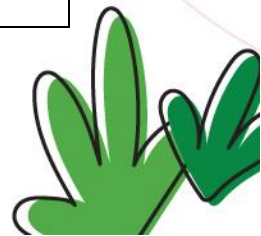




Unter dem Titel	DAS BIN ICH
Einführung	Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem eigenen Aussehen ist für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen von wesentlicher Bedeutung. Kritik von außen und Vergleiche mit anderen können die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper verstärken. Hinzu kommt, dass unsere Gesellschaft stark auf Bilder ausgerichtet ist. Die Bilder in den Medien, im Internet, auf sozialen Plattformen zeigen meist hübsche, gut gestylte Menschen und sind meist stark bearbeitet. Wenn Kinder und Jugendliche dazu neigen, sich mit diesen Bildern zu vergleichen, können Selbstzweifel und Gefühle der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper die Folge sein. Studien zeigen, dass viele Schüler_innen mit ihrem Aussehen und ihrem Körper unzufrieden sind. Jungen halten sich für zu dünn, Mädchen halten sich meist für zu dick - egal wie viel sie wiegen. Sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen, hat negative Auswirkungen auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen - vor allem, wenn ihr Selbstwertgefühl gering ist.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Die Schüler_innen sollen über ihren Körper nachdenken und darüber, dass sie sich nicht nur am äußeren Erscheinungsbild orientieren dürfen.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Psychische Gesundheit verstehen Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Aufbau von Kapazitäten und Interventionen
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input checked="" type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Ein großes Blatt Papier und ein Bleistift pro Schüler_in
Auseinandersetzung mit dem Thema	Erste Aktivität: Die Schüler_innen sollen die folgenden Beiträge diskutieren: Was ist Body Shaming? Schon immer wurden Menschen wegen ihres Aussehens gehänselt oder diffamiert. Heute wird das Phänomen als Body Shaming bezeichnet. Das bedeutet, dass jemand aufgrund seines Aussehens abgewertet wird. Die Diskriminierung reicht von kleinen, spitzen Bemerkungen über grobe Beleidigungen bis hin zu Mobbing und Ausgrenzung, sowohl im Netz als auch im wirklichen Leben. Dies wird als sehr schmerzhaft erlebt.





Fat Shaming ist am weitesten verbreitet

Übergewicht ist der häufigste Grund für Body Shaming. Mädchen und Frauen sind besonders häufig Opfer, weil sie viel stärker nach ihrem Aussehen beurteilt werden als Männer. Body Shaming ist jedoch kein reines Frauenthema. Im Grunde kann es jeden treffen, der nicht den üblichen Vorstellungen von Schönheit entspricht: dicke, dünne, kleine, schielende oder behinderte Menschen.

Fatale Folgen für Körper und Seele

Body Shaming gegen dicke Menschen wird auch als "Fat Shaming" bezeichnet. Genaue Zahlen gibt es nicht. Aber die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) geht davon aus, dass es sich um ein Massenphänomen handelt. Demnach erleben Menschen mit Adipositas tagtäglich verschiedene Formen der Diskriminierung - mit weitreichenden Folgen.

Eine Studie der Universität Tübingen aus dem Jahr 2012 hat beispielsweise gezeigt, dass Übergewichtige im Beruf Nachteile haben - sie bekommen deutlich seltener eine Führungsposition als ihre normalgewichtigen Kollegen. Fazit der Studie: Selbst geschulte Personalentscheider haben Vorurteile gegenüber stark übergewichtigen Menschen.

Was macht das mit denjenigen, die auf so viel Ablehnung stoßen? Experten sagen, dass die alltägliche Diskriminierung oft so weit verinnerlicht wird, dass sich die Betroffenen selbst abwerten. Selbststigmatisierung nennt man dieses Verhalten. Die Diskriminierten werden immer unzufriedener mit sich selbst und ihrem Körperbild und werden oft zu ihrem größten Body Shamer. "Oft verschlechtert sich das seelische Wohlbefinden, es kommt zu depressiven Verstimmungen, Ängsten, geringem Selbstwertgefühl und sogar zu Selbstmordgedanken", warnt der Adipositas-Experte Professor Dr. Matthias Blüher.

Gut gemeinte Ratschläge haben meist den gegenteiligen Effekt

Body Shamer verpacken ihre Vorurteile gerne in scheinbar gut gemeinte Ratschläge. "Sie müssen mehr Sport treiben" oder "Versuchen Sie es mit der so-und-so-Diät", sagen sie - oft unter dem Vorwand, dass sie sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden der "dicken Person" sorgen. Der Body Shamer geht davon aus, dass die andere Person einfach zu faul oder zu willensschwach ist, um abzunehmen. Das





	<p>ist nicht nur verletzend, sondern hat fast immer den gegenteiligen Effekt. Außerdem ist die Annahme meist falsch.</p> <p>Zweite Aktion: Die Schüler_innen bilden Paare mit Personen, denen sie vertrauen. Eine Person legt sich auf ein großes Blatt Papier, die andere zeichnet die Umrisse von ihr. Dann tauschen sie die Rollen. Danach schreiben die Schüler_innen in ihr Bild, was sie jeweils ihrer Meinung nach gut können. Dann besprechen sie die Bilder und die Stärken, vielleicht bekommen sie von den anderen noch mehr Stärken rückgemeldet und helfen bei der Reflexion, neuen Informationen und Gedanken.</p> <p>Am Ende nehmen die Schüler_innen ihr eigenes Körperbild und die positiven Anregungen, die sie erhalten haben, mit nach Hause.</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	3 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Förderung eines positiven Körperbildes

Raster - Positive Gesundheit





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen





VITALity
for the future



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.

