

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

MODUL ICH, MEINE GEFÜHLE UND MEIN KÖRPER

Ziele

- Die SchülerInnen können ihre Gefühle in Bezug auf ihren Körper erkennen, benennen und einordnen.
- Die SchülerInnen reflektieren, weshalb viele Menschen mit ihrem Aussehen unzufrieden sind.
- Die SchülerInnen hinterfragen Schönheitsideale und -trends kritisch.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie Hilfe bekommen, wenn sie ihr Körperbild zu sehr belastet.
- Die SchülerInnen verstehen, dass sich Schönheitsideale im Laufe der Zeit verändern.
- Die SchülerInnen erkennen, inwiefern es ihr Wohlbefinden beeinflusst, wie sie zu ihrem Körper und Aussehen stehen.
- Die SchülerInnen können begründen, weshalb Schönheit subjektiv ist und im Auge des Betrachters liegt.

Wissen für PädagogInnen

Schönheitsideale verändern sich im Laufe der Zeit. Sie unterscheiden sich je nach Kultur und hängen vom subjektiven Schönheitsempfinden ab, wie das Sprichwort „Schönheit liegt im Auge des Betrachters“ aussagt.

Im Barock gelten üppige Hüften und Korpulenz als schön. Sie symbolisieren Prunk und Luxus. Männer und Frauen stopfen sich mit Pölstern aus, um fülliger zu wirken (www.feel-ok.at). Marilyn Monroe hat Kleidergröße 42 bis 44 und gilt als Sexsymbol der 50er Jahre. In den 70er Jahren sind athletische Körper das Sinnbild von Schönheit, in den 90er Jahren verkörpert Kate Moss mit androgynem Look, blasser Haut und kleinem Busen das Schönheitsideal, 2000 stellt Pamela Anderson mit üppigen Kurven das Idealbild einer Frau dar. In der schnelllebigen Zeit der Social Media verändert sich das Schönheitsideal rapide (Stylebook, 2017).

In einer Umfrage geben 11 von 100 Mädchen an, sich selbst schön zu finden (www.feel-ok.at). 72 von 100 Mädchen spüren Druck, schön sein zu müssen. Bei den Frauen ist das Ergebnis noch bedenklicher: eine von 100 österreichischen Frauen findet sich schön, weltweit sind es 4 von 100 Frauen. In Österreich empfinden 66 von 100 Frauen Schönheitsdruck durch die Medien, weltweit sind es 6%.

Mädchen fühlen sich häufig zu dick, Burschen zu dünn. 37% der SchülerInnen wollen abnehmen oder sind auf Diät. Die Hälfte der 13-jährigen Mädchen findet sich zu dick, auch wenn sie es laut Body-Mass-Index (BMI) nicht ist. Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl der Mädchen, die sich zu dick fühlen (Ramelow et al., 2015).

Dieses verzerrte Selbstbild verringert das Selbstbewusstsein, verstärkt die Unzufriedenheit mit sich selbst, kann Essstörungen begünstigen und die psychische Gesundheit beeinträchtigen (Cho et al., 2012). Internet, Zeitschriften und Fernsehen gaukeln vor, Menschen könnten nur glücklich sein, wenn sie den Idealmaßen entsprechen. Der Markt rund um den Schönheitskult ist groß. Kosmetik-, Nahrungsergänzungsmittel- und Fitnessindustrie sowie Medien und SchönheitschirurgInnen profitieren, wenn wir uns unwohl mit unserem Aussehen fühlen.

Die Idealmaße 90-60-90 haben nur 6 von 10.000 Frauen. Kein Wunder, denn:

90cm Brustumfang entspricht der Kleidergröße 38, in manchen Ländern Größe 40,

60cm Taillenumfang entspricht der Kindergröße 134 (8 bis 9-jährige Mädchen),

90cm Hüftumfang entspricht der Kindergröße 164/170 (14-jähriges Mädchen) oder Kleidergröße 34 (www.feel-ok.at).

Finden wir uns selbst schön (genug), ersparen wir uns Geld und Nerven. Eine positive Ausstrahlung, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit lassen Menschen attraktiv und schön erscheinen. Wir können unser Selbstbewusstsein stärken, indem wir einen kritischen Blick auf Schönheitsideale werfen und uns besinnen, dass jede Person einzigartig und Menschen vielfältig sind (www.feel-ok.at).

Quellen

Cho J. H., Han S. N., Kim J. H. & Lee H.M. (2012). Body image distortion in fifth and sixth grade students may lead to stress depression, and undesirable dieting behavior. *Nutrition research and practice*, 6 (2), 175–181.

Dove. (o. J.). Unsere Studie. Download vom 18.09.2019, von <http://dove.com/at/stories/about-dove/our-research.html>

Lil* – Zentrum für Sexuelle Bildung, Kommunikations- & Gesundheitsförderung. (o. J.). Körper und Schönheit. Download vom 18.09.2019, von https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/koerper_schoenheit/vielfalt_koerper/jeder_koerper_einzigartig.cfm

Ramelow, D., Teutsch, F., Hofmann, F., & Felder-Puig, R. (2015). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und SchülerInnen. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2013. Wien: BMG.

Stylebook. (2017). Der „perfekte“ Körper im Wandel der Zeit. Download vom 18. September 2019, von <http://stylebook.de/body/das-schoenheitsideal-im-laufe-der-zeit>

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Eine Freundin verfolgt zahlreiche Fitness- und BeautybloggerInnen. Sie will wie ihre Vorbilder auf den perfekt bearbeiteten Fotos aussehen. Sie probiert Diäten und Kosmetikprodukte aus und ist zunehmend unzufrieden mit sich selbst. Sie findet ihren Bauch zu dick, die Lippen zu schmal und ihre Beine zu kurz. Du findest sie hübsch, doch egal wie oft du ihr das sagst, sie glaubt dir nicht. Sie wirkt unsicher, versteckt ihren Körper in weiten Hoodies und lässt die Haare ins Gesicht fallen, um es zu verdecken. Als sie dir von ihrem neuen Diätvorhaben erzählt, ist deine Geduld zu Ende. Wie gehst du mit der Situation um und was sagst du ihr?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Die LehrerInnen sind der Meinung, dass ihr eine gute Klassengemeinschaft habt. Mit-ten Ein Freund trainiert seit geraumer Zeit im Fitnessstudio. Viele bewundern ihn für die positiven Körperveränderungen. Das spornt ihn an, sein Training zu intensivieren. Er folgt einem strengen Ernährungsplan und erlaubt sich keinen Fehltritt. In letzter Zeit verbringt er kaum Zeit mit Freunden, da er so viel trainiert. Er eifert seinen Vorbildern aus den sozialen Medien nach und redet nur noch über Trainingspläne und seine Ernährung. Er möchte einen „perfekt“ definierten Körper. In seinen Augen ist er zu wenig muskulös und hat zu viel Körperfett. Er ist zunehmend gereizt und angespannt, kritisiert sich und ist unzufrieden. Wie stehst du zu diesen Veränderungen und was rätst du ihm?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Wie hat sich das Schönheitsideal für Frauen und Männer im Laufe der Zeit verändert?
- Welche Schönheitsideale aus anderen Kulturen kennst du?
- Inwiefern beeinflusst es unser Selbstbewusstsein, wie wir unseren Körper wahrnehmen?
- Warum und für wen möchtest du gut aussehen?
- Wer profitiert vom Schlankheits- und Fitnesskult? Worauf verzichten Personen, die sich ihm anpassen?
- Wo beginnt für dich übertriebener Schönheitswahn? Welche Gefahren birgt er?
- Weshalb solltest du Bilder auf Sozialen Medien, in Zeitschriften und im Fernsehen kritisch hinterfragen?
- Woran kann es liegen, dass sich so viele Menschen in ihrem Körper unwohl fühlen?
- Was hilft dir, dich in deinem Körper wohl zu fühlen?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen und hinterfragen die „heile Welt“ der BloggerInnen und Influencer kritisch:

- Was ist Realität, was ist Schein? Was steckt hinter den Beiträgen? Was bewerben sie? Welches Bild möchte die Person von sich vermitteln? Wie könnt ihr unterscheiden, ob ein Beitrag oder Bild „fake“ oder real ist? Wie beeinflussen solche Beiträge eure Körperwahrnehmung?
- Sucht ein „perfektes Bild“ und stellt es nach. Ist es möglich, es exakt nachzustellen? Warum nicht? Wie wurde das Bild bearbeitet?

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen und recherchieren am PC zu folgenden Fragestellungen:

- Welche unterschiedlichen Arten von Essstörungen gibt es?
- Was zeichnet ein gesundes Essverhalten aus? Wo beginnt eine Essstörung?
- Wohin kannst du dich wenden, wenn du befürchtest, dass du oder jemanden, den du kennst, eine Essstörung hat?
- Weshalb ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Informationen zu Essstörungen

www.sowhat.at

www.ess-stoerungen.at

www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/essstoerungen

www.rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/essstorung-die-qual-mit-essen

Allgemeine Links für Beratungsstellen

www.superhands.at/wissen/beratungsstellen

www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/start/tests/teste/stress.cfm

www.gesundheit.gu.at/service/beratungsstellen/jugendberatung