



SHELINA
JANMOHAMED



CHANTÉ
TIMOTHY

BeYOUtiful

JEDE* R IST ANDERS, ALLE SIND SCHÖN



COPPENRATH

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 blassere 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 Schörseins. 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 Schürfte 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.“





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 Fragewörter – merk sie dir!

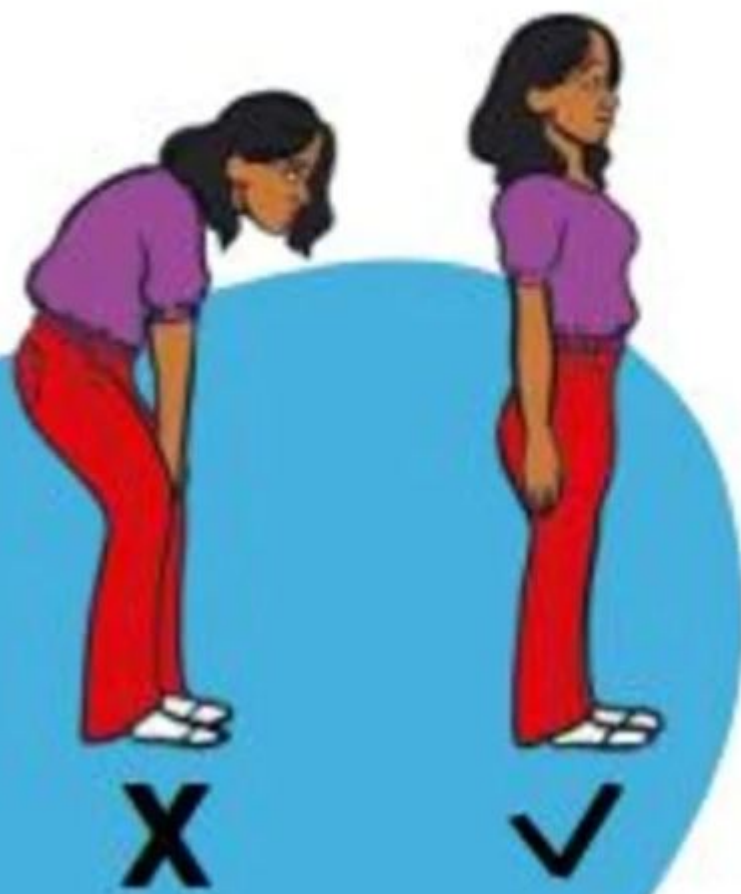
GLAUBE: Du musst **glauben**, dass du schön bist. Ich verstehe vollkommen, dass das ganz schön VIEL VERLANGT ist. Nicht weiter sagen: Auch ich habe damit manchmal zu kämpfen. Aber vertrau mir in dieser Sache. Du wirst erstaunt sein: Wenn du erst einmal anfängst zu glauben, wird der Glaube im Laufe des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



Körpersprache

Wie präsentierst du deinen Körper in deinem persönlichen Raum? Probier mal diese beiden Körperhaltungen aus: Zunächst beuge dich vor. Und dann stell dich aufrecht hin und schaue geradeaus.

Hast du einen Unterschied gespürt? Wenn du gebückt stehst, ist es, als würdest du dich verstecken, aber wenn du gerade stehst, strahlt das Selbstvertrauen aus. Auch wenn du es zunächst nicht spürst, wirst du dich **mit der Zeit immer selbstbewusster fühlen**, wenn du weiter positive Körpersprache übst.



„WAS MAN LIEBT,
IST IMMER SCHÖN.“

FRANZÖSISCHES SPRICHWORT



„SCHÖNHEIT BESTEHT AUS
ZEHN DINGEN. NEUN DAVON SIND,
WIE MAN SICH ANZIEHT.“

ASERBAIDSCHANISCHES SPRICHWORT

„SCHÖNHEIT IST NICHT IM
GESICHT; SCHÖNHEIT IST EIN
LICHT IM HERZEN.“

KHALIL GIBRAN,

LIBANESISCH-AMERIKANISCHER SCHRIFTSTELLER,
DICHTER UND KÜNSTLER



„GUTE GESUNDHEIT IST
DIE SCHWESTER DER
SCHÖNHEIT.“

MALTESISCHES SPRICHWORT



„ETWAS SCHÖNES IST
NIEMALS PERFEKT.“

ÄGYPTISCHES SPRICHWORT



„ALLES HAT SEINE SCHÖNHEIT,
ABER NICHT JEDER SIEHT SIE.“

KONFUZIUS, CHINA

„SCHÖNHEIT REIST NIE
ALS GRUPPE.“

ARABISCHES SPRICHWORT



„EIN GUTER CHARAKTER
IST WAHRE SCHÖNHEIT,
DIE NIE VERBLASST.“

BURMESISCHES SPRICHWORT

DU BIST EINZIGARTIG

Kannst du dir etwas Schlimmeres vorstellen, als dass alle Menschen auf der ganzen Welt gleich aussehen? Es wäre langweilig und alle würden sich gegenseitig verwechseln. Im Unterricht wüssten die Lehrer*innen nicht mehr, wer wer ist. Und auf den Fotos von deiner Geburtstagsparty würde es aussehen, als wäre nur eine einzige Person dabei gewesen und mit Photoshop vervielfältigt worden. Der Punkt ist, dass allein die Tatsache, dass es viele Möglichkeiten gibt, schön zu sein, schon schön ist. Um es auf den Punkt zu bringen: Vielfalt IST Schönheit.

DU bist DU

Aus welchen Komponenten setzt sich das Aussehen einer Person zusammen? Natürlich aus Körperform, Größe, Hautfarbe, den einzelnen Körperteilen und daraus, wie beweglich du bist. Außerdem Haarfarbe, Textur, Länge und Frisur. Aus den unterschiedlichen Gesichtszügen. Und dann gibt es da noch Style, Mode und welche Haltung man zum Ausdruck bringt. Überleg nur, wie viele verschiedene Kombinationen sich daraus ergeben! Es gibt Milliarden und Abermilliarden. Und von all diesen Milliarden von Kombinationen gibt es DICH in all deiner Schönheit und Großartigkeit nur EIN EINZIGES MAL.

Hier ist ein Zungenbrecher für dich: **Das Schöne an der schillernden, schicken, schmucken Schönheit sind ihre verschiedenen, vielfältigen, vorzüglichen, vollendet verführerischen, verrückten Varianten.**



„ALLE SIND AUS DEM GLEICHEN TEIG GEKNETET, ABER NICHT IM GLEICHEN OFEN GEBACKEN.“

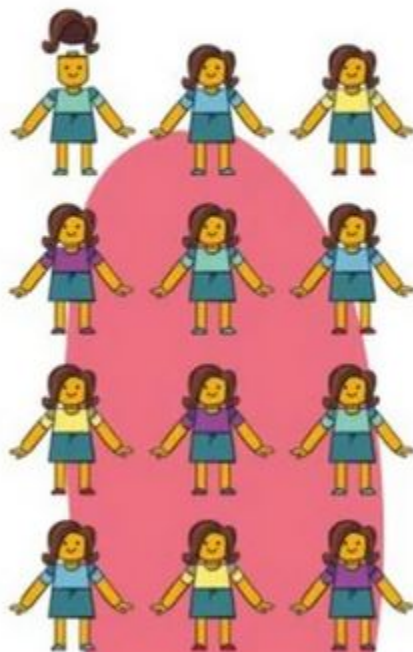
JIDDISCHES SPRICHWORT



Eine langweilige Welt

Stell dir mal vor, wie es aussehen würde, wenn man nur auf eine bestimmte Art und Weise schön sein könnte, wie manche besonders lästigen Leute es behaupten. Dieses Buch wäre nur eine Seite lang und hätte nur ein Bild von einer Person, die vielleicht wie eine LEGO®-Figur aussieht. Es gäbe nicht viel zu sagen: „Rechteckig zu sein, ist super, andere Körperformen gibt es nicht. Deine Haare muss man ab- und drannmachen können, ggf. auch anders herum. Und deine Haut muss leuchtend gelb sein. FERTIG“

Dieses Buch hätte mir zwar viel weniger Arbeit gemacht (und wäre für dich viel, viel schneller zu lesen gewesen), aber es wäre LAAAAAANGWEILIG. Du hättest nicht all die schönen und interessanten Möglichkeiten kennengelernt, ein einzigartiges menschliches Wesen zu sein. Ebenso wenig all die großartigen Looks, Stile und Ideen aus der Geschichte und aus der ganzen Welt, die du hier zur Auswahl hast.



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 ‚ausieht‘, 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 Dehnungstreifen 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 Schauspielerefahrung! 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.“