



ÜBER DIESES BUCH

Zuerst möchte ich dir sagen, was dieses Buch **nicht** ist. Es geht nicht darum, was man anziehen soll, wie man sich schminkt oder wie man die perfekte Foto-Pose einnimmt. Es geht nicht darum, was man machen soll, damit *andere* Leute einen „schön“ finden. Ich behaupte auch nicht, dass man über Schönheit *nicht* nachdenken sollte, denn darüber nachzudenken, ist eigentlich ganz normal. Und **wir alle denken darüber nach**.

Dieses Buch will nicht so tun, als ob es keine Rolle spielen würde, wie man sich mit seinem Aussehen fühlt. Ich weiß, dass es nervig ist, wenn einem jemand sagt, dass Äußerlichkeiten keine Rolle spielen, **weil es wichtiger ist, wie man sich fühlt**. Und wie man sich mit seinem Aussehen fühlt, ist nun einmal Teil davon. Die Leute sagen, dass es auf die innere Schönheit ankommt. Das ist auf jeden Fall wahr, aber es bedeutet nicht, dass uns Äußerlichkeiten egal wären.

In diesem Buch geht es darum, **was Schönsein eigentlich bedeutet, und wer darüber entscheiden darf, was schön ist**. Es wird dich vielleicht überraschen, aber es gibt kein festgelegtes Konzept davon, was schön ist. Seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte hat sich die Meinung, welche Art von Aussehen schön ist, **immer wieder geändert**.

Mal bedeutete schön zu sein, dass man schlank – oder sogar spindeldürr – war oder dass man das Gegenteil war: „rundlich“ (ein schönes Wort, um zu beschreiben, dass man an vielen Stellen rund ist). Mal fanden die Menschen eine hohe Stirn attraktiv, dann wiederum waren große Augen *in*.

Die Vorstellungen von Schönheit **unterscheiden sich auch je nach Land und Kultur**. Deshalb ist das Bild auf dem Cover eines Schönheitsmagazins in Großbritannien vielleicht ein ganz anderes als auf einer Titelseite in China! In manchen Ländern gilt dunkle Haut als besonders schön. In anderen Ländern galt es früher als schmeichelhaft, eine andere Person für ihre Kuhaugen zu loben! Unterschiede wie diese gibt es viele ...





All dies zeigt nur, dass man Schönheit **nicht eindeutig beschreiben** kann. Man könnte keinen Roboter bauen, der von allen und überall als schön empfunden wird. (Ein Roboter wäre sowieso nicht schön, weil ihm leider die Persönlichkeit fehlt.) Du kannst dir wahrscheinlich schon denken, was als Nächstes kommt. Die Wahrheit lautet:

WIR ALLE FINDEN UNTERSCHIEDLICHE DINGE SCHÖN!

Was Schönheit bedeutet, ist nicht festgelegt, und was wir als schön empfinden, kann sich im Laufe der Zeit ändern und ist von Ort zu Ort unterschiedlich. **Warum werden also manche Menschen als schön bezeichnet und andere nicht?**

In diesem Buch wird es darum gehen, wie viel von dem, was wir als „schön“ empfinden, von dem abhängt, **was andere Menschen denken**. Und da alle Menschen etwas anderes denken ... ist dann überhaupt eine Person schöner als andere?

FINDEN WIR ES HERAUS ...



Mach dich bereit!

Wenn ich dich in dieses Buch hineinlassen und dir die Geheimnisse verraten soll, die ich mein Leben lang erforscht habe, solltest du zwei Dinge mitbringen:

NEUGIERDE: Du wirst immer mehr über das Schönsein erfahren, wenn du viele Fragen stellst. Zum Beispiel: Haben Menschen überall die gleichen Vorstellungen? Wer entscheidet über das Schönsein? „WIE“ und „WARUM“ sind sehr nützliche Frageworte – merk sie dir!

GLAUBE: Du musst **glauben**, dass du schön bist. Ich verstehe vollkommen, dass das ganz schön VIEL VERLANGT ist. Nicht weiter-sagen: Auch ich habe damit manchmal zu kämpfen. Aber vertrau mir in dieser Sache. Du wirst erstaunt sein: Wenn du erst einmal anfängst zu glauben, wird der Glaube im Laufe des Buches immer stärker.



**GLAUBE
AN DEINEN
KÖRPER**



Unsere großartigen Körper geben uns die Möglichkeit, an der Welt teilzuhaben und unsere Träume und Hoffnungen wahr zu machen. Innerlich sind unsere Körper alle sehr ähnlich, sehen aber von außen unterschiedlich aus. Ob jung oder alt, rundlich, schlank oder athletisch, groß oder klein: Es gibt viele verschiedene Körper mit unterschiedlichen Fähigkeiten. Dazu kommt, dass sich unsere Körper im Laufe unseres Lebens verändern. Eins ist allerdings sicher – jeder Körper ist schön. Schauen wir uns also einmal um: wie der Körper von innen aussieht, was die Menschen darüber denken und wie du das Beste aus dem wundervollen Körper machst, der dir geschenkt wurde.

DEIN KÖRPER UND DU

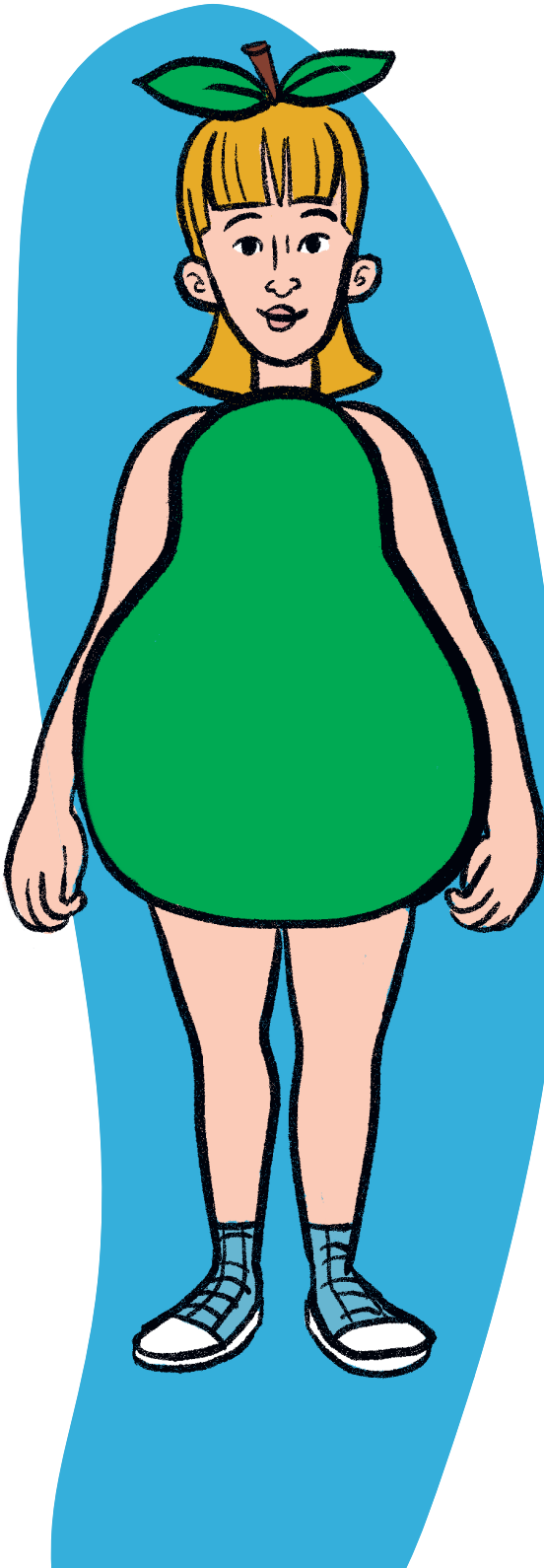
Hast du einen Körper? Ausgezeichnet! Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Dein Körper kann jede Menge erstaunliche Tricks, wie zu atmen, Blut zu pumpen, Nahrung zu verdauen, Haare wachsen zu lassen und zu lächeln! Du hast Glück, dass du einen Körper hast – nicht nur, weil Körper toll sind, sondern weil das bedeutet, dass es dich gibt: Dein eigener Körper ist der Ort, an dem du *du* sein kannst.

Dein Körper und du

Wenn du deinen Körper nicht hättest, wärest du dann trotzdem noch du selbst? Wenn du in einem völlig anderen Körper stecken würdest, wärest du dann ein anderer Mensch? Nein! **Dein Körper und deine Persönlichkeit, das sind zwei verschiedene Dinge.**

Du bist du. Deine Ideen, Träume, deine Persönlichkeit und Individualität, deine Fantasie, deine Hoffnungen, deine Gefühle und vieles mehr ... all das macht dich zu einem großartigen und einmaligen Menschen. Dein Körper ist der Ort, an dem all diese Dinge geschehen. Und er ist die **Art und Weise**, auf die es dich in der Welt gibt. Durch ihn können andere Menschen dich wahrnehmen und mit dir in Kontakt treten. Vor allem aber ist dein Körper ein Ort, an dem du **dich ausdrücken** und **Erfahrungen sammeln** kannst.

Wenn du keinen Körper hättest, wärest du ein Geist und würdest einfach irgendwie herumwabern. Du könntest niemanden umarmen, kein Eis essen, nicht vielleicht eines Tages zum Mond fliegen oder deine Träume verwirklichen. Und wie langweilig wäre es bitte, wenn dein Körper ohne DICH herumlaufen würde: ohne Persönlichkeit, ohne Ideen, ohne Gedanken, ohne Fantasie? Zum Glück hast du einen tollen Körper, und zusammen mit deinem tollen ICH ist das **eine richtig gute Kombination.**



Schöne, mutige, tapfere und großartige Körper

Im Körper des Menschen ist schwer was los! Das Blut transportiert Sauerstoff und Nährstoffe. Das Gehirn sendet und empfängt Signale für Bewegungen und Gefühle ... Mit all diesen erstaunlichen Vorgängen könnte man ein ganzes Buch füllen.

Manche Körper sind groß, manche klein, manche rund und manche länglich. Manche sind jung, manche sind alt, manchen fehlt etwas, manche haben etwas zusätzlich oder etwas funktioniert nicht ganz so wie bei anderen Körpern.

Es gibt keine „perfekten“ oder „idealen“ Körper. Und das Gegenteil ist ebenfalls wahr – es gibt keine „falschen“ oder „hässlichen“ Körper. Körper sind Körper. Und im Großen und Ganzen betragen die genetischen Unterschiede zwischen verschiedenen Körpern nur etwa 0,1%.

FANTASTISCHE HAUT



Niemand hat am ganzen Körper die gleiche Haut – sie ist in ihrer Beschaffenheit, Dehnbarkeit, Dicke und Schattierung unterschiedlich. Die Handflächen sind zum Beispiel anders als die ziehharmonikaartige Haut an den Knien. Und deine Haut kann sich von einem Moment auf den anderen verändern, wenn dir heiß oder kalt ist, du Angst hast oder rot wirst.

Albinismus und Vitiligo – alles eine Frage des Melanins

Manchmal gibt es bemerkenswerte Unterschiede in der Melaninproduktion an verschiedenen Hautstellen. Vitiligo ist eine Pigmentstörung der Haut, bei der im Gesicht, am Hals, an den Händen oder in den Hautfalten blässere Flecken auftreten. Bei Albinismus produziert der Körper weniger Melanin, sodass Haut, Haare und Augen sehr hell sind. In beiden Fällen ist besonderer Sonnenschutz erforderlich.



WINNIE HARLOW

Die Kanadierin Winnie Harlow (geb. 1994) wurde nach einem Fernseh-Casting-Show zum Model. Anfangs fiel es ihr schwer, mit ihrer Vitiligo umzugehen, doch ihre Familie half ihr, sich selbst zu akzeptieren. „Ich versuche, mich nicht mit anderen zu vergleichen“, erzählt sie. „Übertrage ruhig meinen Kampf, dass ich sein kann, was ich will, auf dein eigenes Leben und mach das, wovon du wirklich träumst.“



Einzigartige Schönheitsflecken

Schönheitsflecken sind kleine, dunkle Punkte an allen möglichen Stellen des Körpers und Gesichts. Sie sind eine besondere Form des Schönseins. Manche Menschen haben von Geburt an „Muttermale“, die manchmal, aber nicht immer mit der Zeit verblassen.

„Ein Gesicht ohne Sommersprossen ist wie eine Nacht ohne Sterne“, heißt es in einem Sprichwort. Sommersprossen sind kleine Stellen mit mehr Melanin. Sie können nach und nach erscheinen, verschwinden oder größer werden.

Wenn die Haut beschädigt wird, z. B. durch Schnitte oder Verbrennungen, hat sie die erstaunliche Fähigkeit, sich selbst zu reparieren. Ersatzhaut sieht anders aus, und wir nennen das eine Narbe. Seltsamerweise assoziieren viele Geschichten und Filme Narben mit Bösewichten. Dabei ist eine Narbe in Wirklichkeit ein weiteres Zeichen für die Superhelden-Fähigkeiten der Haut. **All diese Dinge sind Teil der einzigartigen Geschichte, die deine Haut über dich erzählt.** Und sie zu lieben, hat viel damit zu tun, sich selbst zu lieben.

MEGHAN MARKLE

Die Herzogin von Sussex (geb. 1981) liebt ihre Sommersprossen und ihren Hautton. Sie sagt: „Am meisten stört es mich, wenn mein Hautton digital verändert wird und meine Sommersprossen aus einem Foto entfernt werden.“

Die Erkenntnis, dass es viele verschiedene Arten gibt, schön zu sein, gibt ihr ein Gefühl von Sinn. „Ich erinnere mich lebhaft daran, wie ich sieben Jahre alt war und meine Mutter mich vom Haus meiner Großmutter abholte“, erzählt sie. „Wir waren zu dritt und es war wie bei einem Stammbaum: der mokkafarbene Teint meiner Großmutter neben dem karamellfarbenen meiner Mutter – und dann mein heller, sommersprossiger. Ich erinnere mich an das Gefühl der Zugehörigkeit, das nichts mit meiner Hautfarbe zu tun hatte.“





EM FORD

Die preisgekrönte Content-Autorin, Filmemacherin und Fotografin Em Ford (geb. 1990) teilte 2015 ein Video über ihre Akne, das zehn Millionen Mal aufgerufen wurde. Einige Leute hinterließen schreckliche Kommentare, aber sie ignorierte sie. Ihr zufolge „liegt es nicht an dir – es liegt an den anderen. Wenn jemand einem online Beleidigungen schickt oder hinterlässt, hat er oder sie in der Regel ernsthafte Probleme. Seit mir das klar wurde, betrachte ich Kommentare ganz anders“.

Sie fügt hinzu: „Bei Schönheit sollte es darum gehen, wie man sich fühlt, nicht, wie man aussieht. Anstatt also ständig nach einem Produkt zu suchen, durch das man auf eine bestimmte Art und Weise ‚aus-sieht‘, sollte man nach etwas suchen, durch das man sich auf eine bestimmte Art und Weise fühlen kann ... Es kann schwer sein, das Wichtigste nicht aus den Augen zu verlieren – du BIST schön.“



Erwachsen werden und altern

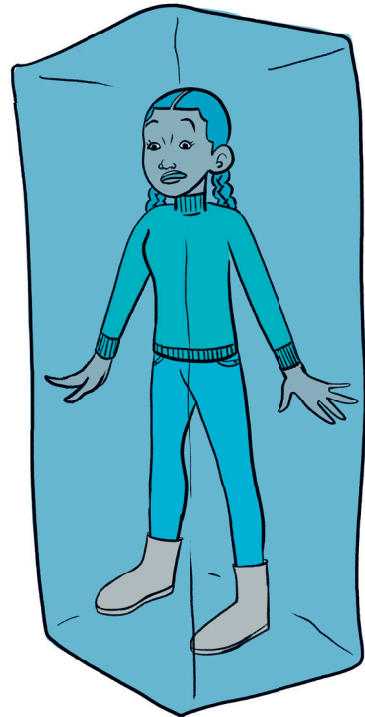
Im Teenageralter verändern sich unsere Hormone, was zu Akne führen kann. Das fühlt sich vielleicht beunruhigend an, ist aber ein normaler Teil des Erwachsenwerdens. Gelegentlich dauert es länger, bis die Akne verschwindet, und manche Menschen brauchen medizinische Hilfe. Aber bei den meisten geht Akne vorbei, wenn man seine Haut sauber hält und die richtigen Pflegeprodukte verwendet.

Wenn du wächst, wirst du vielleicht Dehnungsstreifen an deinem Körper bemerken, weil sich die Haut schnell erweitert. Frauen können sie auch durch eine Schwangerschaft bekommen, da die Haut am Bauch gedehnt wird. Diese Zeichen sind fantastisch, denn sie zeigen, wie du dich im Laufe der Zeit verändert hast. Oder dass in jemandem ein Mensch herangewachsen ist – genau wie du im Bauch deiner Mutter!

Im Laufe der Zeit bekommen wir Falten, Krähenfüße und Lachfalten, weil wir mit unserem Gesicht Freude, Glück, Traurigkeit, Sorgen, Erstaunen, Überraschung und Fröhlichkeit zum Ausdruck bringen. Deshalb lieben wir Menschen mit interessanten Gesichtern!

Altersdiskriminierung führt dazu, dass man sich Sorgen macht, man könne vielleicht alt aussehen. Aber wir müssen nicht unser Alter ändern, sondern unsere Vorstellungen. Jede Haut – ob jung, alt, glatt oder faltig – ist schön. Leider ist der gesellschaftliche Druck, keine Falten zu haben, sehr groß. Aber um keine Falten zu bekommen, müsste man sich gegen die Natur stellen und sich einfrieren lassen. Und das wäre kein großer Spaß. Während alle anderen ihr Leben leben, würdest du sie nur aus dem Inneren eines Eiswürfels heraus beobachten.

Das Leben ist zum Leben da, egal wie alt du bist. Sei stolz darauf, dass deine Haut zeigt, dass du lebst und älter wirst!



BENEDICTA SÁNCHEZ

Im Alter von 84 Jahren gewann Benedicta Sánchez (geb. 1934) einen Preis als beste Nachwuchsschauspielerin Spaniens – die älteste Frau, die jemals diesen Preis erhielt. Sie hatte keine vorherige Schauspielerfahrung! Benedicta erschien bei der Preisverleihung ohne ihre Zähne, denn sie wurden gerade repariert. „Das Leben hält Überraschungen bereit, und dies ist eine sehr große Überraschung in meinem langen Leben.“

