

## Echte Freundschaft und wahre Schönheit, die wichtigsten Fakten im Überblick:

„OH, WIE SCHÖN!“



### Wann und wieso finden wir eigentlich jemanden schön?

Was wir als schön bewerten, kann sehr unterschiedlich sein. Hierbei spielen vor allem unser **Geschmack**, unsere **Vorlieben** und **Vertrautheit** eine große Rolle.

Vor allem finden wir das schön, was wir gerne mögen.

Schön finden wir auch oft das, was viele andere schön finden.

Manchmal sind es aber auch genau die Dinge,  
die selten sind oder die wir selbst nicht haben.

Für die meisten Menschen ist etwas schön, wenn es symmetrisch ist  
wie die Flügel eines Schmetterlings.

### Kulturelle Unterschiede und zeitlicher Wandel

Schönheitsideale entstehen häufig aus dem, was die Menschen als besonders begehrenswert empfinden. Das sind vor allem Merkmale, die mit Wohlstand und Erfolg gleichgesetzt werden, aber auch Merkmale die Gesundheit ausstrahlen.

In manchen Kulturen gelten daher dicke Menschen als besonders schön. Dies gilt vor allem in den Ländern, in denen sich die Menschen kaum etwas zu essen leisten können. In vielen reicheren Ländern hingegen werden schlanke Menschen als erfolgreicher und damit als schöner bewertet.

So gelten Menschen mit sonnengebräunter Haut in den Ländern als schön, in denen die meisten Menschen helle Haut haben und es als Luxus angesehen wird, sich in die Sonne legen zu können.

In Ländern, in denen die armen Menschen meistens auf dem Feld arbeiten müssen und dadurch von der Sonne gebräunt werden, wird hingegen eher blasser Haut bevorzugt.

Mollige Bäuche und bleiche Haut galten auch in Europa über viele Jahrhunderte als Zeichen von Wohlstand und damit auch als Schönheitsideal. In Japan war es sogar Mode, sich die Zähne schwarz zu färben. Denn reiche Menschen hatten damals schlechte Zähne, weil sie zu viel Zucker aßen. Zucker war aber sehr teuer und deshalb bemalten sich ärmere Menschen ihre Zähne, um auszusehen wie die Reichen.

Für Männer spielt oft die Haar- und Bartlänge eine entscheidende Rolle: Während Vollbärte lange Zeit als ungepflegt galten, gelten sie heute als besonders schön.

### Unechte Schönheit

Heute sind es vor allem die Medien, die unsere Vorstellung von der idealen Schönheit beeinflussen.

In Filmen, Werbung, Zeitschriften und vor allem auf den Social Media Kanälen sehen wir jeden Tag unzählige, scheinbar perfekt aussehende Körper und Gesichter. Genau so perfekt wollen wir dann natürlich auch aussehen. Das Verrückte dabei ist: Diese ideale Vorstellung von Schönheit ist nicht echt! So perfekt sieht in Wirklichkeit niemand aus.

Es gibt unzählige Filter und Programme, mit denen die Fotos ganz einfach verändert werden können. So werden mit wenigen Klicks die Augen größer, die Wimpern länger, das Hautbild reiner, der Körper schlanker usw.

Nach unechten und vor allem unerreichbaren Schönheitsidealen zu streben, kann schnell für jede Menge Frust sorgen. Dann fühlen wir uns sogar so unglücklich, dass wir richtig krank werden können.

Viel hilfreicher ist es hingegen, wenn wir nach unserer inneren Schönheit streben.

# INNERE SCHÖNHEIT ALS WAHRE ZAUBERKRAFT

## Wahre Schönheit kommt von innen!

Sind wir innerlich schön, wirken wir auch auf andere deutlich anziehender und werden schöner bewertet. Innere Schönheit strahlt nach außen und sorgt für eine besonders positive Ausstrahlung, die sogar weltweit und ganz allgemein als schön empfunden wird.

Und das Tolle dabei ist: Egal wie unser Körper aussieht, innerlich schön können wir alle sein!

## Positive Eigenschaften machen schön

Zeigen wir positive Eigenschaften wie Freundlichkeit, Ehrlichkeit, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft wirken wir deutlich anziehender auf andere. Menschen mit unangenehmen Eigenschaften wirken hingegen weniger schön.

Genauso ist es auch mit der eigenen Zufriedenheit.

## Selbstliebe macht schön

Wenn wir mit uns selbst zufrieden sind, strahlen wir auch das aus: Wir wirken entspannter, fröhlicher und damit deutlich positiver auf andere.

## Optimismus und Lebensfreude machen schön

Lachen, Lächeln, den Kopf nicht hängen lassen, optimistisch bleiben, das Leben und den Moment genießen: Eine positive Ausstrahlung entsteht vor allem dann, wenn wir gute Gefühle haben.

## Echtheit macht schön

Aber auch wenn wir mal nicht gut drauf sind, kann es sehr positiv sein, das zu zeigen. Wir wirken damit offen, echt und vor allem menschlich.

## WEITERE INFOS UND TIPPS:

Zum Thema Schönheit gibt es viele tolle Seiten im Netz.

Diese Seite mit vielen Tipps auch für Eltern hat uns besonders gefallen:

<https://www.elternleben.de/elternwissen/schulkind/erziehung-und-bildung/tipps-schoenheitsideale-mit-kindern-und-jugendlichen-darueber-reden/#c2227>

Bei Knietsche, dem kleinsten Philosophen der Welt, gibt es einen ganz wunderbaren Kurzfilm zum Thema Schönheit: <https://www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?reihe=1314&film=9235>



# ECHTE FREUNDE

## Woran erkennen wir eigentlich echte Freunde?

So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich können auch unsere Freundschaften sein. Echte Freundschaften erkennen wir vor allem daran, dass wir gern Zeit miteinander verbringen und dass sie unser Leben bereichern. Fühlt sich eine Freundschaft eher anstrengend an, sollten wir genauer hinschauen und uns überlegen, was uns wichtig ist und guttut.

Echte Freunde:

- ♥ **mögen einander so wie sie sind.**  
Keiner schreibt dem anderen vor, wie er zu sein oder was er zu tun hat.
- ♥ **verbringen gern Zeit miteinander**  
Ob persönlich, über Videos oder Nachrichten, jeden Tag oder auch mal ganz lange nicht: Was zählt ist, dass wir die Zeit miteinander genießen.
- ♥ **sind ehrlich.**  
Je ehrlicher wir miteinander sind, desto mehr können wir einander vertrauen.
- ♥ **vertrauen einander.**  
Geheimnisse können unbesorgt erzählt werden.
- ♥ **können sich alles erzählen.**  
Weil man Verständnis füreinander hat.
- ♥ **hören einander zu.**  
Allein das Zuhören ist oft schon eine große Hilfe.
- ♥ **interessieren sich für den anderen.**  
Echte Freunde lachen, trauern und fiebern mit dir.
- ♥ **nehmen aufeinander Rücksicht.**  
Denn sie wollen, dass es dem anderen gut geht.
- ♥ **lassen den anderen auch mal den Vortritt.**  
Und denken nicht nur an sich.
- ♥ **passen aufeinander auf.**  
Sie helfen oder holen Hilfe, wenn es notwendig ist.
- ♥ **helfen sich gegenseitig.**  
Ohne dass man lange darum bitten muss.
- ♥ **sind füreinander da.**  
Vor allem, wenn es am Nötigsten ist.
- ♥ **können Fehler verzeihen.**  
Denn jeder macht mal Fehler!
- ♥ **bereichern das Leben!**

Gute Freundschaften sind übrigens nicht nur unglaublich toll, sie wirken sich sogar positiv auf die Gesundheit aus. Studien belegen: Wer gute Freunde hat, lebt länger.

## WEITERE INFOS UND TIPPS:

Auch zum Thema Freundschaft gibt es viele tolle Seiten im Netz wie diese hier:

Knietzsche und die Freundschaft: <https://www.planet-schule.de/wissenspool/knietzsche-der-kleinste-philosoph-der-welt/inhalt/unterricht/freundschaft.html>