



Positive Körperbilder fördern

Anregungen für Schulen

alle Schulstufen

give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an
Österreichs Schulen

Eine Initiative von BMBWF, BMASGK und ÖJRK

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz


ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

Impressum

Herausgeber:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung,
Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz
und Österreichischem Jugendrotkreuz.

Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien

Tel.: 01/58900-372, E-Mail: info@give.or.at

Internet: www.give.or.at

Autorin: Dr. Sonja Schuch

Wien, November 2019

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einführung	6
Der jugendliche Körper – Entwicklung und Veränderungen in der Pubertät	8
Das Bild vom eigenen Körper	10
Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf das Körperbild junger Menschen	12
Das gesellschaftliche Ideal – fit, schlank, muskulös?	12
Gewichtsdiskriminierung	14
Soziale Medien, Werbung und Co. – Bearbeitete Bilder und Selbstdarstellung	15
Für die Praxis	18
Ansatzpunkte auf Schulebene	18
Ansatzpunkte auf Klassenebene	19
Übungen für den Unterricht	21
Literaturquellen	31
Serviceteil	35

Vorwort

Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem eigenen Aussehen ist für die Identitätsentwicklung und für das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen ganz wesentlich. Die körperlichen Veränderungen während des Heranwachsens und ganz besonders in der Pubertät können jedoch verunsichern: Ist es normal, wie der Körper sich entwickelt?

Bereits im Volksschulalter sehen sich Kinder mit Kritik gegenüber ihrem Aussehen und ihrem Körper konfrontiert. Kritik von außen und der Vergleich mit anderen kann die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper verstärken. Unsere Gesellschaft ist stark an Bildern orientiert. Die Bilder in den Medien, im Internet, auf den Sozialen Plattformen stellen überwiegend sehr hübsche und gut gestylte Menschen dar, sind perfekt inszeniert, gut beleuchtet und notfalls bearbeitet. Wenn Kinder und Jugendliche dazu neigen, sich mit diesen Bildern zu vergleichen, entstehen häufig Selbstzweifel und Gefühle der Unzulänglichkeit.

Fast die Hälfte der österreichischen Schülerinnen und Schüler sind mit ihrem Aussehen und ihrem Körper unzufrieden (HBSC-Studie 2018): Burschen schätzen sich als zu dünn ein; Mädchen halten sich meist für zu dick – und das ganz unabhängig von ihrem tatsächlichen Körpergewicht. Sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen, hat negative Effekte auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen – ganz besonders dann, wenn ihr Selbstwert gering ist.

Die vorliegenden Materialien möchten Ihnen als Lehrerin, als Lehrer Anregungen bieten, wie Sie Heranwachsende bei der Entwicklung eines positiven Körperbildes unterstützen können. Sie erfahren, welche Faktoren für die Entwicklung eines negativen oder positiven Körperbildes ausschlaggebend sind, und wo die Schule bzw. Lehrkräfte ansetzen können, um Selbstwert, Körperakzeptanz und psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Konkrete Vorschläge und Methoden für den Unterricht, viele Literatur- und Linktipps sowie ein umfassender Serviceteil mit Hinweisen auf regionale Informations- und Beratungsangebote ergänzen die Materialien.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Umsetzen,
Ihr GIVE-Team

Einführung

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und Aussehen ist Teil der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Als Orientierung dienen beispielsweise die gesellschaftlichen Vorstellungen von Schönheit, prominente Vorbilder oder andere Jugendliche. Derzeit ist eine schlanke, sportliche, durchtrainierte Figur das Ideal, mit dem Mädchen und Frauen konfrontiert sind. Ein sehr durchtrainierter, muskulöser Körper gilt als Vorbild für Burschen und Männer.

Diese propagierten Ideale stehen im Gegensatz zu einer natürlichen körperlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, die in der Zeit der Pubertät geprägt ist von einem Wachstumsschub mit Gewichtszunahme und Veränderungen in der Muskel- und Fettmasse. Eine gewisse Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper aufgrund dieser Veränderungen ist kein neues Phänomen und widersprüchliche Gefühle dem eigenen Körper gegenüber sind in diesem Alter keine Seltenheit. Neu ist allerdings die Komponente Soziale Medien, welche die Verbreitung und den Austausch von körperbezogenen Fotos, Videos etc. ermöglicht und so neue Vergleichsmöglichkeiten schafft. Zudem können sich fragwürdige und problematische Trends, z.B. im Hinblick auf Ernährungs- und Trainingsverhalten, rasch und ungefiltert verbreiten.

Die aktuelle HBSC-Studie gibt Hinweise darauf, wie es um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen bestellt ist. So zeigen die Ergebnisse, dass sich mit zunehmendem Alter Mädchen und Burschen weniger wohl fühlen. Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Nervosität oder Einschlafschwierigkeiten sind die am häufigsten genannten Beschwerden; die Beschwerdelast hat zudem im Vergleich zu den vergangenen Jahren deutlich zugenommen.



HBSC (HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN) STUDY

Die Studie erfasst die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler im Alter von 11, 13, 15 und 17 Jahren. Neben dem aktuellen Gesundheitszustand, dem Gesundheitsverhalten und den sozialen Einflussfaktoren werden auch längerfristige Trends beschrieben, z.B. gesundheitliche Belastungen, Ernährungsverhalten oder Rauchverhalten. Die HBSC-Erhebungen finden alle 4 Jahre in 42 europäischen Ländern und Regionen sowie in Israel und Kanada statt. In Österreich wird die Studie im Auftrag des Gesundheitsministeriums durchgeführt. www.hbsc.org und www.sozialministerium.at → Gesundheit → Gesundheitsförderung → Eltern und Kind → Kinder- und Jugendgesundheit

Die Daten der Studie lassen den Schluss zu, dass 12% der befragten Burschen und 24% der befragten Mädchen an einer depressiven Verstimmung leiden. Im Hinblick auf das Körper selbstbild sind nur ungefähr die Hälfte der Schülerinnen und Schüler der Meinung, dass sie – trotz vorliegendem Normalgewicht – das richtige Gewicht haben. Mädchen neigen dazu, sich mit zunehmendem Alter als zu dick einzustufen, Burschen sind der Meinung sie seien zu dünn. (FELDER-PUIG, TEUTSCH, RAMELOW, MAIER 2019)

Hier zeigt sich eindeutig Handlungsbedarf für Gesundheitsförderung und Prävention, denn schaffen es Jugendliche nicht, die körperlichen und psychischen Veränderungen in der Pubertät anzunehmen und als wichtigen Schritt beim Erwachsenwerden zu akzeptieren, kann sich das negativ auf ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit auswirken. Kinder und Jugendliche brauchen daher Unterstützung und Ermutigung bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben wie dem Herausbilden einer eigenen Identität, zu der auch das äußere Erscheinungsbild gehört. Ein negatives Körperbild und ein geringer Selbstwert sind in Kombination mit ungünstigen Verhaltensweisen wie wiederholten Diäten oder übertriebenes sportliches Training Risikofaktoren für die Entwicklung einer psychischen Störung, z.B. einer Essstörung.

LITERATURTIPP:

- FELDER-PUIG, Rosemarie / TEUTSCH, Friedrich / RAMELOW, Daniela / MAIER, Gunter (2019): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK, Hrsg. 2019), Wien. Bestellinfos: Kostenlos zu beziehen über das Broschürenservice des Ministeriums unter der Telefonnummer 01/71 100-86-2525 oder per E-Mail unter broschuerebservice@sozialministerium.at



Der jugendliche Körper – Entwicklung und Veränderungen in der Pubertät

Mit dem Beginn der Pubertät kommt es in der Entwicklung von Mädchen und Burschen zu grundlegenden biologischen, sozialen und geistigen Veränderungen. Die Jugendlichen verbringen mehr Zeit mit Freundinnen und Freunden und weniger Zeit mit der Familie. Sie werden unabhängiger, entwickeln eigene Einstellungen, Werte und Fähigkeiten, und gewinnen mehr Kontrolle über ihr Leben. In dieser Phase stellt die Suche nach der eigenen Identität eine wesentliche Entwicklungsaufgabe dar.

i

ZUM BEGRIFF DER IDENTITÄT

„Der Begriff der Identität bezieht sich zunächst in einem allgemeinen Sinn auf die einzigartige Kombination von persönlichen, unverwechselbaren Daten des Individuums wie Name, Alter, Geschlecht und Beruf, durch die das Individuum gekennzeichnet ist und von allen anderen Personen unterschieden werden kann. [...] In einem engeren psychologischen Sinn ist Identität die einzigartige Persönlichkeitsstruktur, verbunden mit dem Bild, das andere von dieser Persönlichkeitsstruktur haben. Spätestens ab dem Jugendalter ist aber noch eine dritte Komponente der Identität wichtig, nämlich das eigene Verständnis für die Identität, die Selbsterkenntnis und der Sinn für das, was man ist bzw. sein will.“ zit. nach OERTER, Ralf (2006): Entwicklung der Identität. Psychotherapie 11. Jahrg. /Bd. 11, Heft 2.

Die Identitätsentwicklung im frühen Jugendalter (11–14 Jahre) ist geprägt von starken körperlichen Veränderungen. Viele Jugendliche sind verunsichert und fragen sich, ob sich ihr Körper normal entwickelt. Psychologische Faktoren wie z.B. Ängstlichkeit, Minderwertigkeitsgefühle oder Perfektionismus können das Risiko für Essprobleme, depressive Störungen und auffälliges Verhalten erhöhen. Eine realistische Selbstwahrnehmung und ein positives Selbstwertgefühl sind wichtige Ressourcen für die Bewältigung dieser Entwicklungsaufgabe. Die Konfrontation der Heranwachsenden mit Vorbildern und Identifikationsmodellen spielt dabei eine wesentliche Rolle, ebenso die Art und Weise, wie sie mit den Geschlechterrollenerwartungen umgehen. So gewinnt mit zunehmendem Alter die Wirkung auf und die Attraktivität für andere an Bedeutung, aber auch die Fragen nach der eigenen Popularität in der Peergroup und nach der beruflichen Zukunft ist für die Identitätsentwicklung wichtig.

In der Pubertät wirken sich hormonelle Veränderungen auf das Körperwachstum und das Aussehen von Mädchen und Jungen aus. Die Körperproportionen und das Verhältnis von Muskeln zu Körperfett verändern sich. Primäre sowie sekundäre Geschlechtsmerkmale bilden sich heraus. Bei Mädchen kommt es wegen der Entwicklung weiblicher Formen zu einer Zunahme des Fettgewebes. Bei Burschen nimmt vor allem die Muskelmasse zu und beträgt schließlich bei normalgewichtigen jungen Männern etwa dreimal so viel wie die Fettmasse. Der Körper und das äußere Erscheinungsbild haben in dieser Phase für die Heranwachsenden verschiedene Bedeutungen. Sie dienen dazu, das Geschlecht darzustellen und den damit verbundenen Anforderungen gerecht zu werden. Mädchen sind in diesem Alter besonders anfällig dafür, sich um ihr Aussehen und ihre Figur zu sorgen; das kann das Risiko für problematisches Essverhalten erhöhen. Auch für Burschen ist es mit zunehmendem Alter wichtig, gut auszusehen. Ihnen geht es vor allem um einen durchtrainierten und muskulösen Körper. Sie wünschen sich vielfach mehr Gewicht in Form von Muskeln. Körperunsicherheiten, das Unwohlfühlen im eigenen Körper, das Experimentieren mit verschiedenen Ernährungsweisen und die Suche nach Grenzerfahrungen, z.B. Rauschzustände durch Alkohol, sind in dieser Altersphase keine Seltenheit. Die Motive dafür sind vielfältig und oft widersprüchlich: z.B. Lust am Experimentieren, der Wunsch Unsicherheiten zu reduzieren und das Wohlbefinden zu erhöhen, Anerkennung in der Peergroup zu erlangen. In den meisten Fällen sind die Phasen risikoreichen Verhaltens von vorübergehender Dauer. Jugendliche müssen sich mit dem sich verändernden Körper erst vertraut machen und ein neues Körpergefühl entwickeln. Sie suchen Bestätigung und vergleichen sich mit anderen Jugendlichen oder Celebrities, im persönlichen Umfeld und in den Medien. Hänseleien, abwertende Kommentare oder (sexuelle) Belästigung, die in den Sozialen Medien nicht selten vorkommen, haben negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl, die psychische Gesundheit und die Akzeptanz in der Peergroup. Folgende Faktoren gelten als Risiko bei der Entwicklungsaufgabe „akzeptieren körperlicher Veränderungen“ (nach QUENZEL 2015, S. 69):

- Konflikte zwischen körperlichen Veränderungen und Geschlechtsidentität,
- Diskrepanz zwischen den eigenen Erwartungen und Vorstellungen und jenen von Peers und Medien,
- mangelhaftes Rollenwissen, d.h. es fehlt an Vorstellungen über „Mann-Sein“ und „Frau-Sein“ und positiv besetzten Rollenmodellen,
- mangelnde psychische und soziale Ressourcen,
- Exponiertheit durch frühe oder späte Entwicklung.

Für einen positiven Zugang zum eigenen Körper brauchen Jugendliche Bestärkung, dass die körperlichen Veränderungen in der Pubertät etwas Normales sind, und sie benötigen Unterstützung bei den oben genannten Entwicklungsaufgaben. Folgende Faktoren unterstützen eine positive Identitätsentwicklung junger Menschen:

- umfassendes Wissen über die bevorstehenden körperlichen Veränderungen,
- Möglichkeiten zur Selbstbestimmung und Verantwortungsübernahme
- positive Identifikationsmodelle,
- gute Beziehungen zu erwachsenen Bezugspersonen.

(GROB, JASCHINSKI 2003; QUENZEL 2015; HÖFER, STRAUS 2016; DÖRING, FALTERMAIER 2019; FROMM, PROISSL 1998; PAI, SCHRYVER 2015; PETERSEN 2005; SCHIEK 2011).

LITERATURTIPP:

Material über die körperliche Entwicklung in der Pubertät

- bei Mädchen: <https://schule.loveline.de/unterricht/pubertaet-maedchen/uebersicht/>
- bei Jungen: <https://schule.loveline.de/unterricht/pubertaet-jungen/uebersicht/>

LINKTIPPS

Körperliche Veränderungen bei Mädchen:

www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/pubertaet/koerper-veraenderung-maedchen

Körperliche Veränderungen bei Burschen:

www.gesundheit.gv.at/leben/kids-teens/pubertaet/koerper-veraenderung-burschen



Das Bild vom eigenen Körper

Das Körperbild ist eine bedeutende Komponente des Selbstwertgefühls und beeinflusst die mentale Gesundheit von Menschen. Es kann definiert werden als jenes innere Bild, das sich Menschen von ihrem Körper machen. Es setzt sich aus vier Ebenen zusammen:

1. Wahrnehmung: Die Art und Weise, wie wir unseren eigenen Körper wahrnehmen (Körperaufmerksamkeit).
2. Gefühle: Die Gefühle, die wir mit dem Erscheinungsbild unseres Körpers verbinden, und wie zufrieden wir mit dem eigenen Körper sind (Körperzufriedenheit).
3. Gedanken und Überzeugungen: Die Gedanken und Überzeugungen, die wir in Bezug auf unseren Körper vertreten.
4. Handlungen: Wie gehen wir mit dem eigenen Körper und seinen Bedürfnissen um und was tun wir, wenn wir mit unserem Körper nicht zufrieden sind.

(SCHULTE-ABEL, BORRELLI, SCHÄR, SCHNEITER 2013; PETERSEN 2005; ROTH 2002).



Abb.1 Faktoren, die unser Selbst- und Körperbild beeinflussen (mod. nach PAI, SCHRYVER 2015)

Abbildung 1 macht deutlich, dass es viele verschiedene Faktoren sind, die Körper- und Selbstbild positiv oder negativ beeinflussen können. Bereits im Vorschulalter setzen sich Kinder mit dem eigenen Bild vom Körper

auseinander. Neben dem Alter sind das Geschlecht, die sexuelle Orientierung, die Herkunft und biologische Faktoren wie z.B. körperliche Veränderungen in der Pubertät bedeutend. Das frühe Einsetzen der Pubertät kann beispielsweise für viele Kinder belastend sein, da sie sich von Gleichaltrigen unterscheiden und sich als „auffallend“ empfinden. Darüber hinaus spielen Familie, Freundinnen, Freunde und andere erwachsene Bezugspersonen eine wesentliche Rolle, da sie als Vorbilder wirken. Hinzu kommen die kulturellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen unter denen Kinder und Jugendlichen heute aufwachsen, insbesondere Rollenbilder, Stereotype und Schönheitsideale, die über die traditionellen und die neuen sozialen Medien transportiert werden. (RODGERS 2014; PAI, SCHRYVER 2015)

Personen mit einem positiven Körperbild können gesellschaftliche Schönheitsideale realistisch und kritisch einschätzen. Sie gehen sorgsamer mit dem eigenen Körper um und haben meist eine bessere psychische Gesundheit. Im Gegensatz dazu können ein negatives Bild vom eigenen Körper und Probleme bei der Auseinandersetzung mit körperlichen und emotionalen Veränderungen bewirken, dass Jugendliche gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen als Problemlösungsstrategien wählen. Diese können die Körperakzeptanz weiter verschlechtern, sich negativ auf deren psychische Gesundheit auswirken, Einsamkeitsgefühle hervorrufen und im schlimmsten Fall Depressionen und Essstörungen nach sich ziehen (RODGERS 2014; PAI, SCHRYVER 2015). Abwertende Bemerkungen über ihre Fähigkeiten können das Selbstwertgefühl von jungen Menschen beeinträchtigen und dazu führen, dass sie versuchen, über Körper und Aussehen Anerkennung zu gewinnen. Die Modellierung und Perfektionierung des äußeren Erscheinungsbilds und des eigenen Körpers vermitteln den Betroffenen ein Gefühl der Kontrolle, das sie in anderen Lebensbereichen vermissen. Der dünne (bei Mädchen) oder muskulöse (bei Burschen), perfektionierte Körper, wie er in den Medien allgegenwärtig ist, suggeriert Erfolg und garantiert Anerkennung (JARRY, KOSSERT, IP). Wichtige Ressourcen für die Entwicklung eines positiven Körperbilds sind u.a. Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, Fähigkeiten mit Stress umzugehen und ein entspanntes Verhältnis zu Essen und Trinken. (PAI, SCHRYVER 2015)

LITERATURTIPP:

- Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg. 2016): Themenblatt „Positives Körperbild“. Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen. Download unter:
<https://gesundheitsfoerderung.ch/grundlagen/publikationen/ernaehrung-und-bewegung.html>

LINKTIPPS

Kurzfilm „Body Love: Körperunzufriedenheit verstehen“ www.youtube.com/watch?v=gOm7ifyqQu8
Informationen für Jugendliche zum Thema Körperbilder und Schönheit www.feel-ok.at → Körper & Psyche



Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf das Körperbild junger Menschen

Das gesellschaftliche Ideal – fit, schlank, muskulös?

Das Streben nach körperlicher Perfektion ist ein Phänomen, das sowohl unter jungen Menschen als auch erwachsenen Männern und Frauen weit verbreitet ist. Körperliche Schönheit und Schlankheit bzw. eine muskulöse, durchtrainierte Figur werden durchwegs positiv beurteilt und als Maß für persönlichen Einsatz gesehen. Schlanke Personen werden mit Willensstärke und Einsatz in Verbindung gebracht und der jugendlich schlanke Körper gilt als Ideal für alle Generationen. Seit den späten 1970er Jahren wird der ideale Männerkörper als muskulös und durchtrainiert dargestellt. In den letzten Jahren hat die durchtrainierte Figur auch bei Frauen an Bedeutung gewonnen. Im Vergleich mit diesem Ideal empfinden viele Menschen ihren Körper und ihr Aussehen als defizitär. Bereits in sehr jungen Jahren klagen Mädchen, dass sie gerne schlanker wären, wohingegen sich die Burschen mehr Gewicht in Form von Muskeln wünschen. Diese Unsicherheit und Unzufriedenheit, die in der Jugend beginnt, aber auch im Erwachsenenalter weit verbreitet ist, machen sich die Werbestrategien der Schönheits-, Fitness- und Modeindustrie zu Nutze. Sie führen Konsumenten und Konsumentinnen angebliche Mängel vor Augen und präsentieren mit verschiedenen Produkten und Angeboten vermeintliche Lösungen. Befragungen zeigen, dass von beiden Geschlechtern Diäten in Betracht gezogen werden, um dem Ideal näher zu kommen. Daneben zählen Fitnesstraining, Nahrungsergänzungsmittel, sogenannte Super Foods zu den bevorzugten Methoden der Selbstoptimierung. Zunehmend werden auch plastische und ästhetische Eingriffe (Schönheitsoperationen)¹ als Lösung angepriesen und von vielen in Betracht gezogen. (ORBACH 2012; SEYWALD 2013)

LITERATURTIPPS:

- BROKEMPER, Peter (2009): Schönheit – ein Projektbuch. Hintergründe, Perspektiven, Denkanstöße. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, ISBN 978-3-8346-0585-6.
- HASSEL, Holger / RÖSCH, Ruth (2009): Schlankheitsideal – Baustein für einen schüler- und handlungsorientierten Unterricht in Klasse 7–10. aid infodienst. Bezugsquelle: www.ble-medien-service.de

¹ vgl. Broschüre „Schönheit um jeden Preis“, Wiener Programm für Frauengesundheit, www.wien.gv.at/gesundheitsberatung-vorsorge/frauen/frauengesundheit/pdf/schoenheit-um-jeden-preis.pdf



LINKTIPPS

Film und Begleitmaterial von SUCHT Schweiz zum eigenen Aussehen und dem Umgang damit: „In meiner Haut“ <https://genderundpraevention.ch/films/film-4/>

Methoden zu den Themen Schönheitsideale und Bildbearbeitung des Frauengesundheitszentrums Graz: www.frauengesundheitszentrum.eu/methoden/

Stundenbilder von Zentrum Polis wie z.B. „Normalität und Anderssein“, „Ich bin viele“ zum Download unter www.politik-lernen.at → Praxis → Stundenbilder

Sport und Ernährung als Mittel zum Zweck

Wer regelmäßig Sport betreibt und auf eine ausgewogene Ernährung achtet, kann mit vielfältigen positiven Auswirkungen auf die eigene Gesundheit rechnen. So kann sich körperliche Aktivität günstig auf die Muskulatur, Knochen und das Herz-Kreislauf-System auswirken. Die Stresstoleranz kann verbessert und das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Moderater regelmäßiger Sport kann ein positives Bild vom eigenen Körper begünstigen. Wie andere Verhaltensweisen auch können sportliches Training und Ernährung jedoch zu einem Risiko werden, nämlich dann, wenn einseitige, rigide Diäten praktiziert werden und überlastend trainiert wird. Der Konsum von Substanzen wie Nahrungsergänzungsmitteln, Eiweißpräparaten oder Fatburnern bis hin zu Medikamenten und leistungssteigernden Substanzen (z.B. Anabolika)² im Bereich des Bodybuildings sind dabei keine Seltenheit. Unter dem Deckmantel von Fitness und Gesundheit können problematisches Ess- und ein kontraproduktives Trainingsverhalten lange Zeit unentdeckt bleiben. Mögliche Folgen sind die Entwicklung einer Essstörung oder einer Muskelsucht (Biggerexie). Im ungünstigsten Fall entwickeln die jungen Menschen ein verzerrtes Bild von sich selbst, d.h. sie schätzen ihren Körperfettanteil als zu hoch und den Muskelanteil als zu niedrig ein (Muskel-Dysmorphie). (PAI, SCHRYVER 2015; QUENZEL 2015; RYTZ 2009)

So positiv es zu beurteilen ist, wenn Jugendliche sich ausreichend bewegen und sich für ihre Ernährung und Gesundheit interessieren, so achtsam müssen Erwachsene sein, wenn dieses Verhalten zwanghaft wird. Gefährdet sind hier insbesondere Jugendliche, die stärker dazu neigen, sich mit anderen zu vergleichen. Sie laufen eher Gefahr, ungesunden Idealen nachzueifern. Ein Merkmal eines problematischen Ess- und Trainingsverhaltens ist, dass Training und die Planung der Mahlzeiten immer mehr Zeit einnehmen. Persönliche Kontakte werden reduziert oder z.B. auf das Umfeld des Fitnessstudios beschränkt, weil dort das problematische Verhalten nicht auffällt und besser ausgelebt werden kann. In diesem Umfeld kann das Trainingsverhalten zunehmend zwanghafter und der Konsum von leistungssteigernden Substanzen gefördert werden, bis hin zu suchtartigen Konsumformen. Weitere Zeichen für ein überlastendes Training und ein mögliches problematisches Essverhalten sind häufige Verletzungen, ein nicht altersadäquates Wachstum, ausbleibende Gewichtszunahme und ein zu geringer Körperfettgehalt.

Sportlehrerinnen und -lehrer, Trainerinnen und Trainer haben die Aufgabe, Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, in welchem Ausmaß Training positive Effekte mit sich bringt und ab wann es zu viel ist. Sinnvoll ist dabei die Bearbeitung von Themen wie der konstruktive Umgang mit Leistungsgrenzen und Leistungsdruck, Aufklärung über den Missbrauch von Medikamenten und leistungssteigernden Substanzen sowie die Reflexion des Essverhaltens. (KLÄBER 2018; PFEFFER, ALFERMANN 2006; SCHWARZER 2004; KLÄBER 2016; SCHULTE-ABEL et al 2013; MÜLLER, RYTZ, RYCHEN 2014)



LITERATURTIPPS:

- GIVE (2015): Prävention von Essstörungen. Zum Download unter: www.give.or.at/material/praevention-von-essstoerungen-5-13-schulstufe/
- Nationale Doping Agentur (NADA, Hrsg. 2017): Handbuch für Nachwuchs-, Freizeit-, Breitensportler. Wien: www.nada.at/files/doc/Info-Material/Handbuch-fuer-Nachwuchs-Breiten-und-Freizeitsport_Online.pdf
- Bundeszentrale für politische Bildung (bpb, Hrsg. 2008): Die Schulstunde als Talkshow: Stark mit Anabolika? Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). www.bpb.de/shop/lernen/entscheidung-im-unterricht/34245/stark-mit-anabolika

2 Die Einnahme von leistungssteigernden Substanzen im Profisport ist als Doping bekannt. Im Freizeitbereich wird von Medikamentenmissbrauch gesprochen.



LINKTIPPS

YouTube-Kanal mit Kurzfilmen rund um die Thematik Doping: www.youtube.com/user/nadaaustria
Vortrag von Roland Müller, M.Sc., Psychologe und Mitarbeiter der Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen praxisnah) „Körperkult und Fitnesssucht bei jungen Männern“ https://www.youtube.com/watch?time_continue=69&v=nd8LtnKqo6k

Infos zum Thema Fitness- und Muskelsucht von PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah, Schweiz) www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/fitness-muskelsucht.php

Gewichtsdiskriminierung

Übergewicht und Adipositas gelten als Risikofaktor für die Gesundheit von Menschen. Stark erhöhtes Körpergewicht wird mit dem Entstehen von verschiedenen Krankheiten, bei Kindern und Jugendlichen insbesondere mit der frühzeitigen Entwicklung von Diabetes mellitus Typ 2, in Verbindung gebracht. Höheres Körpergewicht entspricht nicht dem gängigen Schönheits- und Schlankheitsideal und wird auch aus diesem Grund als etwas Negatives gesehen, das es zu vermeiden gilt. Dies führt dazu, dass Personen, die in diesem Punkt nicht dem Ideal entsprechen, abgewertet und dafür verantwortlich gemacht werden. Hochgewichtigen Menschen wird häufig Faulheit, Erfolglosigkeit, falsches Konsumverhalten, mangelhafte Selbstkontrolle, wenig Bemühen um gesunde Lebensführung und fehlende Managementfähigkeit unterstellt. Ihnen wird vorgeworfen, dass sie permanent zu viel essen und sich viel zu wenig bewegen. Dabei wird außer Acht gelassen, dass nicht nur individuelle Präferenzen und Gewohnheiten für die Gewichtsentwicklung von Bedeutung sind, sondern es starke Zusammenhänge mit dem sogenannten adipogenen Umfeld gibt.



ADIPOGENES UMFELD

Die Ursachen von starkem Übergewicht und Adipositas sind vielfältig. Neben individuellen Faktoren sind es verschiedene Umweltdeterminanten, die das Auftreten von Adipositas begünstigen oder verhindern. Diese Umgebungsfaktoren werden auch als adipogenes Umfeld bezeichnet. Dazu zählen beispielsweise Sport- und Freizeitangebote, das Speisenangebot zu Hause und die Verpflegung in der Schule, der Lebensstil d.h. die Vorbildwirkung der Eltern. Eine umfassende Darstellung davon bietet die „Obesity System Map“ (2007).³

Übergewichtige Kinder und Jugendliche sind aufgrund dieser Vorurteile häufig Opfer von Ablehnung, gewichtsbezogener Stichelei und Benachteiligung. Sie werden im Vergleich zu normalgewichtigen Kindern eher als faul, willensschwach, hässlich oder undiszipliniert eingeschätzt. Darüber hinaus sind sie im Alltag immer wieder mit ungebetenen Ratschlägen, Ausgrenzung durch Mitschüler und Mitschülerinnen oder Ausschluss bei sportlichen Aktivitäten konfrontiert.

Diskriminierung aufgrund des Körpergewichts haben wie alle Diskriminierungsformen schädliche Auswirkungen auf Selbstwert und psychische Gesundheit der Betroffenen; sie führen zu psychischen Problemen wie Depression und im schlimmsten Fall zu suizidalen Neigungen. Schulen haben die Aufgabe, gegen jede Form von Diskriminierung vorzugehen. Um die Diskriminierung von Kindern und Jugendlichen mit höherem Körpergewicht zu verhindern, ist die Achtung der Vielfalt menschlicher Körperformen genauso wichtig wie die Förderung guter Beziehungen, die Prävention von Mobbing, das Angebot einer ausgewogenen Pausen- und Mittagsverpflegung oder vielfältige Bewegungsangebote, die für alle Schülerinnen und Schüler etwas bieten. (SEYWALD 2013; BARLÖSIUS, GARMISSEN 2011; HILBERT 2008; GERLACH 2018; DEUSCHLE, SONNBERGER 2011; PETERSEN 2005; LAMPARD 2014, SCHULTE-ABEL et al 2013; SCHAFFER, BUCHINGER 2019)



LINKTIPPS

Das ADIMON Indikatorensystem – Kindliche Adipositas: Einflussfaktoren im Blick. www.rki.de → Gesundheitsmonitoring → Übergewicht und Adipositas

Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung www.gewichtsdiskriminierung.de

³ Foresight Obesity System Map (2007) https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/296290/obesity-map-full-hi-res.pdf

Soziale Medien, Werbung und Co. – Bearbeitete Bilder und Selbstdarstellung

Die Nutzung Sozialer Medien ist unter jungen Menschen weit verbreitet und gehört zu ihrem Lebensalltag. Sie bieten ihnen vielfältige Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten. Kinder und Jugendliche nutzen Soziale Medien in erster Linie um:

- ihre Beziehungen zu pflegen,
- rasche Antworten auf Fragen zu bekommen,
- sich bei Problemen Unterstützung und Aufmunterung zu holen,
- sich selbst darzustellen,
- mit anderen (weltweit) in Kontakt und Austausch zu treten,
- Spaß zu haben,
- sichtbar zu werden
- und sich Erinnerungen zu schaffen.

Soziale Netzwerke bieten Jugendlichen eine Welt, wo sie eigene Identitäts- und Rollenentwürfe in der Peer-group testen können, um z.B. Reaktionen und Rückmeldung zur eigenen Attraktivität zu erhalten.

Allerdings kann die Nutzung auch negative Seiten haben. Es entsteht ein sozialer Druck, in den Sozialen Medien vertreten zu sein, denn wer nicht dabei ist, ist nicht sichtbar und verpasst womöglich wichtige Informationen. Zu den unerwünschten Folgen zählen die Sammlung persönlicher Daten, Hacken, gewaltverherrlichende Inhalte, Mobbing oder Stalking, pornographische und schädliche Inhalte, rassistische Informationen, Darstellung von Selbstverletzung und Ratschläge zu Magersucht oder Selbstmord.

(VÖLCKER, BRUNS 2018; SCHAUMBURG, PRASSE 2019; KNOLL, FITZ, POSCH, SATTLEGGGER 2013)

LINKTIPP

Privatsphäre Leitfäden für Soziale Netzwerke von saferinternet.at www.saferinternet.at/privatsphaere-leitfaeden



Bilder schöner Menschen sind allgegenwärtig

Dass der Körper als Ausdrucksmittel eingesetzt wird, ist nicht neu; dass Schönheit und Aussehen in unserer Gesellschaft eine große Rolle spielen ebenso wenig. Die Bilder von schönen Menschen sind heute jedoch allgegenwärtig, egal ob in Printmedien, Fernsehen oder in Sozialen Medien im Internet. Sie sind perfekt inszeniert, in der Regel stark bearbeitet und die dargestellten Menschen zudem wenig divers. Diese Bilder präsentieren ein uniformes Bild von Schönheit und tragen zur Unzufriedenheit vieler Menschen mit sich selber bei. Das Ausmaß des Medienkonsums ist allerdings weniger entscheidend für diese Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen. Vielmehr sind Persönlichkeitsmerkmale der Medienkonsumentinnen und -konsumenten dafür verantwortlich. Personen, die stark dazu neigen sich mit anderen zu vergleichen, tendieren eher dazu mit ihrem eigenen Erscheinungsbild unzufrieden zu sein. Jugendliche, die durch die körperlichen Veränderungen in der Pubertät ohnehin verunsichert sind, sind besonders anfällig dafür. Die Neigung, ständig den Vergleich mit andere zu suchen, beginnt das psychische Wohlbefinden und die mentale Gesundheit zu beeinträchtigen, wenn ...

- Personen das persönliche Gespür für die Eigenlogik des Körpers – seine Bedürfnisse, Möglichkeiten und Grenzen – verlieren;
- die eigene Identität, Zugehörigkeit und Anerkennung oberflächlich an körperlichen Merkmalen festgemacht wird;
- sich einige Menschen sogar genötigt fühlen, gravierende Eingriffe an ihrem Körper vorzunehmen, um nicht diskriminiert zu werden (z.B. Schönheitsoperationen);
- eine suchthafte Fixierung auf den Körper besteht, der zum Mittelpunkt des Lebens wird. (mod. nach ABRAHAM 2016)

(LEVINE, HARRISON 2004; FARDOULY, VARTANIAN 2016; PAI, SCHRYVER 2015)

LITERATURTIPP:

- BUCHEGGER, Barbara / KETTINGER, Marlene (2016): Unterrichtsmaterial: Jugendliche Bilderwelten im Internet. Mit Fotos & Videos im Netz kompetent umgehen. Saferinternet.at (Hrsg.), Wien. www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Jugendliche_Bilderwelten_WEB.pdf



Bilder als Mittel zur Selbstdarstellung

In der digitalen Welt sind Bilder ein wesentliches Mittel der Kommunikation. Bilder helfen komplexe Informationen aufzubereiten und erzeugen Aufmerksamkeit. Sie unterstützen den Informationsaustausch und sprechen Emotionen an. Das Teilen von Selfies und anderen Bildern ist ein Teilaspekt dieser Kommunikationsform. Soziale Netzwerke wie z.B. WhatsApp, YouTube, Instagram, Snapchat, TikTok bieten Jugendlichen Plattformen, um nicht nur Beiträge und Bilder von Peers oder Celebrities zu konsumieren, sondern auch, um sich selbst dazustellen und mit anderen zu vergleichen. Der Trend zur Selbstoptimierung ist weit verbreitet und eine positive Selbstdarstellung in der Öffentlichkeit für viele Jugendliche, insbesondere Mädchen, von Bedeutung. Positive Rückmeldungen in Form von Likes und Kommentaren sind den meisten wichtig und stärken ihr Selbstbewusstsein. Die Befürchtung für ein gepostetes Bild keine positiven Reaktionen zu bekommen und die Angst vor Spott oder Ausgrenzung verursachen hingegen Stress.

Sogenannte Influencer dienen als Vorbild und werden in Aussehen und Selbstinszenierung nachgeahmt. Die weiblichen Influencer propagieren ein sehr uniformes Schönheitsideal und eher genderstereotype Darstellungen, die die Realität unterschiedlicher Frauen und individueller Vielfalt nicht widerspiegeln. Die Perfektion der Bilder von Influencerinnen kann in Mädchen, die vielleicht mit Spaßfotos und spontanen Aufnahmen mit Freundinnen in Social Media eingestiegen sind, den Wunsch nach mehr Professionalität in der Selbstdarstellung wecken. Um den Vorbildern näherzukommen, schauen sich Mädchen deren Tricks ab, ahmen deren Aufmachung, Frisur, Make-up, Kleidung nach, nehmen deren Posen ein und nutzen Filterprogramme und Fotobearbeitungs-Apps, um vermeintliche Mängel zu verbergen. Auch Burschen sind mit klischeehaften Vorbildern konfrontiert. Zu den gewünschten Merkmalen zählen allen voran Muskeln, ein trainierter Körper, aber auch Bart, Tattoos, Kleidung und der richtige Haarschnitt sind von Bedeutung. Viele bedeutende Influencer für Burschen kommen aus dem Sportbereich, z.B. Fußballer. Das Männlichkeitsbild, das sie vermitteln, ist ähnlich eng wie das Ideal für Mädchen und Frauen. Es ist wichtig cool und sportlich zu sein. Gepostet werden Bilder vom Training im Fitnessstudio oder beim Ausüben von Trendsportarten. Das eigene Aussehen wird als etwas präsentiert, für das Leistung erbracht wird, z.B. durch hartes Training und strikte Ernährungspläne. Es gilt als unmännlich Gefühle oder Schwäche zu zeigen, mit Ausnahme von Wut. Dieses stereotype Bild von Männlichkeit, das auf sozialen Plattformen, in Medien und Werbung transportiert wird, kann Burschen enorm unter Druck setzen.

Bei allen negativen Auswirkungen, die eine übermäßige Beschäftigung mit dem äußeren Erscheinungsbild haben kann, bringen in unserer Gesellschaft ein attraktives Äußeres oder körperliche Fitness soziale Anerkennung: Sie sind damit auch Ressourcen für das Selbstwertgefühl und tragen zum psychischen Wohlbefinden bei.



LITERATURTIPPS:

- proJugend 2/16 (Aktion Jugendschutz Bayern): Das verbesserte Ich Selbstinszenierung und Selbstoptimierung bei Jugendlichen. <https://materialien.aj-bayern.de> → Weitere Themen
- BUCHEGGER, B. / SCHWARZ, Sonja / KETTINGER, Marlene / KOISSER, Lilli (2014): Unterrichtsmaterial: Selbstdarstellung von Mädchen und Burschen im Internet. Saferinternet.at (Hrsg.), Wien. Bestellung unter www.saferinternet.at/services/broschuerenservice/
- RACK, Stefanie / SAUER, Fabian (2018): Selfies, Sexting, Selbstdarstellung. Arbeitsmaterial für den Unterricht – Heft III. Klicksafe.de (Hrsg.), Ludwigshafen. www.klicksafe.de/service/schule-und-unterricht/unterrichtsreihe-mobile-medien-neue-herausforderungen/#c30604

Ungesunde Körpertrends und Gruppendynamik

Ein negatives Phänomen der bilderzentrierten Selbstdarstellung ist eine Vielzahl ungesunder Körpertrends, die im Internet kursieren und sich zu Wettbewerben, sogenannten „Challenges“, entwickeln können. Belly-Button⁴-, Thight-Gap⁵-, oder A4-Waist⁶-Challenge sind nur einige Beispiele dafür, die einen extrem

4 Die Teilnehmer/innen müssen mit dem Arm hinten um den Rücken herum bis zum Bauchnabel greifen. Wer das nicht schafft, gilt als zu dick.

5 Eine möglichst große Lücke zwischen den Oberschenkeln bei geschlossenen Beinen.

6 Auf Fotos ist die Taille breiter als ein hochgestelltes A4-Blatt.

dünnen Körper propagieren. In den letzten Jahren bekamen sie von Fitness-Trends wie FitSpo⁷ oder Instarexic⁸ Konkurrenz, die den durchtrainierten Körper als Ideal forcieren.

Sowohl Mädchen als auch Burschen werden angesprochen und dazu verleitet, sich einseitig zu ernähren und bis zum Umfallen zu trainieren. Mittels Videobeiträgen oder Fotos können sich Internetuser und -userinnen daran beteiligen, indem sie die betreffende Körperstelle oder sich selbst beim Training fotografieren, mit anderen vergleichen und sich gegenseitig Tipps geben, wie bessere Ergebnisse erzielt werden können. Diese Tipps bergen die Gefahr, dass sie einseitige Ernährungsweisen fördern bzw. durch falsches Training die Verletzungsgefahr erhöhen, denn es werden eher Anekdoten und Mythen als wissenschaftlich haltbare Informationen verbreitet. In der Fitness- und Bodybuilding-Szene spricht man in diesem Zusammenhang von „Bro-Science“, also pseudowissenschaftlichen Tipps von „Kumpels“. Leider wird diesen Tipps oft Glauben geschenkt, weil die Tippgeber ihre Behauptungen mit Bildern des eigenen gut trainierten Körpers illustrieren und dadurch ihre Ratschläge den Anschein von Wirksamkeit erhalten.

Soziale Medien wie Facebook oder WhatsApp bieten auch eine Plattform für Gruppen, die vor allem Mädchen und junge Frauen ansprechen und sich dem Abnehmen und Hungern um jeden Preis verschworen haben. Ihre Mitglieder werden durch strenge Gruppenregeln teilweise großem Druck ausgesetzt. Es gibt sowohl öffentliche Gruppen z.B. auf YouTube, Instagram oder Twitter, sowie geschlossene Gruppe z.B. auf Facebook oder WhatsApp. Insbesondere geschlossene Gruppen sind als problematisch zu beurteilen. Hier wird häufig enormer Druck auf die Mitglieder ausgeübt, wenn sie beispielsweise die Spielregeln nicht einhalten oder nicht regelmäßig Fotos ihres halbnackten Körpers online stellen bzw. an die Gruppenleiter schicken. Die Gefahr, dass diese Fotos von pädophilen Personen missbraucht werden ist groß.

(GÖTZ 2019; GÖTZ, BECKER 2019; COHEN, NEWTON-JOHN, SLATER 2017; PERLOFF 2014; VÖLCKER, BRUNS 2018; MALISA STIFTUNG 2019; SEYWALD 2013; SCHULTE-ABEL et al 2013; DÖRING, REIF, POESCHL 2015; RAJANALA, MAYMONE 2018; BUCHEGGER, KETTINGER 2016)

Mehr zum Thema „Positive Körperbilder fördern“ finden Sie online unter www.give.or.at/angebote/themen/koerperbilder.



7 #fitspo steht für „Fitness“ und „Inspiration“; auf Instagram und Co. werden Bilder von perfekt trainierten Körpern gepostet, die andere zu einem fittern und gesünderen Lebensstil motivieren sollen.

8 Der engl. Mediziner Henry Kimpton hat diesen Begriff für Fitnesswahn geprägt, den er mit Magersucht und Bulimie vergleicht.

Für die Praxis

Schulen als Lebensraum für Schülerinnen und Schüler können Rahmenbedingungen schaffen, die diesen dabei helfen ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln. Lehrkräfte können ihre Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, die körperlichen Veränderungen in der Pubertät gut zu verarbeiten. Dabei sollte allerdings nicht das Motiv eines schlanken und genormten Körpers handlungsleitend sein, sondern die Vielfalt unterschiedlicher Körperformen toleriert und Kinder und Jugendliche vor Gewichtsdiskriminierung bewahrt werden. Eine Schulkultur, die Wert auf ein harmonisches Miteinander legt, von einem positiven Gesprächsklima geprägt ist, Fehler und Schwächen akzeptieren kann und Schülerinnen und Schüler nicht unnötig unter Leistungsdruck setzt, ist das Um und Auf jeglicher präventiven Bemühungen. Nachhaltige Erfolge können hier erreicht werden, wenn im Sinne der schulischen Gesundheitsförderung frühzeitig, langfristig, fortlaufend und auf mehreren Ebenen angesetzt wird.

Für eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit dem Thema Soziale Medien ist es von Bedeutung, Schülerinnen und Schülern nicht nur die negativen Aspekte vor Augen zu führen, sondern mit ihnen auch die für sie positiven Aspekte zu diskutieren.

Ansatzpunkte auf Schulebene

Die Auseinandersetzung mit und die Förderung von positiven Körperbildern umfasst mehr als nur Medien-erziehung. Eine wichtige Rolle spielen Maßnahmen, die Jugendliche bei der Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls unterstützen, ihr Selbstvertrauen stärken, ihnen beim Umgang mit Stress helfen und einen entspannten Zugang zu Essen, Trinken und Bewegung fördern. Schülerinnen und Schüler benötigen gesundheitsbezogenes Wissen und die Möglichkeit ganz konkret gesundes Verhalten im Alltag zu üben (WHO 2003). Dem Ansatz der Lebens- und Gesundheitskompetenzförderung kommt hier eine wichtige Rolle zu. Programme zur Lebenskompetenzförderung zielen darauf ab, Ressourcen von Kindern und Jugendlichen zu stärken und das Gesundheitsverhalten zu verbessern. Sie unterstützen damit die Entwicklung eines gesunden Körperbildes (vgl. KULA; WALTER 2015). In diesem Zusammenhang bedeutet das (mod. nach BORSE et al):

- Medienbotschaften und Trends kritisch hinterfragen,
- sich mit stereotypen Rollenbildern und Schönheitsidealen auseinandersetzen,
- Risiken von Diäten thematisieren,
- über normale Körperentwicklung während der Pubertät sprechen,
- zu einem gesunden Essverhalten und aktiven Lebensstil motivieren,
- Freude an Bewegung und Entspannung vermitteln,
- Akzeptanz für verschiedene Körperformen und Erscheinungsbilder schaffen,
- eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen und äußern,
- Methoden zur Konfliktbewältigung und Strategien für den Umgang mit Problemen kennenlernen.

Darüber hinaus werden auf Schulebene Rahmenbedingungen geschaffen, die eine positive (körperliche) Entwicklung junger Menschen ermöglichen. Dazu zählen im Wesentlichen:

- **Körperliche Vielfalt fördern:** Die Schule und das Lehrerkollegium sprechen sich gegen ungesunde Körperideale aus. Lehrerinnen und Lehrer vermeiden kritische Bemerkungen, abwertende Vergleiche oder Bloßstellungen zu Aussehen und Körpergewicht von Kindern und Jugendlichen. Sie fördern die Akzeptanz von vielfältigen körperlichen Erscheinungen und setzen sich gegen Gewichtsdiskriminierung ein.
- **Zusammenhalt und gute Beziehungen fördern:** Die Förderung von guten Beziehungen, Zusammenarbeit und Solidarität sind der Schule ein wichtiges Anliegen. Diese wesentlichen Elemente eines guten Schulklimas werden im Schulleitbild (oder der Schulordnung) verankert. Konkurrenzdenken, Ausgrenzung und Mobbing werden gezielt auf mehreren Ebenen bekämpft.
- **Lebenskompetenzförderung:** Die Schule setzt regelmäßig Maßnahmen zur Selbstwertstärkung und zur Förderung von Lebens- und Gesundheitskompetenzen. Programme wie „Gemeinsam stark werden“ und „Plus“ sind besonders geeignet (siehe Linktipp S. 19). Sie fördern die Selbstwahrnehmung und Widerstandsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen und zeigen Alternativen zu gesundheitsriskanten Verhaltensweisen auf.

- **Kritischer Umgang mit Werbung:** Werbung an Schulen ist grundsätzlich problematisch, lässt sich aber nicht immer vermeiden. Die Schule prüft Werbung und Sponsoringmaßnahmen kritisch, v.a. im Hinblick auf die Darstellung unrealistischer Körper und stereotyper Frauen- und Männerbilder. Darüber hinaus werden keine Produkte beworben, die die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler beeinträchtigen können. (vgl. Rundschreiben „Kommerzielle Werbung an Schulen – Verbot aggressiver Geschäftspraktiken“⁹).
- **Präventionsangebote aufeinander abstimmen:** Die Schule achtet darauf, dass es keine unkoordinierten Angebote von Maßnahmen zur Prävention von Essstörungen und zur Vermeidung von Übergewicht und Adipositas gibt. Empfehlungen zur Gewichtsabnahme können Schülerinnen und Schüler zu einem Diätverhalten motivieren, das in dieser sensiblen Entwicklungsphase leicht außer Kontrolle geraten kann. Deshalb müssen Maßnahmen zur Essstörungsprävention und zur Prävention von Übergewicht unbedingt aufeinander abgestimmt werden.
- **Rahmenbedingungen optimieren:** Um eine gesunde Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu fördern, schaffen Schulen die nötigen Rahmenbedingungen: z.B. genügend Bewegungsmöglichkeiten und abwechslungsreiche Bewegungsangebote, Veränderung von Pausenzeiten, ein optimiertes Schulbuffet und eine vielfältige, altersadäquate Mittagsverpflegung in einer freundlichen und einladenden Atmosphäre.
- **Unterstützungsangebote sichtbar machen:** Die Schule erleichtert Kontakte zu regionalen psychosozialen und Jugend-Beratungseinrichtungen sowie zu schulischen Unterstützungssystemen. Info- und Beratungsangebote werden für Schülerinnen und Schüler sichtbar gemacht, z.B. am schwarzen Brett, durch Plakate, durch Auflegen von Foldern und Freecards.
- **Informationsveranstaltungen für die Schulgemeinschaft:** Die Schule organisiert für Eltern und Erziehungsberechtigte Informationsabende zu Themen wie z.B. Umgang mit ungesunden Körpertrends im Internet, Entwicklungs Herausforderungen in der Zeit der Pubertät. Eine gemeinsame Weiterbildung zu diesen Themen ist auch für das Lehrerteam am Schulstandort von Vorteil.
(GIVE 2013; BORSE, KOLLETZKI, JOST, KRAUSE-GIRTH, VELTE, WIELAND (o.J.)



LITERATURTIPPS:

- GIVE (2018): Gute Beziehungen in der Schule. Beziehungsgestaltung, psychosoziale Gesundheit und Lernerfolg. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
 - GIVE (2015): Lebenskompetenzen fördern. Suchtvorbeugung in der Schule. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
 - GIVE (2018): Life Skills. Lebens- und Gesundheitskompetenzen. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
- Zum Download und/oder Bestellen unter www.give.or.at/material/materialart/give-material



LINKTIPPS

GIVE-Schwerpunktthema „Lebenskompetenzen fördern“

www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen

Lebenskompetenzprogramme der Fachstellen für Suchtprävention www.suchtvorbeugung.net/massnahmen

Ansatzpunkte auf Klassenebene

Auf Klassenebene geht es darum, den Schülerinnen und Schülern die Auseinandersetzung mit dem komplexen Thema Körperbilder zu ermöglichen. Verschiedene Unterrichtsfächer und Unterrichtsprinzipien bieten hier Anknüpfungspunkte, z.B. Medienbildung, Bewegung und Sport, Wirtschaftserziehung und VerbraucherInnenbildung, Biologie und Umweltkunde, Sachunterricht. Folgende Aspekte sind dabei von Bedeutung:

- **Körperliche Veränderungen:** Im Rahmen des Unterrichts werden bereits frühzeitig körperliche Veränderungen in der Pubertät – insbesondere Veränderungen bei Körperfett und Muskelmasse – thematisiert. Der Fokus liegt dabei auf der Natürlichkeit dieser körperlichen Veränderungen. Gewichtssorgen werden ernst genommen. Bewegungsangebote im Turnunterricht oder im Rahmen von Freigegegenständen sollten so gestaltet sein, dass eine positive Einstellung zum eigenen Körper und die Körperwahrnehmung gefördert werden. In diesem Zusammenhang können auch Schönheitsideale, Stereotypen und Rollenbilder diskutiert werden.

9 www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulrecht/rs/1997-2017/2016_14.html

- **Medienbildung:** Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit visuellen Medien, sozialen Netzwerken und Werbung auseinander (vgl. Unterrichtsprinzip Medienbildung). Im Zusammenhang mit dem Thema Körperbilder können sich Schülerinnen und Schüler mit der Frage kritisch auseinandersetzen, welche Körperformen in den Medien vorherrschen bzw. wie hochgewichtige und adipöse Menschen dargestellt werden.



MEDIENBILDUNG

Ziel der schulischen Medienbildung sind medienkompetente Schülerinnen und Schüler, die sich in einer durch Medien geprägten Welt orientieren können und ein Verständnis für die Grundwerte der Demokratie und Meinungsfreiheit entwickelt haben. Da die in den Medien behandelten Themen alle Bereiche des Erkennens und Handelns berühren, ist die Medienerziehung nicht auf einzelne Unterrichtsgegenstände oder bestimmte Schulstufen beschränkt. Medienerziehung soll u.a. das Bewusstsein für die vielfach einseitige und klischeehafte Darstellung von sozialen und geschlechtsspezifischen Rollen durch die Medien wecken. Schülerinnen und Schüler sollen für die Frage sensibilisiert werden, inwiefern die Medien den vielfältigen Lebensalltag (z.B. Verhältnis Frau-Mann, Jugendliche-Ältere) realitätsgerecht vermitteln. Sie sollen erkennen, dass soziale und geschlechtsspezifische Rollen der Stereotypisierung unterliegen.

www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/prinz/medienbildung.html

- **Projektarbeiten:** Projekte oder fächerübergreifendes Arbeiten eignen sich, um sich über einen längeren Zeitraum mit einem Thema zu befassen. Schülerinnen und Schüler können vertiefend Rollenklischees, Stereotypen, Trends in sozialen Medien und unrealistische Körperideale bearbeiten.
- **Gesunde Lebensführung:** Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Grundlagen einer gesunden Lebensführung auseinander, z.B. Umgang mit Gefühlen und Stress, konstruktiver Umgang mit Konflikten, ausreichend Bewegung, Vor- und Nachteile verschiedener Ernährungsweisen und eine vielfältige Freizeitgestaltung. Dabei geht es nicht darum, eine bestimmte Form der Lebensführung als Ideal darzustellen. Vielmehr soll mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet werden, was sie brauchen, damit es ihnen gut geht. Die Interessen und Vorlieben der Kinder und Jugendlichen sind Ausgangspunkt der Diskussion.
- **Klassenklima:** Es wird in die Beziehungsbildung investiert und ein Klassenklima gefördert, das geprägt ist von gegenseitiger Unterstützung, Wertschätzung, Toleranz und Respekt. Gemeinsame Aktivitäten auch außerhalb des Unterrichts sind eine zusätzliche Möglichkeit Beziehungen aufzubauen und zu vertiefen. Besonders beliebt sind bei Schülerinnen und Schülern Angebote wie gemeinsames Zubereiten von Mahlzeiten.
- **Bewältigung von Entwicklungsaufgaben:** Lehrerinnen und Lehrer unterstützen Schülerinnen und Schüler bei ihren Entwicklungsaufgaben, insbesondere beim Akzeptieren und der Auseinandersetzung mit dem sich verändernden Körper und dem Aufbau einer eigenen Identität. Sie vermitteln ihnen verschiedene (Stress-)Bewältigungsstrategien, Konfliktlösungskompetenzen und zeigen Interesse für ihre Probleme. Gelingt es Kindern und Jugendlichen Entwicklungsaufgaben gut zu meistern, stärkt das ihr Selbstvertrauen und sie machen die Erfahrung, dass sie sich auf ihre Fähigkeiten verlassen können (= Selbstwirksamkeitserfahrungen).

Übungen für den Unterricht

Übungen zur Körperwahrnehmung (ab 1. Schulstufe)

Einführung:

Menschen mit Essproblemen, mit Über- oder Untergewicht, haben oft auch ein zwiespältiges wenn nicht sogar feindliches Verhältnis zu ihrem Körper. Sie nehmen ihren Körper verzerrt oder zu dick war; sie verachten ihn und distanzieren sich von ihm.

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, dass sie sich in ihrem Körper wohlfühlen, ihn spüren können und positiv wahrnehmen. Verschiedene Bewegungsaktivitäten wie Klettern, Tanzen, Balancieren können dabei hilfreich sein. Auch Entspannungs- und Massageübungen tragen zur Körperwahrnehmung bei.

Anleitung:

- Kletterroute an der Sprossenwand: Über die Sprossenwand sind verschiedenfarbige Wollfäden gespannt, die jeweils eine Route markieren. Die Kinder wählen eine Faden und klettern diesem nach, d.h. sie bleiben mit dem Bauch oder den Füßen immer auf der Höhe des Fadens.
- Körperteile spüren und benennen: Ein Kind liegt mit geschlossenen Augen entspannt auf dem Boden. Ein anderes Kind legt einen Gegenstand (z.B. einen Stift) auf eine Körperpartie. Das liegende Kind benennt den entsprechenden Körperteil.
- Freies Tanzen: Die Kinder können zur Musik frei tanzen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.
- Balancieren: Ein Seil am Boden, eine Langbank oder ähnliches können zum Balancieren genutzt werden. Die Kinder versuchen mit möglichst viel Körperspannung über den jeweiligen Weg zu balancieren.

Quelle: mod. nach HÖGGER, Dominique (2013): Speisekarte: Eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig. Windisch: Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention. S. 68–69. www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung (18.09.2019)

Schüchternheit (ab 3. Schulstufe)

Einführung:

Kindliche Angst zeigt sich oft im Vermeiden bzw. im Rückzug vor anderen Menschen. Schüchternheit, Unsicherheit, Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühle, das Kleben an der Familie – all das können Symptome von Angst sein. Dieser Angst liegt oft folgende irrationale Annahme zugrunde: „Ich muss immer tüchtig und liebenswert sein. Wenn ich nicht tüchtig und liebenswert bin, bin ich wertlos. Wenn ich nicht auffalle, wenn nichts von mir verlangt wird, dann bleibt meine Wertlosigkeit unbemerkt, und ich muss mich nicht minderwertig fühlen.“ Von diesem Experiment können vor allem jene profitieren, die zu diesen Annahmen tendieren und Symptome sozialer Ängstlichkeit zeigen.

Ziel:

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit verschiedenen Möglichkeiten des Verhaltens in Gruppen auseinander. Es werden Zurückhaltung, Schüchternheit und Ängstlichkeit thematisiert.

Dauer:

ca. 20 Minuten

Anleitung:

Ich möchte euch zu einem Experiment in vier Runden einladen, bei dem ihr herausfinden könnt, welche Runde wohl für euch persönlich bestimmt ist. Steht auf und beginnt im Raum umherzugehen. Geht zunächst so, wie euch jetzt zumute ist, und sprecht nicht dabei ... (1 Minute)

Nun stellt euch vor, dass ihr in einer ganz besonderen Stimmung seid. Verwandelt euch in schüchterne Kinder, die mit niemandem zu tun haben wollen. Vermeidet die anderen, bleibt für euch, geht schüchtern, ängstlich und zurückgezogen umher. Und während ihr so geht, könnt ihr euch das Passende dazu denken: „Wenn mich niemand beachtet, kann auch niemand etwas von mir wollen. Wenn ich für mich bleibe, mache ich auch keine Fehler. Wenn ich für mich bleibe, kann mich auch niemand zurückweisen.“ ... (2 Minuten)

Nun bleibt einen Augenblick stehen und schüttelt Arme und Beine ...
Geht nun bitte wieder so herum, wie ihr euch gerade fühlt ...

Und nun stellt euch vor, dass ihr in einer ganz anderen Stimmung seid. Verwandelt euch in neugierige Kinder, die ungeheuer begierig sind, alle und alles kennenzulernen. Geht auf jeden zu, schaut genau hin, berührt einander und geht dann weiter. Denkt euch dazu das Passende: „Ich möchte die anderen kennenlernen. Wenn ich manchen dabei auf die Nerven gehe, ist das normal. Nicht alle müssen mich gernhaben. Ich bin trotzdem liebenswert. Die anderen dürfen ruhig wissen, dass ich nicht vollkommen bin.“
Bleibt wieder einen Augenblick stehen und schüttelt Arme und Beine ... und nun geht wieder so, wie euch gerade zumute ist ...

Geht jetzt in die dritte Runde. Findet nun selbst heraus, wann ihr neugierig und wann ihr zurückhaltend sein wollt. Ihr könnt auf die Kinder zugehen, auf die ihr neugierig seid. Ihr könnt an denen vorbeigehen, wo ihr schüchtern sein wollt oder wo ihr im Augenblick keine Neugier verspürt. Sagt euch dabei passende Worte wie z.B.: „Ich darf abwechselnd neugierig sein und mich zurückziehen. Dich möchte ich kennenlernen und dich möchte ich übergehen. Ich kann es ertragen, dass manche mich mögen und dass andere mich weniger mögen.“ ... (2 Minuten)
Stoppt bitte und kehrt auf euren Platz zurück ...

Nun folgt die Auswertung im Plenum.

Auswertung:

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Welche Runde war leicht bzw. schwer für mich?
- Was bedeuten Schüchternheit und Neugier für mich?
- Wem in der Gruppe trete ich eher schüchtern gegenüber?
- War ich früher schüchterner als heute?
- Was kann man tun, wenn man schüchtern ist?

Quelle: VOPEL, Klaus W. (2012): Meinen Weg finden. Übungen und Interaktionsspiele für Kinder und Jugendliche. Salzhausen: Iskopress, S. 120–121.

Selbstbilder (ab 4. Schulstufe)

Ziele:

- Die Kinder stellen drei verschiedene Selbstbilder zeichnerisch dar.
- Die Kinder betrachten die einzelnen Bilder und sprechen darüber, welche Bedeutung sie haben und welche Gefühle sie hervorrufen.

Material:

mehrere Blätter A5-Papier (jedes Kind erhält mindestens 3 Blätter), mehrere Bögen A3-Papier, Farb- oder Filzstifte, Scheren, Klebstoff

Durchführung:

Erklären Sie den Begriff Selbstbild. Ein Bild stellt etwas dar. Es kann sich um ein Foto oder eine Zeichnung handeln, aber auch um das Bild, das wir im Kopf haben, wenn wir an etwas wirklich Existierendes denken. Das Selbstbild gibt unsere Vorstellung von uns selbst wieder. Erklären Sie mit Ihren eigenen Worten: „Wir können mehrere verschiedene Selbstbilder besitzen. Du hast vielleicht ein Selbstbild, das dich zu Hause mit deiner Familie zeigt, und ein ganz anderes, wenn du mit deinen Freunden spielst. Ich möchte euch heute

bitten, an drei eurer liebsten Selbstbilder zu denken und sie zu zeichnen. Benutzt dann die drei Zeichnungen und gestaltet daraus ein Poster mit dem Titel „Alles über mich“.

Geben Sie jedem Kind drei Blätter kleineres Papier und einen Bogen großes Papier. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler Stifte, Klebstoff und Scheren herauszunehmen. Während die Kinder sich vorbereiten, schreiben Sie folgende Liste an die Tafel:

- Meine Familie und ich
- Meine Freunde und ich
- Mein Lieblingsplatz
- Das Liebste, was ich besitze
- Mein Haustier und ich
- Mein Lieblingstag im Jahr
- Traumferien
- Mein Lieblingsspiel/-sport
- Mein Lieblingsfach in der Schule
- Etwas, auf das ich stolz bin

Gehen Sie die Liste mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam durch und erklären Sie den Arbeitsauftrag: „Wählt ein Thema aus der Liste und schreibt es als Überschrift oben auf eines eurer Blätter. Malt dann darunter ein Bild von euch selbst in der genannten Situation. Sucht danach zwei oder mehr weitere Themen aus und stellt sie auf den verbleibenden Blättern dar. Wenn ihr alle drei Blätter bemalt habt, ordnet ihr sie auf den großen Bogen Papier an und klebt sie fest. Die Überschrift für euer Poster heißt: „Bilder über ... (der eigene Name).“

Reflexion:

Gehen Sie während der Arbeitsphase herum und stellen Sie den Kindern kurze Fragen zu ihren Bildern. Nachdem sie ihre Poster fertiggestellt haben, halten die Kinder sie nacheinander hoch und beschreiben kurz, was auf den einzelnen Bildern zu sehen ist. Führen Sie ein kurzes Abschlussgespräch über die Bedeutung positiver Selbstbilder durch. Stellen Sie die Poster zum Schluss im Raum aus.

Variante:

Diskutieren Sie mit der Klasse folgende Fragen:

- Wie fühlt ihr euch, wenn ihr ein positives Bild von euch selbst entwerft?
- Wie fühlt ihr euch, wenn euer Selbstbild negativ ist?
- Woher haben wir unsere Selbstbilder?
- Warum ist es wichtig, sich selbst positiv zu sehen?

Quelle: SCHILLING, Dianne (2000): Soziales Lernen in der Grundschule. 50 Übungen, Aktivitäten und Spiele. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 90–91.

Sein oder Schein (ab 5. Schulstufe)

Ziele:

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich bewusst mit dem Thema Bildbearbeitung auseinander. Sie erkennen, dass Schönheit, die uns in den Medien, auf Plakaten etc. präsentiert wird, oft nicht der Realität entspricht.

Dauer:

1 Unterrichtseinheit

Material:

Videoclips oder Bilder wie z.B. DOVE Film Evolution, „Celebrity photoshop before and after“

Durchführung:

Die Schülerinnen und Schüler bilden Kleingruppen und bearbeiten folgende Fragen:

- Welche Gefühle entstehen, wenn wir uns mit perfekten Bildern vergleichen?
- Sind diese Schönheitsideale erreichbar?

- Setzt du die Bildbearbeitung bei eigenen Bildern ein? Was veränderst du an dir?
- Sollten nachbearbeitete Bilder in den Medien gekennzeichnet werden?

Anschließend werden die wichtigsten Ergebnisse der Gruppe im Plenum präsentiert.

Quelle: RABEDER-FINK, Ingrid / PALKA, Violetta / BRANDSTETTER, Margot (2016): X-Act Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut für Suchtprävention pro mente OÖ (Hrsg.), S. 69, www.praevention.at/infobox/informationsmaterialien/schule (18.06.2019)

Schön? (ab 5. Schulstufe)

Die Schülerinnen und Schüler gestalten ihre eigene Collage zum Thema „Was ist schön?“

Ziele:

- Auseinandersetzung mit Bildern in den Medien
- Auseinandersetzung mit Werbung und digitaler Bildbearbeitung
- Selbstreflexion: Was gilt als schön? Was finde ich selbst schön? Wie beeinflusst die Meinung anderer mein eigenes Empfinden?

Dauer:

1 Unterrichtseinheit

Material:

möglichst viele und verschiedene Zeitschriften (von Hochglanzmagazinen bis hin zu Gratiszeitungen, Prospekte, Werbematerial in möglichst großem Umfang), Kleber, Stifte, Scheren in ausreichender Stückzahl, 1 Bogen Packpapier pro Schülerin und Schüler

Durchführung:

Diskutieren Sie mit den Jugendlichen als Vorbereitung über sogenannte Schönheitsideale, was darunter verstanden wird und wie sie entstehen. Sprechen Sie dabei auch über verschiedene Aspekte von Schönheit. Anschließend sammeln die Jugendlichen Bilder aus den Zeitschriften, die ihnen besonders gut gefallen oder die sie besonders hässlich, verrückt, fragwürdig usw. finden. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern genügend Zeit zum Durchblättern der Materialien. Austausch und Teamwork sind selbstverständlich erlaubt, allerdings sollte jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein eigenes Plakat gestalten. Im äußeren Bereich wird alles dargestellt, was dem „allgemein gültigen Schönheitsideal“ entspricht bzw. als solches erlebt und wahrgenommen wird. Im inneren Bereich können die Schülerinnen und Schüler darstellen, was sie selbst schön finden oder als schön ansehen. Zum Beispiel Menschen, die nicht dem allgemeinen Schönheitsideal entsprechen, aber dennoch individuell als „schön“ empfunden werden. Wer möchte kann zum Abschluss sein Werk kurz vorstellen und ein paar Worte dazu sagen.

Quelle: mod. nach RAABE, Katrin (2004): Mädchenspezifische Prävention von Ess-Störungen. Handlungsansätze für die Praxis. Baltmannsweiler: Schneider Verlag, S. 86–87.

Beeinflusst!?! (ab 5. Schulstufe)

Ziel:

Wir alle lassen uns beeinflussen, etwa durch das, was die Mehrheit denkt oder tut, durch Modeströmungen, Werbung, Medien oder durch Menschen, die uns beeindruckt. Diese Übung soll die Schülerinnen und Schüler unterstützen Beeinflussungen wahrzunehmen und zu wissen, wie man sich gegen negative Einflüsse abgrenzen kann.

Durchführung

Die Werbebranche arbeitet gerne mit Internetstars, sogenannten Influencern. Das können Youtuber oder Youtuberinnen sein, Bloggerstars oder andere Persönlichkeiten, die im Internet viel Einfluss haben. Über diese

Influencer wird versucht, möglichst viele Follower zu erreichen. Damit sind alle Personen gemeint, die den Internetauftritt verfolgen. Firmen bezahlen Internetstars dafür, dass sie für ihre Produkte werben. Die Follower sollen davon überzeugt werden, wie cool und aktuell bestimmte Produkte sind. Oft werden die Produkte von den Internetstars auch in ihre Fotos integriert. Das soll den Followern bewusst machen, dass ihr Idol eben gerade diese Produkte für besonders toll hält. Dabei sollte nicht vergessen werden, dass dies nicht immer der tatsächlichen Meinung dieser Internetstars entspricht.

- Welche Erfahrungen hast du mit Influencern gemacht? Wie erlebst du deren Internetpräsenz? Mach Notizen.
- Sammelt eure Erfahrungen in Gruppen. Notiert Stichworte auf Zettel und hängt sie gut sichtbar für alle auf.
- Tauscht euch in der Klasse aus: Wo stimmen eure Erfahrungen überein? Wo nicht?

Nun sprecht darüber, von welchen Persönlichkeiten ihr euch beeinflussen lasst? Zu diesen Persönlichkeiten können Stars, Idole, Sportler und Sportlerinnen, Erwachsene aus deinem näheren oder weiteren Umfeld, Fachleute usw. gehören.

- Schreibt die Namen von Persönlichkeiten, die auf dich einen großen Einfluss haben, auf Zettel und heftet sie an eine Pinnwand.
- Wodurch beeindruckten diese Persönlichkeiten? Schreibt eure Gedanken, ohne miteinander zu reden, auf eine für alle gut sichtbare Fläche. Es ist möglich, auch Fragen aufzuschreiben.
- Wann könnte der Einfluss dieser Persönlichkeiten kritisch werden? Schreibt auf eine neue Fläche Stichworte.

Quelle: mod. nach ESTERMANN, Sarah / ODERMATT, Albert (2018): Schritte ins Leben. Ich und die Gemeinschaft. Baar: Klett und Balmer Verlag, S. 134–136.

Erste Hilfe, wenn´s mir mal dreckig geht (ab. 5. Schulstufe)

Ziele:

- Eigene Sichtweise und Handlungsspielraum erweitern
- geeignete Problem- und Konfliktlösungsmöglichkeiten finden
- Aufmerksamkeit auf Lösungen lenken und damit weg vom defizitären Blick auf Probleme kommen

Dauer:

1 Unterrichtseinheit

Material:

Kärtchen, Filzstifte, Pinnwand oder Packpapier, Klebestreifen oder Pinnadeln,

Beschreibung:

„Wir haben alle schon Situationen und Zeiten erlebt, in denen wir uns ‚mies‘ (traurig, einsam, unverstanden) gefühlt haben. Das Interessanteste dabei ist, wie wir es geschafft haben, wieder aus dieser ‚miesen‘ Stimmung herauszukommen. Das wollen wir heute einmal ganz genau herausfinden und alle eure Ideen und Erfahrungen zusammentragen. Auf diese Weise habt ihr dann eine große Sammlung von Möglichkeiten, wenn ihr diese dringend braucht.“

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich paarweise oder in kleinen Gruppen zusammen und tauschen ihre Erfahrungen aus. Jede gefundene Lösungsmöglichkeit wird mit einem dicken Stift auf ein Kärtchen geschrieben. Die Ideen werden anschließend der Klasse präsentiert und für alle sichtbar aufgehängt (Wandzeitung).

Auswertung:

Die Ideen werden in der Gruppe besprochen. Es wird eine Liste mit von allen akzeptierten Ideen und Vorschlägen erstellt und jede Schülerin, jeder Schüler erhält davon eine Kopie.

Quelle: FROMM, Anne / PROISSL, Eva (1998): laut-stark und hoch-hinaus. Ideenbuch zur Mädchenspezifischen Suchtprävention. München: Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (Hrsg.), S. 63.

Ich mag an mir (ab 6. Schulstufe)

Ziele

- Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den eigenen positiven Eigenschaften auseinander.
- Die Schülerinnen und Schüler lernen eigene positive Eigenschaften gegenüber den anderen zu äußern.

Dauer:

mindestens 1 Unterrichtsstunde

Durchführung:

Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis und werfen sich gegenseitig ein Kissen oder ein Tuch zu. Die Person, die das Kissen erhält, sagt eine positive Eigenschaft von sich, die sie an sich mag. Dann wirft er oder sie das Kissen zu einer anderen Teilnehmerin, einem anderen Teilnehmer und diese, dieser macht weiter. Die Lehrperson macht mit und sorgt dafür, dass jeder Schüler und jede Schülerin öfter zu Wort kommt. Spannender wird die Übung ca. ab der 3. Runde, wenn es allen schwerer fällt, so schnell weitere Eigenschaften zu finden.

Auswertung:

- Ist es mir leicht oder schwer gefallen, positive Aussagen über mich selbst zu machen?
- Besprechung des Sprichworts „Eigenlob stinkt“.
- Haben mir die Aussagen der Anderen Mut gemacht?
- War es mir peinlich und wenn ja, warum?

Variante 2:

Die Schülerinnen und Schüler bilden einen Stehkreis wie oben, machen sich aber gegenseitig Komplimente: Ich mag an dir ...

Auswertung:

- Stimmt die Fremdwahrnehmung mit meiner eigenen Wahrnehmung überein?
- Kann ich die Komplimente annehmen?
- Tut es mir gut, so etwas von anderen zu hören?

Variante 3:

Die Schülerinnen und Schüler bilden wieder einen Stehkreis und werfen sich ein Kissen oder Tuch zu. Die Person, die das Kissen erhält, sagt: Ich mag an meinem Körper ...

Auswertung:

- Wie geht es mir mit meinem Körper?
- Kann ich eigene Körperteile finden, mit denen es mir gut geht?
- Kann ich meine körperlichen Veränderungen gut akzeptieren?
- Wie fühle ich mich als junge Frau/junger Mann?

Quelle: mod. nach WALDHELM-AUER, Bettina (2004): Prävention von Essstörungen an Schulen. Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer. Fachambulanz für Suchtkranke Traunstein, Fachambulanz für Suchtkranke Bad Reichenhall, Akzente Suchtprävention Salzburg, ISIS-Frauengesundheitszentrum Salzburg (Hrsg.), S. 44–45.

Den eigenen Körper wahrnehmen (ab 5. Schulstufe)

Ziel:

Die folgende Wahrnehmungsübung trainiert spielerisch Kompetenzen auf der individuellen und sozialen Ebene und schult die Wachsamkeit von Körper und Geist.

Durchführung:

Beobachtungen

- Kann ich verschiedene Temperaturen an meinem Körper wahrnehmen?
- Spüre ich einzelne Körperteile oder Körperregionen?
- Wie bewege ich mich?
- Was passiert, wenn ich die Augen schliesse?
- An welchen Stellen des Körpers kann ich meinen Puls fühlen?

Übungen

- mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen
- mit offenen oder geschlossenen Augen auf einer Linie balancieren
- mit geschlossenen Augen an Wänden, Tischen, Stühlen durch den Klassenraum tasten
- sich mit geschlossenen Augen vom eigenen Platz entfernen, durch den Raum gehen und dann versuchen, den eigenen Platz wiederzufinden

Dinge und Maße

- Schülerinnen und Schüler schätzen das Gewicht von Gegenständen: Stiften, Heften, Mappen, Radiergummis. Im Anschluss wird das Gewicht der Gegenstände mit einer Waage ermittelt.
- Schülerinnen und Schüler schätzen die Abstände von der Tür zum Fenster, Umfänge von Gegenständen im Raum, sowie Länge, Breite und Tiefe von Alltagsdingen. Anschließend wird mit einem Maßband nachgemessen.

Im Raum

- Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Aufgabe, sich ihre Mitschüler und Mitschülerinnen sowie das Klassenzimmer genau anzuschauen. Dann schließen sie die Augen; sie beantworten Fragen über ihre Umgebung:
 - o Welche Farbe hat die Decke, der Boden, die Wand des Zimmers?
 - o Geht die Tür nach außen auf?
 - o Wie viele Kinder aus der Klasse tragen eine Brille/Jeans/Rock ...?
 - o Welche Augenfarbe hat der Sitznachbar oder die Sitznachbarin?

In der Gruppe

- Eine Schülerin oder ein Schüler geht vor die Tür. Die Zurückgebliebenen bestimmen eine Person, die die Gruppe zu von ihr vorgegebenen Bewegungen anleitet. Die Zurückgekehrte muss ermitteln, wer die Gruppe „dirigiert“.
- Je zwei Schülerinnen oder Schüler stehen einander gegenüber oder hintereinander. Die vom Partner oder der Partnerin vorgegebenen Bewegungen oder Haltungen werden spiegelbildlich nachgeahmt.
- Jede Schülerin und jeder Schüler hat Papier und Stift. Eine Schülerin oder ein Schüler zeichnet ein Objekt, ohne dass die anderen sehen, was sie oder er tut, und beschreibt – ausschließlich in Worten – was sie oder er zeichnet. Die anderen zeichnen nach dieser mündlichen Vorgabe. Die fertigen Zeichnungen werden nach Abschluss vor der Klasse gezeigt.

Quelle: mod. nach ZIMMER, Kurt / WENIGE, Kerstin (2015): Entspannung in der Schule. Anleitungen und Beispiele. Düsseldorf: Unfallkasse NRW (Hrsg.), S. 21. http://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf (27.06.2019)

Typisch Mann – typisch Frau? (ab 6. Schulstufe)

Die Vorstellungen davon, wie Frauen und Männer sein sollten, werden uns von unseren Eltern, von Verwandten, von Idolen, von Freunden und Freundinnen, von Lehrpersonen, von der Werbung und den Medien, kurz: von unserem Umfeld vermittelt. Ob unser Rollenverhalten angeboren oder anerzogen ist, darüber wird immer wieder diskutiert. Die Schülerinnen und Schüler haben Vorstellungen darüber, welche Verhaltensweisen typisch für Jungen und welche typisch für Mädchen sind. Die Schülerinnen und Schüler vergleichen ihre Ansichten und setzen sich dabei mit Klischees und Vorurteilen auseinander.

Begriffe:

Klischee/Stereotypen – sind verallgemeinernde und vereinfachende Meinungen über andere Menschen bzw. Gruppen. Sie können negativ, aber auch positiv sein wie z.B. „Mädchen sind sozial“. Klischees können zu Vorurteilen führen.

Vorurteile – sind ungeprüfte Meinungen oder Urteile über andere. Sie sind meist negativ. Werden Vorurteile von feindseligen Gefühlen begleitet, können sie zu Feindbildern werden, die Benachteiligungen (Diskriminierungen) zur Folge haben können.

Durchführung:

1. Die Schülerinnen und Schüler arbeiten in Gruppen, Jungen und Mädchen getrennt. Sie teilen je ein großes Blatt in zwei Spalten. Die Mädchen beschriften die eine Spalte mit „Vorteile, ein Junge zu sein“ und die andere mit „Nachteile, ein Junge zu sein“. Die Jungen beschriften die eine Spalte mit „Vorteile, ein Mädchen zu sein“ und die andere mit „Nachteile, ein Mädchen zu sein“.
2. Nun notieren die Gruppen je sechs Vor- und Nachteile in die Spalten.
3. Anschließend tauschen Mädchen und Jungen die Listen. Die Mädchengruppen erhalten die Listen der Jungengruppen und umgekehrt. Beurteilt, welche Aussagen ihr als zutreffend erachtet. Welche nicht? Begründet.
4. Die Schülerinnen und Schüler bilden nun einen Außen- und Innenkreis. Im Innenkreis befinden sich 8 Stühle. 6 Jungen nehmen dort Platz. Die restlichen Jungen sitzen im Außenkreis. Die Jungen im Innenkreis äußern sich darüber, wie sie sich in ihrer Geschlechterrolle fühlen. Was empfinden sie als Vorteil und was als Nachteil? Die Jungen im Außenkreis hören sich die Stellungnahmen an. Sie können den Innenkreis (2 leere Stühle) jederzeit verstärken und mitreden. Nach der Jungenrunde sind die Mädchen an der Reihe.

Klassengespräch zum Abschluss:

- Wie hat euch die Auseinandersetzung mit den Geschlechterrollen gefallen?
- Was habt ihr Neues erfahren?
- Habt ihr euch als Mädchen von den Jungen verstanden gefühlt?
- Habt ihr euch als Jungen von den Mädchen verstanden gefühlt?
- Welcher Beitrag war für dich, für euch besonders wertvoll?
- Wie beurteilt ihr die Atmosphäre in der Klassen zwischen Jungen und Mädchen?

Quelle: mod. nach ESTERMANN, Sarah / ODERMATT, Albert (2018): Schritte ins Leben. Ich und die Gemeinschaft. Baar: Klett und Balmer Verlag, S. 58–62.

Posten, appen, liken (ab 6. Schulstufe)

Ziel:

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit dem Thema Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken auseinander.

Dauer:

2 Unterrichtseinheiten inkl. Hausaufgabe

Material:

Notizblock, Smartphone, PC oder Tablets, Packpapier

Durchführung:

Die Schülerinnen und Schüler entscheiden sich für einen der folgenden Themenbereiche: Facebook / WhatsApp / Twitter / Tumblr / YouTube / Instagram. Anschließend recherchieren sie in Kleingruppen. Dabei setzen sie sich mit folgenden Fragen auseinander: Wie gestalten Stars ihre Profile? Wie stellen sie sich in diversen Plattformen dar?

Die Gruppen gestalten jeweils ein Plakat zu folgenden Fragen:

- Wie stellen sich die Personen dar?
- Worauf legen sie Wert? z.B. Mode, Frisur, Ausdruck, Mimik und Hintergrund
- Was wird gepostet?
- Welche Fähigkeiten werden besonders hervorgehoben?
- Was kommt dir unglaublich vor?
- Was auf den Bildern wurde bearbeitet? Warum ist das so?

Auswertung:

Die Gruppen stellen im Plenum kurz ihre Ergebnisse vor.

Quelle: RABEDER-FINK, Ingrid / PALKA, Violetta / BRANDSTETTER, Margot / SCHRATTENECKER, Andrea / STEININGER, Iris (2016): X-Act Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut für Suchtprävention pro mente OÖ (Hrsg.), S. 79, www.praevention.at/infobox/informationsmaterialien/schule (13.06.2019)

Körperwahrnehmungsübung (ab 8. Schulstufe)

Diese Übung unterstützt Schülerinnen und Schüler dabei, in den eigenen Körper hineinzuspüren. Es lohnt sich die Übung nach Geschlechtern getrennt durchzuführen.

Ziel:

- Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit dem eigenen Körper auseinander und formulieren, welche Bedeutung verschiedene Körperregionen für sie haben.

Dauer:

1 Unterrichtseinheit oder länger

Durchführung:

Diese Einheit beginnt direkt mit der Wahrnehmungsübung. Im Anschluss wird darüber reflektiert.

Lesen Sie folgenden Text vor:

„Ihr habt nun Gelegenheit, euren Körper genauer wahrzunehmen. Wir vernachlässigen unseren Körper häufig. Er ist manchmal wie eine nützliche Maschine. Wir sollten auf die Sprache unseres Körpers hören. Dann wissen wir besser, was wir wirklich wollen und wo unsere Grenzen und Möglichkeiten sind.

Zieht, wenn ihr wollt, eure Schuhe aus, stellt euch bequem hin und achtet darauf, dass ihr genügend Abstand zu den Anderen habt. Wenn ihr die Arme ausstreckt, dürft ihr niemanden berühren.

Sprecht jetzt bitte nicht mehr. Konzentriert euch.

Nimm wahr, wie groß dein Körper ist, welchen Raum er einnimmt. (kleine Pause ...)
Konzentriere dich jetzt auf dein Gewicht und die Schwere der einzelnen Körperteile. (kleine Pause ...)
Fühle deine Beine und Arme.
Konzentriere dich dann auf deinen Nacken und auf deinen Kopf. (kleine Pause ...)
Atme wieder einmal tief aus.
Konzentriere dich jetzt auf Brust, Rücken, Bauch und Becken. (kleine Pause ...)
Atme wieder einmal tief aus.
Massiere jetzt deine Hände, jeden einzelnen Finger, die Handflächen ... (Zeit lassen)
Konzentriere dich jetzt auf deine Füße und Zehen. Rolle den Fuß ab, bewege die Zehen ... (Zeit lassen)
Atme tief durch.
Denke jetzt an dein Gesicht. Schließe die Augen. Betaste vorsichtig die Stirn, die Augen, die Nase, den Mund, das Kinn, die Wangen. Gehe über zu Ohren und Haaren. (Pause ...)
Konzentriere dich jetzt wieder auf den ganzen Körper.
Welchen Teil spürst du besonders deutlich?
Welche Teile hast du besonders beachtet?
Welche Teile hast du nicht so gern wahrgenommen?

Schenke jetzt den Teilen Aufmerksamkeit, die du noch nicht so gut beachtet hast. (Pause ...)
Atme wieder tief durch.
Stelle dich darauf ein, diese Reise durch den Körper zu beenden. Öffne die Augen, schüttle die Hände, recke und strecke dich und sei wieder ganz hier im Raum.
Ziehe deine Schule an und setze dich auf deinen Platz.“

Auswertung:

1. Nach dieser Übung erfolgt der Erfahrungsaustausch mit folgenden Fragen:

- Wie hat dir die Übung gefallen? Wie fühlst du dich jetzt?
- Hast du etwas Neues erfahren?
- Wie und wann beachte ich meinen Körper im Alltag?
- Welchen Teil beachte ich am meisten?
- Welche Teile vergesse ich gewöhnlich?

Die Fragen können in der Gruppe oder in Partnerarbeit erörtert werden.

2. Die Schülerinnen und Schüler zeichnen sich selbst mit Bleistift. Sie haben dafür ca. 5 Minuten Zeit. Anschließend sollen sie mindestens drei Körperteile oder -stellen markieren, die sie an sich selbst mögen. Wichtig ist, dass die Schülerinnen und Schüler wissen, dass sie diese Bilder niemandem zeigen müssen! Im Anschluss findet ein kurzes Gespräch statt:

„War es leicht oder schwer, Körperteile zu finden, die ich an mir mag?“

Hierbei wird sich vermutlich zeigen, dass es vielen leichter fällt, Stellen an sich zu benennen, die man nicht mag.

Quelle: DIETZE-CRUSE, Margit / FLEISCHER, Hildegard / VOGEL, Nicola / KAMP, Nina (2011): Essenslust und Körperfrust – Leitfaden zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Hamburg: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, S. 32–33.

Literaturquellen

ABRAHAM, Anke (2016): Ist das (noch) gesund? Der Körper als Objekt und Medium der Identitätsgewinnung. impulse für Gesundheitsförderung 92/2016, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., S. 13–14. www.gesundheit-nds.de/images/pdfs/impulse/LVG-Zeitschrift-Nr92-Web.pdf (31.01.2019)

BARLÖSIUS, Eva / GARMISSEN, Alexandra (2011): „Ich kann ja doch noch was aus meinem Leben machen und schlanker werden“. Gesunde Lebensführung und Moralisierung des Essens in der Kommunikation übergewichtiger Jugendlicher. In: HOEFERT, Hans-Wolfgang / KLOTTER, Christoph (Hrsg. 2001): Gesunde Lebensführung – kritische Analyse eines populären Konzepts. Bern: Verlag Hans Huber, S. 279–292.

BORSE, Sigrid / KOLLETZKI, Jutta / JOST, Anna / KRAUSE-GIRTH, Cornelia / VELTE, Waltraud / WIELAND, Dagmar (o.J.): Empfehlungen zur Prävention von Essstörungen. (HLS, Hrsg.). <https://essstörungen-aargau.ch/de/Therapeutische-Fachpersonen/Praevention/Grundlagen> (12.08.2019)

BUCHEGGER, Barbara / KETTINGER, Marlene (2016): Unterrichtsmaterial: Jugendliche Bilderwelten im Internet. Mit Fotos & Videos im Netz kompetent umgehen. Saferinternet.at (Hrsg.), Wien. www.saferinternet.at/fileadmin/categorized/Materialien/Jugendliche_Bilderwelten_WEB.pdf (27.05.2019)

COHEN, Rachel / NEWTON-JOHN, Toby / SLATER, Amy (2018): „Selfie“-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young woman. Computers in Human Behavior 79 (2018): 68–74. <https://www.sciencedirect.com/journal/computers-in-human-behavior/vol/79> (06.05.2019)

DEUSCHLE, Jürgen / SONNBERGER, Marco (2011): Zum Stereotypus des übergewichtigen Kindes. In: ZWICK, Michael M. / DEUSCHLE, Jürgen / RENN, Ortwin (Hrsg.): Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 161–180.

DÖRING, Nicola (2015): Die YouTube-Kultur im Gender-Check. merz medien + erziehung 59. Jg, 1/2015, S. 17–24. www.nicola-doering.de/wp-content/uploads/2015/03/D%C3%B6ring-2015-Die-YouTube-Kultur-im-Gender-Check.pdf (31.01.2019)

DÖRING, Nicole (2016): Internet, Identität und Gesundheit. impulse für Gesundheitsförderung 92/2016, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., S. 14–15. www.gesundheit-nds.de/images/pdfs/impulse/LVG-Zeitschrift-Nr92-Web.pdf (31.01.2019)

DÖRING, Nicola / REIF, Anne / POESCHL, Sandra (2016): How gender-stereotypical are selfies? A content analysis and comparison with magazine adverts. Computers in Human Behavior 55, S. 955–962. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215301801 (31.01.2019)

FALTERMAIER, Toni (2016): Identität und Gesundheit: Perspektiven auf vernachlässigte Zusammenhänge. impulse für Gesundheitsförderung 92/2016, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., S. 3–5. www.gesundheit-nds.de/images/pdfs/impulse/LVG-Zeitschrift-Nr92-Web.pdf (31.01.2019)

FARDOULY, Jasmine / VARTANIAN, Lenny R (2016): Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. Current Opinion in Psychology 2016, 9: 1–5. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X15002249> (06.05.2019)

FELDER-PUIG, Rosemarie / TEUTSCH, Friedrich / RAMELOW, Daniela / MAIER, Gunter (2019): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK, Hrsg.), Wien.

FROMM, Anne / PROISSL, Eva (1998): laut-stark und hoch-hinaus. Ideenbuch zur Mädchenspezifischen Suchtprävention. München: Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (Hrsg.), S. 31.

GERLACH, Stefanie (2018): Empfehlungen zum Umgang mit Adipositas und Menschen mit Übergewicht in den Medien. (Deutsche Adipositas-Gesellschaft und Interdisziplinäres Forschungs- und Behandlungszentrum Adipositas-erkrankungen Universität Leipzig, Hrsg.) https://adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Presse/A5_DAG-MLF2018_NS_RZ_08102018.pdf (29.05.2019)

GÖTZ, Maya / BECKER, Josephine (2019): Das „zufällig“ überkreuzte Bein. Selbstinszenierung von Influencerinnen auf Instagram. TELEVISION DIGITAL 2019/1, S. 21–32. <https://malisastiftung.org/wp-content/uploads/%C3%9Cberkreuztes-Bein.pdf> (07.05.2019)

GÖTZ, Maya (2019): „Man braucht ein perfektes Bild“. Die Selbstinszenierung von Mädchen auf Instagram. TELEVISION DIGITAL 2019/1, S. 9–20. <https://malisastiftung.org/wp-content/uploads/Instagram-Studie.pdf> (07.05.2019)

GROB, Alexander / JASCHINSKI, Uta (2003): Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Weinheim, Basel: Beltz Verlag, S. 41–52.

HILBERT, Anja (2008): Soziale und psychosoziale Auswirkungen der Adipositas: Gewichtsbezogene Stigmatisierung und Diskriminierung. In: HERPERTZ, Stefan / DE ZWANN, Martina / ZIPFEL, Stephan (Hrsg. 2008): Handbuch Essstörungen und Adipositas. Heidelberg: Springer Medizin Verlag, S: 288–291.

HÖFER, Renate / STRAUS, Florian (2016): Identitätsentwicklung in der Jugend. impulse für Gesundheitsförderung 92/2016, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., S. 6–7. www.gesundheit-nds.de/images/pdfs/impulse/LVG-Zeitschrift-Nr92-Web.pdf (31.01.2019)

JARRY, José L. / KOSSERT, Amy / IP, Karen: Do Women with low self-esteem use appearance to feel better? NEDIC Bulletin. <https://de.scribd.com/document/90625787/Appearance-and-Self-Esteem> (15.05.2019)

KLÄBER, Mischa (2016): Entgleister „Körperkult“ und Medikamentenmissbrauch im Breitensport. Pharmakon 1/2016. https://cdn.dosb.de/user_upload/Sport_pro_Gesundheit/Medikamentenmissbrauch/KLAEBER-Artikel-Pharmakon-s7_4_1_43_pn20160006.pdf (28.05.2019)

KLÄBER, Mischa (2018): Muskeln per Mausclick. Dopingprävention im Breitensport am Beispiel des Körperkults im Fitness-Studio. Doping 2/2018, S. 88–93. https://cdn.dosb.de/user_upload/Sport_pro_Gesundheit/Medikamentenmissbrauch/Klaeber-Zeitschrift_Doping_2018.pdf (31.01.2019)

KNOLL, Bente / FITZ, Bernadette / POSCH, Patrick / SATTLEGGGER, Lukas (2013): Ich im Netz. Selbstdarstellung von weiblichen und männlichen Jugendlichen in sozialen Netzwerken. Büro für nachhaltige Kompetenz B-NK GmbH (Hrsg.), Wien: www.b-nk.at/wp-content/uploads/2015/07/B-NK-2014-Ich_im_Netz_Bericht.pdf (18.9.2019).

KULA, Antje / WALTER, Ulla (2015): Lebenskompetenz als zentrale Interventionskomponente bei Kids und Teens. Public Health Forum 2015 / 23(4): 228–230.

LAMPARD, Amy M. / MACLEHOSE, Richard F. / EISENBERG, Marla E. / NEUMARK-SZTAINER, Dianne / DAVISON, Kirsten K. (2014): Weight-related Teasing in the School Environment: Associations with Psychosocial Health and Weight Control Practices among Adolescent Boys and Girls. J Youth Adolesc. 43 (10): 1770–1780.

LEVINE, Michael, P. / HARRISON, Kristen (2004): Media's Role in the Perpetuation and Prevention of Negative Body Image and Disordered Eating. In: THOMPSON, Kevin (Hrsg. 2004): Handbook of Eating Disorders and Obesity. Chapter 33. John Wiley & Sons, Inc. www.researchgate.net/publication/232567872 (07.05.2019)

- MALISA STIFTUNG (2019): Weibliche Selbstinszenierung in den Neuen Medien. <https://malisastiftung.org/wp-content/uploads/Selbstinszenierung-in-den-neuen-Medien.pdf> (05.06.2019)
- MÖNKEBERG, Sarah (2013): Das Web als Spiegel und Bühne: Selbstdarstellung im Internet. bpb Bundeszentrale für politische Bildung. www.bpb.de/apuz/157546/das-web-als-spiegel-und-buehne-selbstdarstellung-im-internet?p=all (31.01.2019)
- MÜLLER, Roland / RYTZ, Thea / RYCHEN, Brigitte (2014): Healthy Body Image (in Men). PEP Prävention Essstörungen Praxisnah. www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/HBI/Healthy-Body-Image-in-Men_2014.pdf (31.01.2019)
- ORBACH, Susie (2012): Bodies: Schlachtfelder der Schönheit. Zürich: Arche Verlag, S. 11–12, 99.
- PAI, Seeta / SCHRYVER, Kelly (2015): Children, Teens, Media, and Body Image. A Common Sense Media Research Brief. San Francisco: Common sense media. www.common sense media.org/research/children-teens-media-and-body-image (08.05.2019)
- PERLOFF, Richard M. (2014): Social Media Effects on Young Women’s Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. Sex Roles: A Journal of Research 71 (11–12): S. 363–377. <https://psycnet.apa.org/record/2014-22475-001> (07.05.2019)
- PETERSEN, Lars-Eric (2005): Der Einfluss von Models in der Werbung auf das Körperselbstbild der Betrachter/innen. Göttingen: Hogrefe Verlag, Zeitschrift für Medienpsychologie, 17/2, S. 54–63.
- PFEFFER, Ines / ALFERMANN, Dorothee (2006): Fitnesssport für Männer – Figurtraining für Frauen?! In: KOLIP, Petra / ALTGELD, Thomas (Hrsg. 2006): Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Weinheim und München: Juventa Verlag. S. 61–73.
- QUENZEL, Gudrun (2015): Entwicklungsaufgaben und Gesundheit im Jugendalter. Weinheim und Basel: Beltz Verlag. S. 51–69.
- RAJANALA, Susruthi / MAYMONE, Mayra B.C. / VASHI, Neelam A. (2018): Selfies – Living in the era of filtered photographs. JAMA Facial Plastic Surgery, 2/2018.
- ROTH, Marcus (2002): Geschlechtsunterschiede im Körperbild Jugendlicher und deren Bedeutung für das Selbstwertgefühl. Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat. 51: 150–164.
- RYZ, Thea (2009): Die schönen Monster. Wie sexistische Werbung Körperunzufriedenheit und Selbstwert untergräbt und Essstörungen fördert. https://pepinfo.ch/global/wGlobal/scripts/accessDocument.php?wAuthIdHtaccess=983174811&document=/de/medien-materialien/Koerperbild/Werbung_Esstörungen_2009_final.pdf&display=1 (27.05.2019)
- SCHAFFER, Nicole / BUCHINGER, Birgit (2019): Diskriminierung hochgewichtiger/adipöser Frauen im Gesundheitsbereich. Wiener Programm für Frauengesundheit (Hrsg.). Wien.
- SCHAUMBURG, Heike / PRASSE, Doreen (2019): Medien und Schule. Theorie – Forschung – Praxis. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, S. 83–84, 91
- SCHIEK, Daniela (2011): Körper von Gewicht. Zur Geschlechterdifferenz in den Ernährungs- und Körpernormen. In: ZWICK, Michael M. / DEUSCHLE, Jürgen / RENN, Ortwin (Hrsg.): Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 204–218.
- SCHULTE-ABEL, Bettina / BORRELLI, Chiara Testera / SCHÄR, Christa / SCHNEITER, Quinta (2013): Gesundes Körperbild – Healthy Body Image. Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.), Bern. www.gesundheitsfoerderung.ch/hbi (03.06.2019)

SCHWARZER, Ralf (2004): Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 203, 275 ff.

SEYWALD, Aline (2013): Problemzone Schönheit. Die Rolle von Schönheit in der Welt der Jugendlichen. Hrsg. Newsletter der Initiative für werteorientierte Jugendforschung, Nr. 19/Januar 2013. www.ethikinstitut.de/fileadmin/ethikinstitut/redaktionell/Texte_fuer_Unterseiten/Jugend_und_Werte_Newsletter/19-Problemzone_Schoenheit.pdf (09.01.2019)

VÖLCKER, Matthias / BRUNS, Alexander (2018): Die digitale Selbstdarstellung: zur subjektiven Bedeutung von Selfies für Heranwachsende und junge Erwachsene. Forum Qualitative Sozialforschung 19(3), 1–34.

WHO (2003): Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42818> (11.06.2019)

WIDMER HOWALD, Franziska Stefanie (2017): Positives Körperbild – Healthy and positive body image. (Masterarbeit an der Medizinischen Universität Graz), Ostemundigen, Schweiz. https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Themenblatt_Positives_Koerperbild.pdf (03.06.2019)

Serviceiteil

ÖSTERREICHWEIT

Jugend-Internetportal feel-ok.at

www.feelok.at

Projekt #me

in Kooperation mit BKA, Saferinternet.at und Rat auf Draht

Mag.^a Elke Prochazka

Telefon: 0670/2062262

E-Mail: office@hashtag-me.at

Info und Anmeldung unter <https://hashtag-me.at>

Angebote:

- Workshop „#me“ für Jugendliche ab 13 Jahren, Dauer: 3 h rund um das Thema Schönheitsideale;
- Workshops „#me“ für Multiplikatoren/Multiplikatorinnen, Dauer: 3 h Hintergrundwissen und Ergänzung zum Workshop für Jugendliche

BURGENLAND

Suchtprävention Burgenland

Franz Liszt Gasse 1/III, 7000 Eisenstadt

Tel.: 05 7979/200-15

E-Mail: suchtpraevention@psd-bgld.at

www.psychosozialerdienst.at/?page_id=133

Angebote:

- Lebenskompetenzprogramme: „Gemeinsam stark werden“ (für Volksschulen), PLUS (für Sekundarstufe 1)

KÄRNTEN

Mädchenzentrum Klagenfurt

Karfreitstraße 8/2. Stock, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/508821

E-Mail: office@maedchenzentrum.at

www.maedchenzentrum.at

Angebote:

Workshops für Schülerinnen und Schüler

- Schön oder echt? (Körperbilder/Körperbewusstsein)
- Durchstarten vom Mädchen zur Frau (körperliche Veränderungen, erste Erfahrungen)
- Ich will das nicht! (Selbstbehauptung)
- Mädchen – Jungen? – bunt und quer bringt mehr (Geschlechterrollen)

Suchtprävention Kärnten

Bahnhofplatz 5/2, 9020 Klagenfurt

Tel.: 050536/15112

E-Mail: abt5.suchtpraevention@ktn.gv.at

www.suchtvorbeugung.ktn.gv.at

Angebote:

- Lebenskompetenzprogramme: „Gemeinsam stark werden“ (für Volksschulen), PLUS (für Sekundarstufe 1)

NIEDERÖSTERREICH

Fachstelle NÖ

Brunngasse 8/2, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/31440

E-Mail: office@fachstelle.at

www.fachstelle.at

Angebote:

- Workshop „Ich bin ich“ (für Mädchen ab der 8. Schulstufe)
- Workshop „Männer – Leben – Anders“ (für Burschen ab der 8. Schulstufe)
- Lebenskompetenzprogramme: „Gemeinsam stark werden“ (für Volksschulen), PLUS (für Sekundarstufe 1)

MÄNNERBERATUNG DER CARITAS

Mehrere Standorte in NÖ:

www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/familien/familienberatung-rat-hilfe

Angebot:

- Schulworkshops für männliche Jugendliche zu Themen wie Geschlechterrollen, Geschlechterkonflikte

OBERÖSTERREICH

Institut für Suchtprävention

Hirschgasse 44, 4020 Linz

Tel.: 0732/778936

E-Mail: info@praevention.at

www.praevention.at

Angebote:

- Lebenskompetenzprogramme: „Gemeinsam stark werden“ (für Volksschulen), PLUS (für Sekundarstufe 1)

PROGES

Fabrikstr. 32, 4020 Linz

Tel.: 05/7720-121

E-Mail: office@proges.at

www.proges.at

Angebote:

- Präventionsangebot „Entzauberung 4.0 – Die Illusion von Schönheit und Scham“, für 10–14jährige Mädchen, (Kontakt: Mag.^a Sandra Wimmer, Tel. 05/7720-156, E-Mail: sandra.wimmer@proges.at)
- Angebot „Voll im Leben – Voll im Ich!“, für 10–14jährige SchülerInnen im Mühlviertel (Kontakt: Veronika Lang, MSc, Tel.: 0699/17151533, E-Mail: veronika.lang@proges.at)
- Angebot „feel free and healthy“ für NMS (Kontakt: Veronika Lang, MSc, Tel.: 0699/17151533, E-Mail: veronika.lang@proges.at)

SALZBURG

Akzente Fachstelle Suchtprävention

Glockengasse 4c, 5020 Salzburg

Tel.: 0662849291-44

E-Mail: suchtpraevention@akzente.net

www.akzente.net/fachbereiche/suchtpraevention/praevention-in-der-schule/

Angebote:

- Lebenskompetenzprogramme: „Gemeinsam stark werden“ (für Volksschulen), PLUS (für Sekundarstufe 1)

Frauengesundheitszentrum Salzburg

Alpenstraße 48/1. Stock, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/442255

E-Mail: office@fgz-salzburg.at

www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

Angebote:

- Workshop „Selbst-bewusst auftreten“ (Dauer: 2 h)
- Workshop „Schönsein / Genuss / Essen „Happy Pretty Girls“ (Dauer: 2,5 h)

STEIERMARK

Frauengesundheitszentrum Graz

Joanneumring 3 / 1. Stock, 8010 Graz

Tel.: 0316/837998

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.frauengesundheitszentrum.eu

Angebote:

- Fortbildung „Spieglein, Spieglein ... Schönheitsideale, Essprobleme und Selbstvertrauen bei Mädchen und jungen Frauen (für LehrerInnen, Dauer: 3–4 Stunden)
- Workshop für Mädchen „Ganz schön ich“ (10–20 Jahre, Dauer: 4 UE)
- Workshop für Burschen „I feel good“ (10–20 Jahre, Dauer: 4 UE)
- Workshop für Mädchen und Burschen „Schön genug ohne Photoshop“ (10 bis 18 Jahre, Dauer 3 UE)

VIVID Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/1, 8010 Graz

Tel.: 0316/823300

E-Mail: info@vivid.at

www.vivid.at

Angebote:

- Lebenskompetenzprogramme: „Gemeinsam stark werden“ (für Volksschulen), PLUS (für Sekundarstufe 1)

TIROL

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

Bürgerstr. 18, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512/585730

E-Mail: office@kontaktco.at

www.kontaktco.at

Angebote:

- Lebenskompetenzprogramme: „Gemeinsam stark werden“ (für Volksschulen), PLUS (für Sekundarstufe 1), plus.punkt (für 9. Schulstufe)

VORARLBERG

Mädchenzentrum Amazone

Kirchstraße 39, 6900 Bregenz

Tel.: 05574/45801

E-Mail: office@amazone.or.at

www.amazone.or.at

Angebote:

- Workshop „#followme“ für Jugendliche und Erwachsene: Sicherheit durch Medienkompetenz
- Workshop „Body& Soul“ für Mädchen zum Thema Schönheitsideale und Körperbilder in Medien
- Workshop „selbstBEWUSST“ für Mädchen zum Thema Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung

Kontaktstelle bei Essstörungen

Caritas Center

Reichsstraße 173, 6800 Feldkirch

Tel.: 05522/200-1739

E-Mail: alice.mansfield-zech@caritas.at

www.caritas-vorarlberg.at/unsere-angebote/sucht/information-praevention/kontaktstelle-essstoerungen/

Angebote:

- Vorträge und Workshops u.a. zu den Themen Schönheitsideale, Gefahr von Diäten

SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention

Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis

Tel.: 05523/54941

E-Mail: info@supro.at

www.supro.at

Angebote:

- Lebenskompetenzprogramme: „Gemeinsam stark werden“ (für Volksschulen), PLUS (für Sekundarstufe 1)

WIEN

Frauengesundheitszentrum FEM

Krankenhaus Nord / Klinik Floridsdorf

Verwaltungsgebäude Venus /Ebene 3

Brünnerstr. 68, 1210 Wien

Tel.: 01/27700-5600

E-Mail: fem@fem.at

www.fem.at

Angebote:

- Projekt für mehr Selbstwertgefühl (in Kooperation mit DOVE): Workshop „ICH! Ganz schön selbstbewusst“ für Multiplikatorinnen, Leitfaden für Lehrer und Lehrerinnen, Kurzfilme, Arbeitsbögen für Schülerinnen und Schüler
- Mädchenworkshops für Schulklassen zu verschiedenen Themen u.a. Selbstbewusstsein

Gesundheitszentrum FEM Süd

im Kaiser Franz Josef-Spital / Sozialmedizinisches Zentrum Süd

Kundratstr. 3, 1100 Wien

Tel.: 01/60191-5201

E-Mail: femsued.post@wienkav.at

www.fem.at

Angebote:

- Workshops für Schulklassen zu verschiedenen Themen u.a. Schönheitsideale, Selbstwertsteigerung

Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gGmbH

Modecenterstraße 14/Block B/2. Stock, 1030 Wien

Tel.: +43 1 4000 – 87338

E-Mail: isp@sd-wien.at

<https://sdw.wien/de/praevention>

Angebote:

- Lebenskompetenzprogramme: „Gemeinsam stark werden“ (für Volksschulen), PLUS (für Sekundarstufe 1)

MEN MännerGesundheitsZentrum

Kundratstr. 3, 1100 Wien

Tel.: 01/60191-5454

E-Mail: kfj.men@wienkav.at

www.men-center.at

Angebote:

- Workshop „Body Check“ für Schüler ab der 5. Schulstufe
- Workshop „Alles Muskeln oder was? Körperbild und Männlichkeit“ für Schüler ab der 5. Schulstufe

sowhat – Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen

Gerstnerstr. 3, 1150 Wien

Tel.: 01/4065717-0

E-Mail: info@sowhat.at

www.sowhat.at

Angebote:

- Workshop „Körperkult und Leidensdruck – Wenn sich schon bei jungen Menschen alles um's Essen dreht“ (Dauer: 1,5 h, kostenpflichtig)



**Servicestelle für
Gesundheitsförderung
an Österreichs Schulen** *give*

© give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
Wiedner Hauptstr. 32 • 1040 Wien
Tel. 01-58 900-372 • Fax 01-58 900-379
info@give.or.at • www.give.or.at