlich erlebbar zu machen. Wir glauben unsere Haltung sei auf unseren Körper beschränkt und hört mit Hals und Wirbelsäule auf. Doch Fitness hört beim Hals nicht auf. Alles ist miteinander verbunden. Ob ich meinen Rücken gerade halte, spüre ich auch in der Anspannung meiner Gesichtsmuskeln.“ Erstaunlich, Christina Schmid „trainiert“ täglich, macht ihre Gesichtsyogaübungen und hat dadurch eine Aufmerksamkeit und Bewusstheit über ihre Gesichtsmuskulatur, die ich von sonst keinem Menschen kenne. Dennoch erkenne ich viel von mir selbst in ihren Worten und ich erhalte Klarheit über eine Körperzone, der ich so noch nie bewusste Beachtung geschenkt habe: „Begonnen hat das alles damit, dass ich mit 35 meine Zornesfalten entdeckte. Das war als meine Kinder gerade ein bisschen mehr Raum für mich ließen. Wenn man kleine Kinder hat, nimmt man sich selbst nicht so

wahr, doch wenn sie dann ein bisschen loslassen, steht man eines Tages vor dem Spiegel und plötzlich fallen einem Dinge auf, die Jahre unbemerkt blieben. Ich bemerkte, dass meine Augen jeden Morgen geschwollen waren und mit den Zornesfalten sah ich ganz anders aus als ich mich fühlte. Meine Mundwinkel hingen nach unten und ich hatte das Gefühl, dass mein Gesicht nicht mehr in der Lage war, die Kraft und Lebensfreude auszustrahlen, die ich in meinem Inneren fühlte.“ Christina Schmid hatte sich selbst dafür kritisiert, ob sie nun so oberflächlich geworden war, nicht mit ein paar Fältchen zu leben. „Es geht mir und das sage ich auch in meinen Workshops, nicht darum nach Außen hin ein Bild der Jugend abzugeben, es geht darum, dass man sich wieder schön fühlt. Es geht darum wieder schön zu sein, ohne dass man sich dafür in den Spiegel schauen muss. Das Gefühl der Schwere im Gesicht weicht dem Gefühl: Meine Muskeln haben wieder ein bisschen Spannung. Ich habe wieder ein bisschen mehr Halt. Meine Augen sind offen. Meine Stirn ist frei. Das Gefühl zu haben, meine Stirn ist frei, ist etwas sehr Angenehmes!“ Das Gefühl ein neues Bewusstsein für das Gesicht als unser wichtigstes Ausdrucksorgan zu bekommen, inspiriert mich. Studien haben ergeben, dass die Applikation von Botox uns einschränkt in unserem mimischen Ausdruck. Unbewusst bewegen wir unsere Mimik im Gespräch mit anderen. Wir spiegeln einander, nehmen Anteil und sind empathisch. Botox lähmt diese Fähigkeit zur Empathie - zwar gering aber doch. Studien machen sich den Einsatz von Botox bei Depressionen zunutze, nämlich jene Gesichtspartien

zu lähmen, die depressive Stimmungen ausdrücken. Welche Rückschlüsse können auf die Empathiefähigkeit einer Gesellschaft, die Botox als Antiagingmittel einsetzt, gemacht werden? „Ich war darauf angesprochen worden: Warum bist Du so traurig? Meine geschwollenen Augen, meine Zornesfalte, sicherlich hat mein Gesicht traurig ausgesehen. Das hat mich deswegen so unglücklich gemacht, weil ich mich nicht traurig gefühlt habe. Es hat etwas mit den Gefühlen zu tun, die man vorwiegend lebt und sicherlich war ich eine besorgte Mutter gewesen.“ Der Unterschied zwischen einem jugendlichen Gesicht und einem alternden ist möglicherweise der, dass wir das Erlebnis des vergangenen nicht so sehr in ein neues Gespräch mitnehmen, da man uns ein Gestern nicht ansieht. Doch wie sehr kennen wir alle das Gefühl beim Blick in den Spiegel, nicht unserem eigenen inneren Bild zu entsprechen. „Es ist, als ob Dein Gesicht zwischen dir und dem Anderen steht. Wenn Du über Dein Gesicht nicht mehr das ausstrahlen kannst, was Du innerlich fühlst.“ Die Übungen, die Christina Schmid in ihrem Buch und ihren Workshops zeigt kommen aus dem asiatischen Raum und helfen dabei diese gewisse Spannung im Gesicht wiederherzustellen. Sie reduzieren in wenigen Tagen bereits Falten im Gesicht und erhöhen unsere Achtsamkeit im Bezug auf unsere Mimik, die Gefühle die wir über unser Gesicht ausdrücken und unsere Haltung.



Christina Schmid  
**Chi statt Botox: Fernöstliche Geheimnisse zur Faltenreduzierung**  
 150 Seiten  
 BACOPA Verlag  
 ISBN-13: 978-3902735379  
 € 24,80