Titel: **Liebe deinen Körper, denn er ist der einzige, den du hast!**

Dauer: ca. 45 Minuten

Alter Zielgruppe: ab 12 Jahren

Gruppengröße: beliebig

Material: Laptop, Internetverbindung, Papier, Stifte, Handy,

Ablauf:

Einstieg **(5 Minuten**): Film „[You look disgusting](https://www.youtube.com/watch?v=WWTRwj9t-vU)“ (2:30 Min.)

Text vorlesen:

*Durch die Medien, die Werbung und auch durch die Gesellschaft wird uns ein Körperbild vermittelt, an dem wir uns selbst und andere bewerten und vergleichen. Die Bilder oder Videos, die uns tagtäglich an jeder Ecke begegnen zeigen uns (mal unterschwellig, mal klar und deutlich), was als schön gilt und was nicht. Doch nur wenige Aufnahmen zeigen Schönheitsideale, die auf natürliche Weise zu erreichen sind.   
Wer den vermeintlichen Schönheitsidealen nicht entspricht, muss sich oft verletzende Kritik anhören. Aber kann darüber wirklich jemand entscheiden? Ist es nicht subjektiv was schön ist? Und was hässlich ist?   
Worte können eine ziemlich harte Macht haben, mit denen wir anderen Menschen weh tun können. Vielleicht hast du dir auch schon mal selbst verletzende Aussagen anhören müssen.*

*Was hat jemand schon mal abwertend über dein Aussehen oder dein Körper gesagt?*

**Ca. 10 Minuten**: Jede/r nimmt sich ein Blatt Papier und schreibt diesen abwertenden Satz auf. Anschließend macht er/sie ein Foto von sich. Die Jugendlichen dürfen selbst entscheiden, ob der Satz auf dem Bild zu sehen ist oder nicht.

**Ca. 10 Minuten:** Nun schreibt jede/r für sich, auf ein anderes Blatt, einen positiven Satz über sich selbst.   
*Was an euch oder eurem Körper mögt wirklich gerne? Was findet ihr schön?*   
Wenn die Gruppenleitung merkt, dass jemanden nicht gleich etwas einfällt, kann angeboten werden, etwas über die eigenen Eigenschaften oder Talente aufzuschreiben. Auch dieses Mal macht er/sie wieder ein Foto von sich.

**Ca. 15 Minuten:** Anschließend schaut sich jeder die beiden Bilder von sich an. Im besten Fall können sie auf einem Laptop oder mit einer App auf dem Handy direkt nebeneinandergestellt werden.

Impulsfragen  
*Was fällt euch auf?*

*Wie unterscheidet sich eure Körperhaltung?*

*Wie ist jeweils eure Ausstrahlung?*

*Wo fühlt ihr euch wohler?*

*Kein Mensch ist perfekt, aber jeder Mensch ist auf seine Art schön! Daher hat niemand das Recht dazu, andere für ihr Aussehen zu kritisieren. Du sieht, auf den Fotos selber, was es mit dir macht. Dir geht es besser, wenn du dir immer wieder in Erinnerung rufst, was dir an dir gefällt und was du schön findest. Und genauso eine Wirkung hat es, wenn du es anderen sagst.*

Abschluss (ca. **5 Minuten**):

Reihum sagt jedes Gruppenkind zu einem anderen Gruppenmitglieder eine/zwei Sachen, die es an der jeweils anderen Person besonders toll findet, was sie besonders schön findet.

Hinweis:

Wie jede/r zu seinem/ihren Körper steht ist sehr unterschiedlich. Die Auseinandersetzung mit dem Thema kann daher als sehr persönlich empfunden werden. Daher ist die digitale Gruppenstunde für dieses Thema gut geeignet. Wichtig ist, dass jedes Gruppenmitglied während der Gruppensunde zu Hause in einem geschützten und ruhigen Raum ist, am besten ohne andere Personen im Raum.

**Film-Tipp:**   
Zur Auseinandersetzung mit dem Thema Körperbilder/ Selbstwahrnehmung/ Ernährungsverhalten eignet sich sehr gut der Film [„Embrace“](https://www.youtube.com/watch?v=0KSV22LHCwM) (FSK 12; Dauer: 1:50:59 Stunde). In dem Film macht sich die australische Fotografin Taryn Brumfitt auf die Reise um die Welt, um herauszufinden, warum so viele Frauen mit ihrem Körper unzufrieden sind. Sie trifft dabei auf Frauen, die alle ihre eigene Geschichte zu erzählen haben und Erfahrungen mit Bodyshaming und Körperwahrnehmung haben.

Der Film kann sowohl vor, als auch nach der Gruppenstunde zum Thema „Liebe deinen Körper“ geschaut werden. Es sollte anschließend in jedem Fall ausreichend Zeit für Gespräche eingeplant werden. Dabei können folgende Leitfragen helfen:

* Welche Gedanken gehen euch nach dem Film durch den Kopf? Welche Gefühle sind aufgekommen?
* Welche Szenen sind euch besonders in Erinnerung geblieben und warum?
* Glaubt ihr, dass die Situation in Deutschland ähnlich ist?
* Wie groß ist der Stellenwert vom äußeren Erscheinungsbild in eurer Umgebung?
* Was ist gerade im Trend? Z.B. in Bezug auf Haare, Make up, Proportionen, Kleidung.
* Wie groß empfindet ihr den Druck, den Schönheitsidealen zu entsprechen?
* Wie viel Zeit und Aufwand verbringt ihr damit, euren Körper zu stylen?
* Orientiert ihr euch dabei an Vorbildern und wenn ja an welchen?
* Ist Bodyshaming bei euch ein Thema, also kritisiert ihr euch mit euren Freunden/ Followern gegenseitig für euer Aussehen z.B. in sozialen Medien?