

**Körperbewusstsein verbessern &  
Selbstwertgefühl stärken**



# Free Being Me - Einfach Ich!



Arbeitshilfe für  
11- bis 14-jährige  
Pfadfinderinnen und Pfadfinder



# Free Being Me – Einfach Ich! für 11-bis 14-jährige Pfadfinderinnen und Pfadfinder

## Über Free Being Me – Einfach Ich!

Dieses speziell für 11-bis 14-jährige Pfadfinderinnen und Pfadfinder entwickelte WAGGGS- Aktionsthema ist eine große Chance für deine Gruppe, denn sie kann einmal innehalten und über ihre Umwelt nachdenken. Welchen Einfluss hat diese auf ihre Denkweise über sich selbst und andere Menschen? Ihr werdet feststellen, dass Gesellschaft, Medien und die Menschen, mit denen sie Zeit verbringen, ihnen einen sehr eingeschränkten Schönheitsbegriff nahe legen. Ihr werdet die Nachteile erkennen, die entstehen, wenn man versucht so auszusehen, wie es dieses einheitliche Schönheitsbild, der sogenannte Imagemythos, vorgibt. Ihr entdeckt, dass es in Wahrheit unmöglich ist, so auszusehen wie der Imagemythos. Denn sogar Bilder von Prominenten und Models werden bearbeitet!

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen werden dazu befähigt, sich auf viele verschiedene Arten zum Imagemythos zu äußern und diesen infrage zu stellen. Dadurch wird ihr Körperbewusstsein gestärkt und sie haben gleichzeitig Spaß. Schließlich fordert *Free Being Me – Einfach Ich!* die Teilnehmenden dazu heraus, selbst in ihrer Gemeinschaft aktiv zu werden und zu zeigen, was sie mit Gleichaltrigen gelernt haben.

Die Aktivitäten können in reinen Mädchen- oder in gemischten Pfadgruppen gleichermaßen durchgeführt werden. Einige Aktivitäten legen nahe, dass Jungen und Mädchen in geschlechtsspezifischen Gruppen arbeiten sollten, aber vieles kann gemeinsam bearbeitet werden. Alle Beispiele sind an gemischte Gruppen anpassbar.

## Die 11- bis 14-jährigen Pfadfinderinnen und Pfadfinder werden Folgendes lernen:

**1** Es gibt einen Imagemythos in unserer Gesellschaft (auch andere Gesellschaften auf der Welt haben einen solchen Imagemythos, er kann dort aber anders aussehen und andere Merkmale aufweisen).

- 2** Die Definition des Imagemythos ist viel zu lang und spezifisch, als dass es möglich wäre, ihn zu erreichen (sogar Bilder von Models werden bearbeitet).
- 3** Wenn Menschen dem Imagemythos folgen, dann kostet das uns und unsere Gesellschaft sehr viel.
- 4** Doch es gibt eine Alternative zum Imagemythos! Wir alle können den Imagemythos überall wo wir sind infrage stellen. Und es gibt viele verschiedene Arten, wie wir Medien sowie unsere Freunde und Familie herausfordern können.

## Die Verwendung von Free Being Me – Einfach Ich!

Bitte lese die Arbeitshilfe für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter vor dem Beginn durch und bitte auch alle anderen Leiterinnen und Leiter darum. Auf Seite 10 der Arbeitshilfe für Leiterinnen und Leiter findet ihr Informationen, Hinweise und Tipps, wie die Arbeitshilfen aufgebaut sind, um euch bei der Durchführung der Gruppenstunden zu unterstützen.

Da *Free Being Me – Einfach Ich!* ein weltweites Programm ist, werden Millionen Pfadfinderinnen und Pfadfinder auf der Welt dieselben Aktivitäten wie deine Gruppe durchführen! Indem du dir mit deiner Gruppe während *Free Being Me – Einfach Ich!* Botschaften zum Thema ausdenkst und diese anderen mitteilst, kannst du Teil einer weltweiten Revolution zum Körperbewusstsein sein. Denn so mobilisiert ihr Millionen junger Menschen, setzt euch für Vielfalt ein und widersetzt euch der Idee, dass es nur eine Art gibt, schön zu sein.



Besuche [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com), um die Geschichte deiner Pfadgruppe mit zu teilen und um Kontakt mit anderen *Free Being Me – Einfach Ich!* Gruppen weltweit herzustellen!

*Kinder und Jugendliche, die an den Aktivitäten von Free Being Me – Einfach Ich! teilnehmen und ein Action-Projekt durchgeführt haben, mit dem sie wiederum zwei weitere Kinder oder Jugendliche erreichen, können ein Free Being Me – Einfach Ich! Abzeichen/ Badge erhalten. Die Verleihung dieses Abzeichens/Badges ist eine Anerkennung für die Teilnehmenden und zeigt unserem Weltverband WAGGGS, wie viele Pfadfinderinnen und Pfadfinder auf der Welt an den Aktivitäten teilgenommen haben.*





# Bevor du beginnst: Geheime Freund\_innen und Schatzkisten

Überlege dir, folgende Ideen mit deiner Gruppe zu nutzen, um das Aktionsthema *Free Being Me* – Einfach Ich! noch lustiger und wirksamer zu gestalten. Du musst diese Vorschläge nicht übernehmen, damit die Kinder und Jugendlichen ein Abzeichen/Badge erhalten. Es ist aber dennoch eine gute Idee, sie vor oder während *Free Being Me* – Einfach Ich! durchzuführen. Auf Seite 7 der Arbeitshilfe für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter erfährst du, wie das Abzeichen/Badge verdient werden kann.

## Free Being Me – Einfach Ich! Ausstellungswand

Erstelle zu Beginn des Programms eine *Free being Me* –Einfach Ich! Wand. Sie bietet Platz, positive Aussagen, inspirierende Bilder und großartige Ideen zu sammeln, die die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen darin stärken, sie selbst zu sein. Einige dieser Ideen werden sich während des Programms weiterentwickeln. Ermutige deine Gruppenkinder dazu, auch zu Hause nach Inspirationen zu suchen und diese einzubringen. Nutze am Ende die Wand, um deine Gruppe bei der Planung eines Action-Projektes zu unterstützen. Postet ein Bild eurer Ausstellungswand auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)!

## Geheime Freundin/ Geheimer Freund

Den Teilnehmenden werden nach dem Zufallsprinzip geheime Freund\_innen aus der Gruppe zugeteilt. Die Kinder und Jugendlichen sollen ihrer geheimen Freundin/ ihrem geheimen Freund während des ganzen Aktionsthemas heimlich das Gefühl vermitteln, sich gut zu fühlen, natürlich ohne preiszugeben, wer sie sind. Kläre, dass sich die Ideen und Komplimente der geheimen Freund\_innen nicht auf das Äußere beziehen sollten.

## Kisten für den Schatz in mir

Vor dem Beginn von *Free Being Me* – Einfach Ich! bauen die Gruppenkinder Schatzkisten, die sie schön gestalten. Während des Programms legen alle Teilnehmenden positive Botschaften darüber, dass innere Werte mehr zählen als das Aussehen, anonym in die Schatzkisten der andern. Am Ende des Programms haben alle eine Sammlung von positiven Botschaften von anderen Teilnehmenden.

## Kinoabend

Verbringe vor dem Beginn von *Free Being Me* – Einfach Ich! einen Abend oder eine Gruppenstunde mit deiner Gruppe, um einen Film anzusehen, mit dem sich alle identifizieren können und der einen Charakter zeigt, der sich selbst treu ist. Schaut euch beispielsweise *Merida – Legende der Highlands* an, den Disney/Pixar Film aus dem Jahr 2012. Nach dem Film kannst du mit den Kindern und Jugendlichen besprechen, welche Erwartungen an Merida gestellt wurden, wie sie sein soll und was sie dafür getan hat, sich selbst treu zu bleiben.

## Die Halskette für fürsorgliche Freundinnen und Freunde (von den Tausend Inseln)

Bastle eine Halskette für alle Gruppenleiterinnen und -leiter mit fünf Perlen darauf: eine für jedes der Wörter „Ich bin liebevoll und fürsorglich“. Die Gruppenleiterinnen und -leiter tragen die Halsketten während *Free Being Me* – Einfach Ich!. Wenn diese ein Gruppenkind sehen, das einem anderen gegenüber aufmerksam und fürsorglich ist, dann nehmen sie die Halskette ab und legen diese um deren/dessen Hals. Das Gruppenkind sucht danach nach einer Möglichkeit, die Halskette an jemanden weiterzugeben, die oder der ebenfalls aufmerksam war. Erkläre im Vorhinein, was die Halsketten bedeuten.





# Free Being Me

## Erste Gruppenstunde

Wenn man sich verschiedene Orte weltweit oder auch die Geschichte anschaut, stellt man fest, dass nicht alle Menschen dieselbe Vorstellung von Schönheit haben. Warum versuchen dann heute so viele Menschen, dem einen Schönheitsideal ihrer Gesellschaft zu entsprechen? In dieser Gruppenstunde

arbeitest du mit den Mädchen und Jungen dieses Schönheitsideal in unserer Gesellschaft heraus. Decke dies dann als Imagemythos auf! Gemeinsam werdet ihr herausfinden, wo dieser Imagemythos herkommt und warum der Versuch, ihm zu entsprechen, echte Probleme bereiten kann.

### Ablaufplan

AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Willkommen bei <i>Free Being Me</i> – Einfach Ich! - Teilnahmeversprechen - Gruppenregeln	15 min	Papier, um die Regeln aufzuschreiben	Mit anderen arbeiten, sich zu etwas äußern, andere respektieren
Schönheit weltweit	10 min	Blatt 1.1 – Fakten zur Schönheit weltweit, Wahr/Falsch-Schilder	Entscheidungsfindung, unabhängige Beurteilung
Druck auf einer Party - Definition des Imagemythos	15 min	Mindestens ein Mode-/Promi-Magazin je Gruppe, Stifte und Papier	Teamarbeit, schnelles Denken
Woher stammt der Imagemythos?	5 min	Eine Glocke oder Pfeife - optional	Schnelles Denken, seine Meinung sagen
Retusche - Wo ist der Unterschied?	5 min	Blatt 1.2 oder bei Verfügbarkeit das Video Dove Evolution (unter youtube.com)	Auge für Details
Außen/Innen: Kosten des Imagemythos	20 min	Ein großes Blatt Papier je Gruppe und Stifte	Teamarbeit, Gruppendiskussion
Anleitung zur persönlichen Aufgabe - Mediendetektive	5 min	Blatt 1.3	Recherche, Unabhängigkeit



# Willkommen bei *Free Being Me* – Einfach Ich!

2 min



Alle kommen in einem großen Kreis zusammen, stelle *Free Being Me* - Einfach Ich! deiner Gruppe vor.

## Erkläre Folgendes

- In den nächsten Gruppenstunden werden wir einige Dinge ausprobieren. Wir werden lernen, wie wir mit unserem Aussehen zufriedener sind. Sich stolz und glücklich über das eigene Aussehen zu fühlen, das nennt man ein gutes Körperbewusstsein haben.
- Natürlich werdet ihr eure eigenen Ideen einbringen, wie ihr euch selbst und anderen Mädchen und Jungen helfen könnt, ein positives Körperbewusstsein zu haben.

- Pfadfinderinnen und Pfadfinder weltweit nehmen an *Free Bein Me* – Einfach Ich! teil. Alle werden das, was sie gelernt haben, auch anderen mitteilen und damit eine Revolution zum Körperbewusstsein auslösen!

Wenn alle Pfadfinderinnen der Welt teilnehmen, sind es 10 Millionen Mädchen, die die Welt verändern. Und wenn nicht nur die Mädchen mitmachen, dann sind wir noch viele mehr!

- Wenn ihr bei allen Gruppenstunden mitmacht und ein Action-Projekt durchführt, bekommt ihr das Abzeichen/Badge *Free Being Me* – Einfach Ich!

Free Being Me-Abzeichen



# Willkommen





# Teilnahmeversprechen ★

2 min



## Ergebnis

Alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen sagen laut, dass sie aktiv und mit Spaß an dieser Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! mitmachen werden. Dies einmal laut zu sagen, hilft ihnen, sich offener an der Gruppenstunde zu beteiligen und das hat wiederum einen größeren Einfluss auf ihr Körperbewusstsein.



## Folgendes ist zu tun

Wenn du *Free Being Me – Einfach Ich!* vorgestellt hast, danke allen, dass sie zur Gruppenstunde gekommen sind. Bitte sie, laut zu sagen, dass sie sich auf *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen und mitmachen werden.

🗨 *Seid ihr aufgeregt und bereit Teil dieser Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! zu sein und Spaß dabei zu haben? Wenn ja, dann ruft laut*



### 👁 Auf einen Blick

Ein Energizer für den Start in die Gruppenstunde: Leite die Kinder und Jugendlichen als ganze Gruppe an, ihre Begeisterung für *Free Being Me – Einfach Ich!* auszurufen.

### ✅ Was du brauchst

Es werden keine Materialien benötigt.

## Tipps:

- Beachte, dass die Hinweise (blauer Text mit diesem Symbol 🗨) dir helfen sollen, wie du die Schlüsselbotschaften von *Free Being Me – Einfach Ich!* wirkungsvoll an deine Gruppe vermitteln kannst. Sie können umformuliert werden, solange der Inhalt derselbe bleibt.
- Ermutige alle dazu, sich am Teilnahmeversprechen zu beteiligen.
- Damit es noch mehr Spaß macht, kannst du alle darum bitten, sich zu bewegen, wenn Sie „JA, BIN ICH“ schreien. Sie könnten beispielsweise alle gleichzeitig auf oder in den Kreis zu springen oder eine La-Ola-Welle machen. Dieses Teilnahmeversprechen sollte zu Beginn jeder Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* Gemacht werden. Es wird lustig, wenn ihr kreativ werdet und dies auf verschiedene Arten tut. Warum fragst du nicht die Gruppe nach Ideen?



# Vereinbarung der Gruppenregeln

10 min



Bevor du beginnst, stelle einige Gruppenregeln auf, um allen das Gefühl zu vermitteln, dass sie sich wohl fühlen und den Menschen um sich herum vertrauen können. Bitte die Gruppe einschließlich der anderen Leiterinnen und Leiter, die Regeln gemeinsam vorzuschlagen und zu vereinbaren. Wenn alle damit zufrieden sind, schreibe diese auf und hänge sie im Gruppenraum auf.

## Hier einige Beispiele

- Wir werden unser Bestes tun, um aktiv mitzumachen.
- Wir werden anderen Menschen zuhören.
- Wir werden unseren Gruppenleiterinnen und -leitern zuhören.
- Wir werden immer nett zueinander sein.
- Wir werden die Meinungen anderer beachten.
- Wir werden eine Gruppenleiterin oder einen -leiter um Hilfe bitten, wenn uns etwas Sorge bereitet.



### Tipps:

- Dies ist eine gute Chance für die Teilnehmenden, ihre Leitungsqualitäten durch Diskussionen untereinander zu üben. Ermutige alle an diesem Gespräch teilzunehmen.
- Erinnere die Gruppe zu Beginn jeder Gruppenstunde von *Free Being Me* – Einfach Ich! an die Regeln.
- Wenn du bereits Gruppenregeln hast, die du gerne verwenden möchtest, nimm dir Zeit, diese mit der Gruppe zu besprechen, um zu sehen, ob etwas aktualisiert oder hinzugefügt werden sollte. Wenn du keine Gruppenregeln hast, können sie auch ein hilfreiches Tool bei allen anderen pfadfinderischen Aktivitäten sein.



# Schönheit weltweit

10 min



## Ergebnis

Die Kinder und Jugendlichen verstehen, dass es nicht nur eine Art gibt, perfekt auszusehen und dass Schönheitsideale sich im Laufe der Zeit und weltweit ständig verändern. Würden wir in einem anderen Land oder Jahrhundert leben, würden wir sehr wahrscheinlich einem ganz anderen Aussehen nacheifern.



## Folgendes ist zu tun

Erkläre deiner Gruppe, dass sie ein Spiel spielen werden, um festzustellen, wie unterschiedlich Schönheitsvorstellungen weltweit sind und sich im Laufe der Zeit verändert haben.

Ziel des Spiels ist es, herauszufinden, welche der schönheitsbezogenen Fakten wahr und welche falsch sind. (Tatsächlich sind alle Aussagen wahr! Erzähle es deiner Gruppe aber nicht vor dem Spiel!)

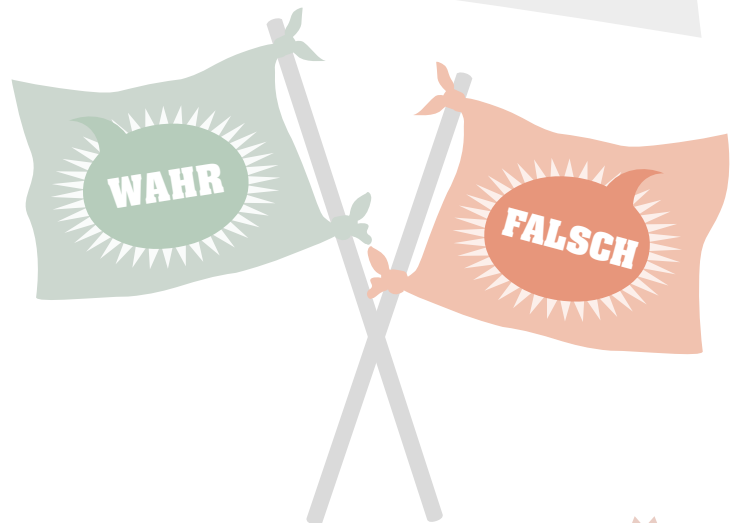
- Markiere eine Seite des Gruppenraumes mit dem Schild ‚wahr‘ und die andere mit dem Schild ‚falsch‘.
- Lies die Tatsachen (den fett gedruckten Teil) auf Blatt 1 vor, die dir am besten gefallen.
- Die Spielerinnen und Spieler sollten zu der Seite des Raumes laufen, die ihrer Meinung nach zur jeweiligen Aussage passt.
- Wenn alle eine Seite gewählt haben, lies die Informationen unter dem Fakt vor.
- Erwähne die Teilnehmenden daran, nicht zu befolgen, was andere tun. Sie sollten für sich selbst Entscheidungen treffen!

### Auf einen Blick


Spielt ein dynamisches Wahr/Falsch-Spiel, um das Wissen der Kinder und Jugendlichen darüber zu testen, wie Schönheit von verschiedenen Kulturen und Gesellschaften auf der Welt und im Laufe der Geschichte definiert wurde.


### Was du brauchst

Blatt 1.1 (S.50): Fakten zu Schönheit weltweit, Schilder mit den Wörtern wahr/falsch.



## Frage anschließend Folgendes

-  Wart ihr überrascht, dass alle Aussagen wahr sind? Welche haben euch am meisten überrascht?

 Wir haben gerade herausgefunden, dass Menschen in Gesellschaften weltweit in der Vergangenheit und der Gegenwart viele verschiedene Vorstellungen davon hatten, was es bedeutet, schön zu sein. Wir werden uns nun damit beschäftigen, was unsere Gesellschaft dazu sagt, was schön ist.





# Druck auf der Party: Bestimmung des Imagemythos ★

15 min



## Ergebnis

Die Kinder und Jugendlichen verstehen, dass der Imagemythos die Vorstellung ihrer Gesellschaft ist, wie das perfekte Mädchen\* aussehen sollte. Dies ist ein Mythos (d. h. ein falsches, erfundenes Konzept), weil es für alle unmöglich ist, diesen zu erreichen. Selbstverständlich ist es falsch, dass es nur eine Art gibt, schön auszusehen. Wenn die Teilnehmenden verstehen, was der Imagemythos ist, werden sie mit *Free Being Me* – Einfach Ich! Spaß haben, diesen auf viele verschiedene Arten infrage zu stellen.

\*Wenn du mit Jungen und Mädchen arbeitest, solltet ihr euch auch auf die Vorstellung der Gesellschaft vom ‚perfekten‘ Jungen konzentrieren. Befolge einfach die Anleitung zur Aktivität und erstelle eine getrennte zusätzliche Liste für Jungen (über den ‚perfekt aussehenden‘ Jungen).



## Folgendes ist zu tun

### 1) Wer ist der perfekte Gloss-Gast? (max. 5 Min)

Bitte die Teilnehmenden, sich in kleine Gruppen aufzuteilen.

Erkläre jeder Kleingruppe, dass sie die Veranstaltungsorganisator\_innen für ein ganz neues, hochmodisches Magazin mit dem Titel Gloss sind. Ihre Chefin hat sie gebeten, eine glamouröse Einweihungsparty zu organisieren. Auf der Gästeliste dürfen nur perfekt aussehende Personen stehen. Sie will, dass alle ihre Gäste dem gesellschaftlichen Ideal des perfekten Aussehens für Mädchen entsprechen.

*Eure Chefin möchte, dass alle Gloss- bzw. jungen Partygäste mit dem gesellschaftlichen Ideal des sogenannten perfekten Aussehens übereinstimmen. Damit ihr eurer Chefin den perfekt aussehenden Gast beschreiben könnt, erstellt eine so detaillierte Liste wie möglich mit äußerlichen Merkmalen (z. B. Haare, Körper, Größe und Gesichtsform).*

Gib ihnen die Aufgabe, eine möglichst genaue Liste von äußerlichen Merkmalen zu erstellen. Jede Gruppe sollte

### 👁️ Auf einen Blick

Eine neue Zeitschrift kommt heraus: Plane die Gästeliste für die Einweihungsparty. Nutze Zeitschriften und mache ein Brainstorming dazu, um eine lange Liste mit äußerlichen Merkmalen zu erstellen, die den Imagemythos ausmachen.

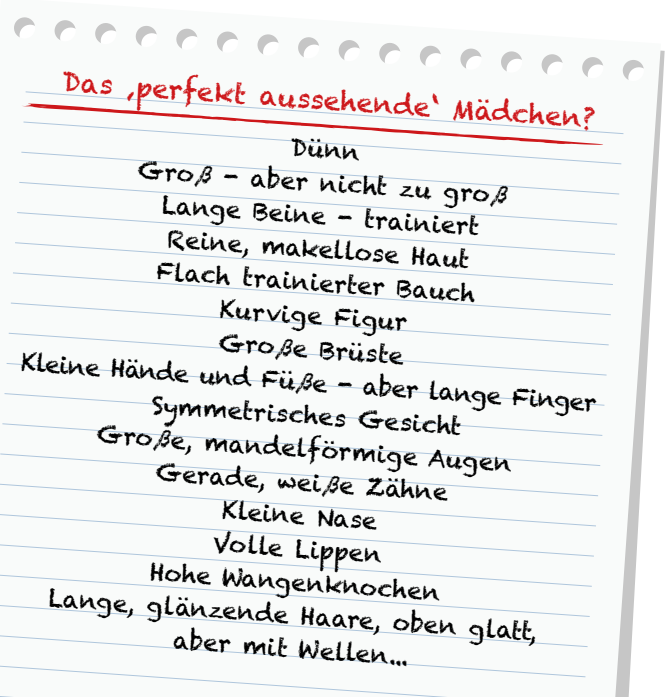
### ✅ Was du brauchst

Mindestens ein Mode-/Promi-Magazin je Gruppe, Stifte und Papier (eines je Gruppe).

eine Auswahl an Zeitschriften zum Durchstöbern erhalten, um Ideen für das perfekte Aussehen zu sammeln.

### 2) Erstelle eine Liste mit Merkmalen, die das ‚perfekt aussehende‘ Mädchen beschreibt bzw. den ‚perfekt aussehenden‘ Jungen (7 Min.)

Während die Kleingruppen ihre Listen erstellen, hänge ein großes Blatt auf oder lege es so hin, dass alle es gut sehen können und schreibe oben Folgendes drauf: Das ‚perfekt aussehende‘ Mädchen? Bringe nun die ganze Gruppe wieder zusammen und lass sie sich gegenseitig vorstellen, welche Merkmale für sie den perfekten weiblichen Gast ausmachen. Während die Kinder und Jugendlichen die Merkmale aufzählen, schreibst du auf deinem Plakat so detailliert wie möglich mit.





## Druck auf der Party: Bestimmung des Imagemythos (Fortsetzung) ★

15 min



### Tipps:

- Stelle sicher, dass die Teilnehmenden die Ideen selbst einbringen. Ermutige alle, die große Liste gemeinsam zu erstellen.
- Je länger und detaillierter die Liste ist, desto mehr Spaß macht die Aktivität und desto größer ist auch die Wirkung auf das Körperbewusstsein. Eine wirklich lange Liste zeigt, wie eingeschränkt und lächerlich der Imagemythos in Wahrheit ist. Es hilft deinen Gruppenkindern zu verstehen, dass es unmöglich ist, dass jemand allen Kriterien des Imagemythos entspricht. Gestalte es als Spiel und als wirkliche Herausforderung.
- Es macht besonders Spaß die Gegensätze innerhalb des Imagemythos aufzuzeigen (z. B. ein kurviger Körper, aber mit flachem Bauch und großen Brüsten oder lange Beine, aber kleine Füße).
- Ermutige alle, möglichst präzise zu sein und bitte sie gegebenenfalls, Dinge zu erläutern. Wenn jemand ‚gute Zähne‘ sagt, bitte um Einzelheiten: z. B. gerade, weiße Zähne.
- Stelle alle Antworten infrage, die suggerieren, dass ein bestimmtes Merkmal perfekt ist. Zum Beispiel ist ‚Haut ohne Unreinheiten‘ eine genauere Beschreibung als ‚makellose Haut‘.
- Wenn deine Gruppenkinder Schwierigkeiten haben, Ideen zu finden, gib ihnen die Aufgabe, den Schwerpunkt auf bestimmte Körperteile zu setzen - z. B. „Wie sieht es mit ihrem Kopf/ Beinen/Armen aus, wie würden diese aussehen?“

### 3) Bestimmung des Imagemythos (3 min)

Wenn die Liste abgeschlossen ist, lies die Einzelheiten aller äußerlichen Merkmalen auf der Liste vor.

Also, das perfekt aussehende Mädchen hat...  
(Lies die Merkmale auf der Liste vor).

*In Wahrheit gibt es kein perfekt aussehendes Mädchen.  
Dieses Aussehen nennen wir Imagemythos.*

Streiche das „perfekt aussehende Mädchen?“ durch und schreibe stattdessen „Imagemythos“ darüber.

~~Das perfekt aussehende Mädchen?~~

Der Imagemythos

Bitte die teilnehmenden Mädchen und Jungen den Begriff Mythos zu erklären. Die Begriffsbestimmung lautet wie folgt: eine Vorstellung, an die viele Menschen glauben, die aber in Wahrheit falsch ist.

Der Imagemythos ist das, was die Gesellschaft uns über das Aussehen des ‚perfekt aussehenden‘ Mädchens (bzw. über den ‚perfekt aussehenden‘ Jungen) sagt. Es ist aber ein Mythos, weil es unmöglich ist in Wirklichkeit so auszusehen. Keine Person verfügt von Natur aus über alle diese Merkmale zugleich.

### Tipps:

- Um diese Übung lustig zu gestalten, lies die Liste der äußerlichen Merkmale theatralisch vor, um zu betonen, wie eingeschränkt, unmöglich und lächerlich der Imagemythos in Wahrheit ist.
- Mache eine große Sache aus dem Durchstreichen der Überschrift ‚perfekt aussehendes Mädchen?‘ (bzw. des ‚perfekt aussehenden Jungen‘) und ersetze diese durch ‚der Imagemythos‘, um dein Argument besonders zu betonen.
- Beachte, dass es bei dieser Aktivität nicht darum geht, das Aussehens von jemandem zu kritisieren. Der Imagemythos handelt von der Erkenntnis, dass die Gesellschaft Mädchen und Jungen häufig eine eingeschränkte und unmöglich erreichbare Botschaft sendet, wie sie aussehen sollten, um als schön betrachtet zu werden.
- Wenn jemand sagt, dass es möglich sei, dem Imagemythos entsprechend auszusehen, beispielsweise eine Prominente, ein Schauspieler oder Supermodel, erinnere daran, dass besonders sogar die Bilder von solchen Berühmtheiten bearbeitet werden oder sie sich kosmetischen Eingriffen unterzogen haben. Und alles nur, weil sie dem Imagemythos nicht vollständig entsprechen. Wir werden im Laufe dieser Gruppenstunde darüber sprechen.



## Woher stammt der Imagemythos? ★

5 min



### Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen verstehen, dass der Imagemythos von der Gesellschaft erzeugt und verstärkt wird. Sie werden auch erkennen, dass Schönheitsideale sich im Laufe der Zeit verändern und in den einzelnen Kulturkreisen unterschiedlich ausfallen. Sie sind es daher nicht wert, dass man ihnen folgt.

#### Auf einen Blick

Speed-Brainstorming, um die Herkunft des Imagemythos aufzudecken.

#### Was du brauchst

Eine Glocke oder Pfeife – optional.



### Folgendes ist zu tun

Mache mit der gesamten Gruppe ein Speed-Brainstorming.

Lies folgende Fragen der Reihe nach vor und ermutige die Gruppenkinder dazu, Antworten und Ideen laut auszurufen. Wenn du eine Gewinner-Antwort hörst (nachstehend aufgeführt), läute eine Glocke, pfeife oder mache ein lustiges Geräusch.

Wenn du denkst, dass die wichtigsten Punkte erwähnt wurden, mache sofort mit der nächsten Frage weiter, um das Quiz am Laufen zu halten.



### Tipp:

- Es ist wichtig, im Verlauf von *Free Being Me* – Einfach Ich! sicherzustellen, dass die Teilnehmenden auch nicht über positiv empfundene Aspekte des Imagemythos sprechen. Denn dies wird ihr Körperbewusstsein schwächen und den Schönheitsdruck, den wir infrage stellen möchten, verstärken.



## Woher stammt der Imagemythos? (Fortsetzung)★

5 min



### Fragen

**?** 1) „Stellt euch vor, dass die Gloss Party vor 200 Jahren stattgefunden hätte. Hätte dann der perfekt aussehende Gast gleich ausgesehen? Warum bzw. warum nicht?“

#### Gewinner-Antworten: Nein!

Im Laufe der Geschichte wurden verschiedene Arten von Aussehen für schön gehalten. In der Renaissance wurden beispielsweise in Europa breitere Hüften und größere Bäuche für schön gehalten. In den 1800ern waren Corsagen beliebt, weil Frauen mit deren Hilfe wirklich schmale Hüften und große Pos hatten. Du kannst dich auch auf einige Fakten aus dem Spiel zur Schönheit weltweit beziehen, das ihr schon gespielt habt.

**?** 2) „Hätte der perfekt aussehende Gast gleich ausgesehen, wenn die Gloss Party in einem anderen Land stattgefunden hätte?“

Wähle ein Land, das von Deutschland stark abweicht.

#### Gewinner-Antworten: Nein!

Einige Frauen in Äthiopien dehnen beispielsweise ihre Lippen mit großen Scheiben, weil das dort für schön gehalten wird. In Nordamerika wird gebräunte Haut als attraktiv empfunden. In einigen asiatischen Ländern jedoch wird eine hellere Haut als attraktiver erachtet. Im Spiel „Fakten der Schönheit weltweit“ erfahrt ihr mehr.

**?** 3) „Wo kommt eurer Meinung nach der Imagemythos her?“

#### Gewinner-Antworten:

Von Medien, der Modeindustrie, der Ernährungs-/Gewichtsabnahme-Industrie, Make-up-Firmen...

**?** 4) „Wo lernt man den Mythos kennen, hört davon und sieht ihn?“

#### Gewinner-Antworten:

Bei Freunden und der Familie, in Medien (TV-Shows, Filme, Magazine, Internet, Werbung), durch die Ernährungsindustrie...

**?** 5) „Wie empfinden Menschen in eurem Alter ihr Aussehen, wenn sie SSchönheitsidealen konfrontiert sind?“

#### Gewinner-Antworten:

Sie fühlen sich unter Druck gesetzt, einem bestimmten äußerlichen Ideal zu entsprechen, haben das Gefühl, dass ihre Körper nicht gut genug sind, machen sich Sorgen über ihr Aussehen und sind unglücklich.

**?** 6) „Was sagen Medien, was passieren wird, wenn wir unser Aussehen dem Imagemythos anpassen?“

#### Gewinner-Antworten:

Wir werden glücklich, beliebt, erfolgreich, reich, berühmt...

**?** 7) „Denkt ihr wirklich, dass alle diese Sachen passieren werden, wenn ihr so ausseht? Oder denkt mal andersherum: Haben die Prominenten, die dem Imagemythos am nächsten kommen, ein perfektes Leben?“

#### Gewinner-Antworten: Nein!

Es ist unwahrscheinlich, dass alle diese Sachen passieren. Man kann sogar sagen, dass es unmöglich ist, den Imagemythos überhaupt auf natürlichem Weg zu erreichen. Sogar Models und Berühmtheiten, die dem Aussehen nach dem Imagemythos am nächsten kommen, haben kein perfektes Leben. Auch sie haben beispielsweise Probleme in ihren Beziehungen und Karrieren. Und häufig haben sie dies auch in Bezug auf ihre Privatsphäre.







# Retusche – Wo ist der Unterschied ★

5 min



## Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen verstehen, dass der Imagemythos wirklich unmöglich zu erreichen ist. Sogar Models und Prominente können ihm nicht vollständig entsprechen, daher werden ihre Bilder in Zeitschriften und Werbeanzeigen meist bearbeitet.



## Folgendes ist zu tun

*Wir werden uns nun Gedanken über die Bilder machen, die in Zeitschriften und in anderen Medien gezeigt werden – wie zum Beispiel im Magazin Gloss. Wir werden herausfinden, wie Computertechniken, die genutzt werden, um diese Bilder herzustellen, funktionieren und wie sie den Imagemythos am Leben erhalten.*

Du kannst mit den Teilnehmenden in Kleingruppen eine der folgenden Aktivitäten machen:

- 1) Verwende Blatt 1.2. Vergleiche die Bilder vor und nach der Bearbeitung, um möglichst viele Unterschiede finden zu können.
- 2) Seht euch das Video Dove Evolution an und schreibt alle Arten auf, wie das Bild des Models sich vom Anfang bis zum Ende verändert. Du kannst Dove Evolution auch zweimal zeigen, damit deine Gruppe Sachen erkennen kann, die sie beim ersten Mal nicht gesehen hat.



## Frage anschließend Folgendes

- ? Wie fühlt es sich an, zu wissen, dass sogar Bilder von Models und Prominenten bearbeitet werden, weil sie nicht als schön genug angesehen werden?
- ? Ist der Imagemythos wirklich ideal oder gibt es andere Arten, schön und besonders zu sein?

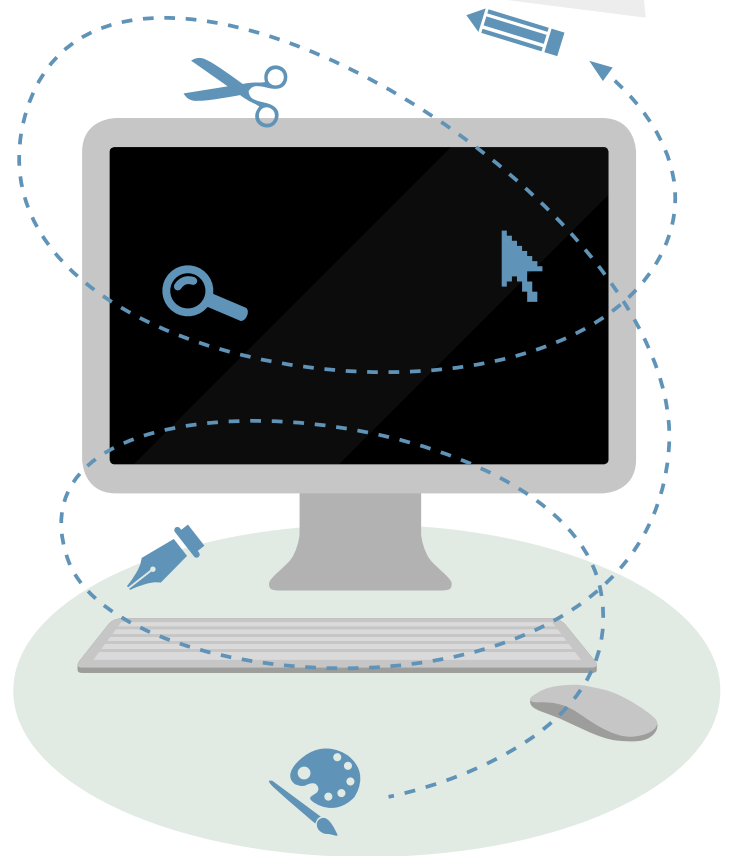
Bitte die Gruppenkinder, sich zu zweit (oder zu dritt) zusammen zu tun und gib ihnen Zeit, um zu besprechen, warum sie denken, dass der Imagemythos unmöglich erreicht werden kann. Für die Kinder ist dies eine Gelegenheit, eigenständig Ideen zum und Jugendlichen Thema zu entwickeln und selbstständig Gegenargumente zu entwickeln, warum sie mit dem Imagemythos nicht einverstanden sind.

## 👁️ Auf einen Blick

Durch ein Video oder einige Beispielfotos können die Kinder und Jugendlichen die Unterschiede zwischen den Bildern vor und nach der Bearbeitung erkennen.

## ✅ Was du brauchst

Blatt 1.2 (S.51) von, wenn es möglich ist, das Video Dove Evolution unter [www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U](http://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U).



*Wir werden einige eurer Vorschläge in zukünftigen Aktivitäten zu Free Being Me – Einfach Ich! wiederfinden.*



# Äußeres/Inneres: Nachteile des Imagemythos ★

20 min



## Ergebnis

Die Gruppenkinder setzten sich mit den Kosten auseinander, die entstehen, wenn man versucht, sich dem Imagemythos anzupassen: wie er dazu führen kann, dass sich junge Menschen überall auf der Welt schlecht fühlen und sie ihr Potenzial nicht verwirklichen. Wie er Einfluss auf die lokalen und globalen Gemeinschaften hat.



## Folgendes ist zu tun

### 1) Schreibe auf, welche Kosten für den Menschen entstehen – innen und außen (10 min.).

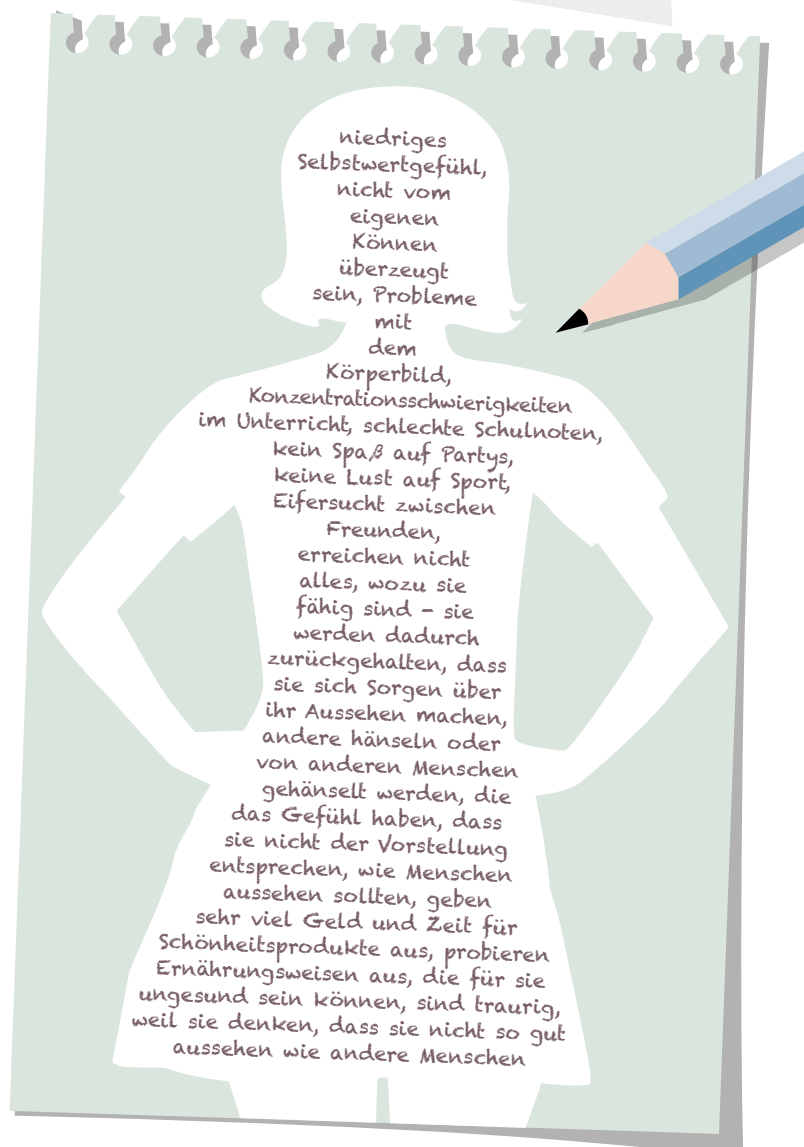
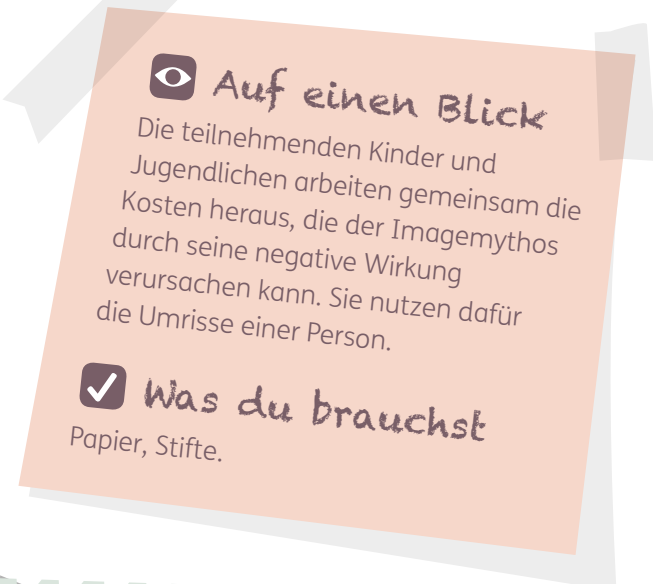
Die Gruppenkinder teilen sich in Kleingruppen auf. Jede bekommt ein großes Stück Papier, damit sie den Umriss einer Person aufzeichnen können.

*Wir haben über den Imagemythos und seinen Ursprung gesprochen. Lasst uns nun darüber reden, welche Kosten es verursachen kann, wenn man versucht, dem Mythos immer gerecht zu werden. Was für negative Auswirkungen hat es, wenn Menschen sich unter Druck gesetzt fühlen und versuchen, ihr Aussehen zu verändern, nur um sich dem Imagemythos anzupassen?*

### Nachteile im Inneren

*Lasst uns ein Brainstorming machen. Ihr sollt alle Nachteile in den Personenumriss schreiben, die entstehen können, wenn man versucht, dem Imagemythos zu entsprechen. Wie könnte sich diese Person fühlen? Was könnten sie verpassen? Was könnten sie vielleicht nicht so gut mitmachen? Woran hätten sie eventuell nicht so viel Spaß? Beispielsweise könnten sie sich dagegen entscheiden, schwimmen zu gehen, weil sie zu wenig Selbstwertgefühl oder kein Selbstbewusstsein haben. Versucht so viele Kosten oder Nachteile wie möglich zu sammeln.*

Schau bei jeder Gruppe vorbei und ermutige sie, ihren Personenumriss so gut wie möglich auszufüllen. Beispiele für persönliche Kosten findet ihr im Umriss auf dieser Seite.





## Äußeres/Inneres: Nachteile des Imagemythos

### (Fortsetzung) ★

15 min



#### Äußere Nachteile

Denkt jetzt darüber nach, welche negativen Effekte für eure lokale und globale Gemeinschaft entstehen, wenn Menschen versuchen, dem Imagemythos zu entsprechen. Welche negative Wirkung hat es diese beispielsweise darauf, wie Menschen sich in der Schule gegenseitig behandeln? Was für Auswirkungen hat es auf euer Selbstvertrauen, eine Vorreiterrolle zu übernehmen, um eure Welt zu einem besseren Ort zu machen und sich zu Themen zu äußern, die sie betreffen? Dieses Mal sollen alle Kosten des Imagemythos außerhalb des Personenumrisses aufgeschrieben werden.

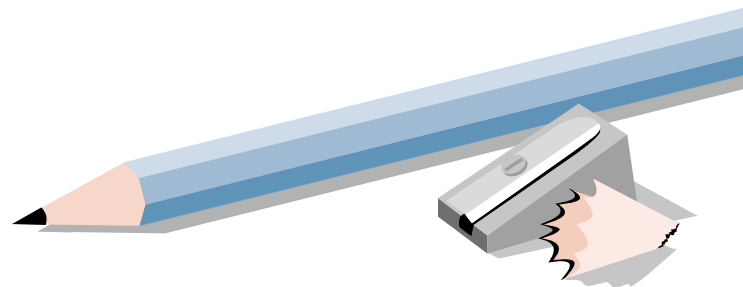
Unten stehen nun außerhalb der Kontur beispielhafte Kosten für die Gemeinschaft.

eine negative Atmosphäre in der Schule, erhöhter Druck für jeden, gut auszusehen, eine Kultur des Mobbing, Mädchen fühlen sich nicht selbstbewusst genug, Leitungspositionen zu übernehmen,

Kosten für das Gesundheitssystem, Umweltkosten durch enorme Mengen an Produktverpackungen (z. B. Make-up-Verpackung), Mangel an Vielfalt in unserer Kultur, wenn alle versuchen, gleich auszusehen

#### Tipps:

- Gib den Gruppen Zeit, ihre eigenen Ideen zu finden. Diese Aktivität hat den besten Effekt, wenn die Kinder und Jugendlichen selbst Beispiele für Kosten einbringen.
- Sollten einige Gruppen nicht weiterkommen, gib ihnen ein Beispiel, indem du die Illustrationen auf dieser Seite verwendest, muntere sie auf und lobe sie, wenn sie eigene Beispiele einbringen.
- Ermutige sie dazu, als Team zusammenzuarbeiten, um möglichst viele Kosten zu nennen. Je mehr ihnen dabei einfällt, umso effektiver ist diese Aktivität für ihr Körperbewusstsein und umso mehr fördert diese Übung auch ihre Fähigkeiten Leiterinnen oder Leiter zu sein.
- Damit es wirklich von den Gruppenkindern selbst umgesetzt wird, solltest du sicherstellen, dass jedes von ihnen mindestens eine Kostenart aufschreiben. Bitte jedes Gruppenkind, seine Meinung zu äußern. So bleiben alle aktiv einbezogen und es gibt allen die Möglichkeit, laut zu sagen, dass es ihnen bewusst ist, wie negativ es ist, dem Imagemythos zu folgen.





## Äußeres/Inneres: Kosten des Imagemythos (Fortsetzung) ★

15 min



### 2) Den Imagemythos aufgeben! (10 min)

- Frage die Teilnehmenden nach einigen Nachteilen des Imagemythos.
- Bitte die Teilnehmenden jetzt, spontan und laut auf die folgenden Fragen zu antworten:

#### Fragen



- **?** Wer zieht also Nutzen aus dem Imagemythos?  
Vorgeschlagene Antworten: Ernährungsindustrie, Medien, Modeindustrie.
- **?** Schaut euch noch einmal all die Nachteile auf euren Bildern an. Zieht ihr einen persönlichen Nutzen aus dem Imagemythos?  
Nein!

- Ich gehe! Fordere die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen auf, ihren Job beim Gloss Magazin zu kündigen, um deutlich zu machen, dass sie nicht mit dem Imagemythos einverstanden sind...

*Ihr habt euch also dazu entschieden, das Gloss Magazin zu verlassen, weil es Menschen dazu ermutigt, dem Imagemythos zu folgen und damit seid ihr nicht einverstanden. In der nächsten Gruppenstunde werdet ihr ein eigenes Magazin gründen, das den Leserinnen und Lesern hilft, sie selbst zu sein.*

*Da ihr Gloss verlasst, was würdet ihr eurer Chefin auf dem Weg hinaus sagen? Es ist an der Zeit, ihr zu sagen, warum es eurer Meinung nach keinen Sinn hat, den Imagemythos zu befolgen. Nehmt euch kurz Zeit und denkt darüber nach, was ihr ihr sagen würdet. Denkt noch einmal über die Nachteile nach, die ihr gerade gemeinsam gesammelt habt.*

Gib den Gruppenkindern einige Minuten für sich alleine, um darüber nachzudenken, was sie sagen würden. Bitte sie, abwechselnd ein Rollenspiel aus ihrer Kündigung zu machen. Sie sollen mit folgendem Satz starten: „Ich gehe, weil ich mit dem Imagemythos nicht einverstanden bin.“ Wenn du Zeit hast, lass die Kleingruppen einige ihrer Ideen der ganzen Gruppe vorspielen.

#### Tipps:

- Ermutige die Teilnehmenden dazu, Spaß bei diesem Rollenspiel zu haben. Sie könnten sich vorstellen, wie sie aus den Büros von Gloss stürmen.
- Prüfe, ob alle Teilnehmenden die Chance haben, ihr Unverständnis mit dem Imagemythos einmal vorzuspielen. Stelle sicher, dass ihr Statement auch enthält, dass sie mit dem Imagemythos nicht einverstanden sind.

*Das habt ihr super gemacht. Ihr habt eurer Chefin gesagt, warum es wichtig ist, dem Imagemythos nicht zu folgen. Wir wollen, dass sich jeder frei fühlt, so zu sein wie sie oder er ist. Wenn wir uns frei fühlen, wir selbst zu sein, dann können wir Sachen tun, die wir gerne tun und uns um uns selbst sowie um andere kümmern. Wir haben Freude daran, was unsere Körper tun können.*







# Persönliche Aufgabe – Mediendetektiv\_innen

5 min



## Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen stellen den Imagemythos infrage, indem sie ein Beispiel aus dem wahren Leben nutzen.



## Folgendes ist zu tun

Erkläre die persönliche Aufgabe:

*Ich möchte, dass ihr bis zur nächsten Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! zu einer Mediendetektivin/ einem Mediendetektiv werdet. Sucht nach einem Beispiel für den Imagemythos, auf das ihr in den Medien stoßt. Klebt das Beispiel auf diese Blätter, schreibt auf, warum ihr damit nicht einverstanden seid und bringt es zur nächsten Gruppenstunde mit!*

Zeige deinen Gruppenkindern die Rückseite der Zettel und bitte sie, ihre Antworten auf die Fragen aufzuschreiben, um sie in der nächsten Gruppenstunde mit den anderen zu besprechen.

## Das sind die Fragen



**?** „Der Imagemythos ist falsch, weil...“

**?** „Es ist nicht wert, diesem Imagemythos entsprechen zu wollen, weil...“

### Tipp:

- Deine Gruppenkinder sind es wahrscheinlich nicht gewohnt, persönliche Aufgaben mitzunehmen und sich zwischen den Gruppenstunden damit zu beschäftigen. Erkläre, dass sie bei Free Being Me – Einfach Ich! einige andere Aufgaben haben werden, die aber Spaß machen und interessant sind. Sie werden ihnen wirklich dabei helfen, sich für ein gesundes Körperbewusstsein bei sich und auch bei anderen Menschen einzusetzen.



### Auf einen Blick

Vor der nächsten Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich!, suchen die Gruppenkinder zu Hause nach einem Beispiel für den Imagemythos in ihrem Umfeld. Daran sollen sie üben, zu sagen, warum er unrealistisch und es eine schlechte Idee ist, ihm zu folgen.

### Was du brauchst

Blatt 1.3 (S.52)





# Free Being Me - Einfach Ich!

## Zweite Gruppenstunde

Jeden Tag werden Kinder und junge Menschen durch die Medien mit Bildern und Meldungen bombardiert. Besonders TV-Shows, Werbeanzeigen und Zeitschriften unterstützen den Imagemythos übermäßig und tragen zum Druck bei, den wir empfinden und der uns glauben macht, dem Mythos folgen zu müssen. Das Körperbewusstsein wird nachweislich geschwächt, wenn wir dem ‚perfekten Aussehen‘, das in

Zeitschriften gezeigt wird, ‚ausgesetzt‘ sind und es auf uns einwirkt. Diese Gruppenstunde gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst die Leitung zu übernehmen und dieses Aussehen infrage zu stellen. Dazu organisieren sie eine Pressekonferenz, um die Wahrheit hinter dem Imagemythos aufzudecken. Und sie erstellen ihre eigene Zeitschrift, die das Ziel hat, das Körperbewusstseins zu stärken!

### Ablaufplan

AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Teilnahmeversprechen	2 min	Es werden keine Materialien benötigt.	Seine Meinung sagen
Nachbesprechung für die Mediendetektive	5 min	Handouts Mediendetektive – persönliche Aufgabe (fertiggestellt)	Austausch von Ideen, Präsentation von Informationen
Eigene Medien erstellen - Eilmeldung zum Körperbewusstsein - Magazin-Titelseite	30 min 30 min	Blatt 2.1 – eins pro Kleingruppe  Papier – ein Blatt pro Person, farbige Stifte und andere Materialien zum Basteln oder Malen	Teamarbeit, Kreativität, Auftreten/ Sprechen vor einem Publikum
Persönliche Aufgabe: Freundschaftsbrief	5 min	Blatt 2.2 – pro Person eines	Kreativität, Erklären einer Botschaft



Willkommen zur zweiten Gruppenstunde

# Teilnahmeversprechen ★

2 min



## Ergebnis

Alle teilnehmenden Gruppenkinder sagen laut, dass sie aktiv und mit Spaß an dieser Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* mitmachen werden. Dies laut zu sagen, hilft den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen, sich offen an der Gruppenstunde zu beteiligen und das hat wiederum einen größeren Einfluss auf ihr Körperbewusstsein.



## Folgendes ist zu tun

Danke allen, dass sie zur zweiten Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* gekommen sind. Fordere alle auf, laut zu rufen, dass sie sich freuen und aktiv mitmachen werden.

*Seid ihr auf diese Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! gespannt? Seid ihr bereit mitzumachen und habt ihr Spaß dabei? Wenn ja, dann ruft laut*



### Auf einen Blick

Motiviere die ganze Gruppe, einmal laut zu sagen, dass sie sich auf *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen.

### Was du brauchst

Es werden keine Materialien benötigt.



# Sich austauschen: Mediendetektiv\_innen Persönliche Aufgabe

5 min



## Ergebnis

Die Kinder und Jugendlichen verstehen, dass der Imagemythos überall in unserer Gesellschaft zu finden ist. Sie können diesen jedoch infrage stellen, indem sie darüber sprechen, warum es unmöglich ist, ihn zu erreichen und er es nicht wert ist, so aussehen zu wollen, wie er es darstellt.



## Folgendes ist zu tun

*Danke an alle für ihre fantastische Detektivarbeit, die ihr zwischen den Gruppenstunden gemacht habt: Ihr habt viele Beispiele für den Imagemythos aufgedeckt! Jetzt könnt ihr sagen, was ihr vom Imagemythos haltet.*

Bitte alle, sich frei im Raum zu bewegen. Wenn du ‚AUSTAUSCH‘ rufst, sollen sie stehen bleiben und mit der ersten Person sprechen, die in ihrer Nähe steht. Jede Person sollte:

Das von ihr rausgesuchte Bild zum Imagemythos hochhalten und die Aussagen vorlesen, die sie auf die Rückseite des Blattes geschrieben hat:

„Es ist es nicht wert, zu versuchen, wie der Imagemythos auszusehen, weil...“

„Der Imagemythos ist unmöglich, weil...“

Rufe nach zwei Minuten oder wenn alle ihre Aussagen vorgelesen haben ‚WECHSELN!‘. Die Paare sollen die Bilder wechseln, und sich dann eine neue Person suchen, um sich auszutauschen. Sie halten das neue Bild hoch und lesen die auf die Rückseite geschriebenen Aussagen vor. Insgesamt soll es sehr dynamisch und schnell ablaufen und viel geredet werden.

Danke den Teilnehmenden, dass sie einander ihre Beispiele gezeigt haben.

*Wir haben gesehen, dass Medien häufig Botschaften über den Imagemythos verbreiten. Das muss aber nicht so sein. Als Nächstes werdet ihr die Möglichkeit haben, eure Meinung zu sagen und die Medien zu verändern. Damit fördert ihr das Körperbewusstsein anstelle des Imagemythos!*

### Auf einen Blick

Zeige die Beispiele für den Imagemythos, die die Gruppenkinder herausgesucht haben. In schnellen Diskussionen hinterfragen sie diese. Wechsle dabei die Bilder zufällig.

### Was du brauchst

Von den Teilnehmenden gesammelte Beispiele für den Imagemythos.







# 1) Eilmeldung zum Körperbewusstsein

30 min



## Ergebnis

Die Gruppenkinder stellen den Imagemythos infrage und nennen in ihren eigenen Worten positive Alternativen.



## Folgendes ist zu tun

### 1) Erstelle eine Presseerklärung (15 min)

*Diese Aktivität gibt euch die Möglichkeit zusammen als Teams zu arbeiten. Lasst eurer Kreativität freien Lauf.*

*Erinnert ihr euch an die letzte Gruppenstunde? Ihr habt euch dazu entschieden, beim Magazin Gloss zu kündigen. Ihr werdet jetzt eine Presseerklärung erstellen. Ziel ist es, dass eure Information von verschiedenen Medien weiterverbreitet wird. Ihr erklärt darin, warum ihr euch dazu entschieden habt, das Magazin Gloss zu verlassen und warum es Zeitverschwendung ist, dem Imagemythos ähneln zu wollen.*

Eure Presseerklärung sollte folgende drei Punkte enthalten:

- Erklärt anderen Mädchen und Jungen, was der Imagemythos ist und wie er uns vermittelt wird.
- Sprecht über die Nachteile, die sich ergeben, wenn man versucht, sich dem Imagemythos anzupassen. Begründet auch, warum ihr euch dazu entschieden habt, die Zeitschrift Gloss zu verlassen.
- Gebt den Mädchen und Jungen Ratschläge, was sie sagen oder tun könnten, um den Druck zu besiegen und dem Imagemythos entsprechend aussehen zu müssen.

*Menschen, die für Medien arbeiten, müssen die Fähigkeit haben, ihre Botschaften auf eine starke und klare Weise zu kommunizieren, um ihren Standpunkt zu vermitteln. Nur so werden die Informationen auch von Menschen verstanden, die sich nicht mit dem Thema auskennen und nur dann wird eine Pressemitteilung von andere Medien verbreitet. Wenn ihr eure Presseerklärung vorbereitet, seid sicher, dass eure Botschaft deutlich ist. Stellt sicher, dass ihr klare Aussagen nutzt, um eurem Publikum zu zeigen, warum ihr mit dem Imagemythos nicht einverstanden seid. Denkt an die inneren und äußeren Kosten zurück, die ihr euch in der Gruppenstunde schon einmal überlegt hattet. Jetzt habt ihr Zeit eure*

### Auf einen Blick

Die Teilnehmenden organisieren eine Pressekonferenz auf der sie ihren Schritt begründen, das Magazin Gloss zu verlassen. Sie sollen dabei mit Spaß ein Rollenspiel erarbeiten. Dabei entwickeln sie auch ihre Qualitäten als Leiterinnen und Leiter, denn sie üben, wie sie andere überzeugen können - nämlich davon, dass sie dem Imagemythos nicht folgen sollen.

### Was du brauchst

Blatt 2.1 (S.53) – eines pro Kleingruppe.

*Presseerklärung vorzubereiten. Organisiert dann eine Pressekonferenz, um anderen euer Statement mitzuteilen.*

Teile die Gruppenkinder in Kleingruppen und gib ihnen 15 Minuten für die Vorbereitung ihrer Presseerklärung. Teile Blatt 2.1 aus. Es dient nicht zur wortgetreuen Verwendung, soll aber bei der Ideenfindung helfen.

### 2) Die Pressekonferenz (15 min.)

Bitte jede Gruppe, ihre Presseerklärung vor dem Rest der Gruppe vorzuspielen. Dabei sollten sie vorne im Raum an einem langen Tisch sitzen.

Um alle zu beteiligen, bitte das Publikum, Reporterinnen und Reporter zu spielen, die sich die erwähnten Schlüsselbotschaften zu notieren, während sie sich die Pressekonferenz ansehen. Jede Gruppe bekommt natürlich nach ihrer Pressekonferenz eine Runde Applaus!

*Gut gemacht! Das waren sehr kreative und lustige Presseklärungen! Kann jemand eine Botschaft aus der Pressekonferenz nennen? Was waren eure Lieblingsaufgaben vor und während der Pressekonferenz?*

### Tipps:

- Wenn deine Gruppe Hilfe benötigt, probiere die Ideen auf Blatt 2.1 aus.
- Wenn du mit einer großen Gruppe arbeitest, halbiere die Gruppe, so dass ihr zwei Pressekonferenzen parallel vor jeweils der Hälfte eurer Gruppe stattfinden lassen könnt.



## Eine eigene Pressekonferenz organisieren

# 2) Zeitschriften-Titelseite 30 min



### Ergebnis

Die Mädchen und Jungen verstehen, dass es eine fantastische Alternative zum Imagemythos gibt.



### Folgendes ist zu tun

Ihr habt jetzt Gloss verlassen und euch dafür entschieden, euer eigenes Magazin zu gründen. Ein Magazin, das Mädchen und/ oder Jungs dabei hilft, mit ihrem Aussehen glücklich zu sein.

Sammelt nun Ideen für die Titelseite eurer Zeitschrift.

#### 1) Design-Meeting (10 min.)

Eurem Magazinteam läuft die Zeit weg, um bis zur Frist eine Titelseite für die neue Zeitschrift zu entwerfen! Arbeitet zusammen, um einen Plan zu erstellen.

Bitte die Gruppen drei Sachen zu berücksichtigen:

**a. Bilder:** Welches Bild, welche Bilder wollt ihr wählen, um zu zeigen, dass es viele verschiedene Arten gibt, wie Menschen im wahren Leben aussehen?

**b. Schlagzeilen:** Wie wird eure Schlagzeile lauten? Auf dem Cover eures Magazins sollten zwei oder mehr Ratschläge für Mädchen oder Jungen erscheinen, wie man ein gesundes Körperbewusstsein entwickelt.

**c. Titelseite:** Wie lautet der Titel eurer Zeitschrift? Ist er inspirierend, aufregend und fördert er das Körperbewusstsein?

#### 2) Einzelne Ideen für die Titelseite (10 min.)

Die Redakteurin hat sich entschieden, dass jede Person ein eigenes Design für die Magazin-Titelseite entwerfen sollte, um bei der Entscheidung zu helfen, wie das finale Cover aussehen soll.

Bitte alle Gruppenkinder eine eigene Magazin-Titelseite zu entwerfen. Sie können so kreativ werden, wie sie möchten, aber die Titelseite sollte dabei auch alle Designrichtlinien des Teams erfüllen. Stelle sicher, dass sie die drei Punkte (Bilder, Schlagzeilen und Titelseite) beachten, die im Design-Meeting besprochen wurden.

### Auf einen Blick

Die Kinder und Jugendlichen erstellen ihre eigene Zeitschriften-Titelseite, um die Alternative zum Imagemythos zu fördern.

### Was du brauchst

Ein Blatt Papier pro Person, Buntstifte/ Bleistifte und beliebige Bastelmaterialien.

#### 3) Rückmeldung (10 min.)

Bitte die Designteams, ihre Ideen für die Magazin-Titelseite an die Wand zu hängen.


Bitte jede Gruppe der Reihe nach, ihre Ideen vorzustellen - entweder vor der großen Gruppe, wenn du Zeit hast, oder vor einer Kleingruppe. Erinnere die Teilnehmenden daran, auch über die Punkte Bilder, Schlagzeilen und Titelseite zu sprechen.


Nachdem jede Gruppe ihr Konzept vorgestellt hat, stellst du einige weitere Fragen zu ihren Ideen:


 Danke für eure Ideen, sie sind toll!



### Fragen

 Warum habt ihr euch genau für diese Bilder entschieden? Wie helfen sie euch dabei, eine Alternative zum Imagemythos aufzuzeigen?

 Wie helfen die Geschichten, die zu euren Schlagzeilen gehören, Mädchen und Jungen dabei, den Imagemythos als unrealistisch zu erkennen? Wie helfen sie ihnen, die Nachteile zu erkennen, wenn man doch versucht, ihm zu entsprechen?

 Wie hilft euer Magazintitel Mädchen oder Jungen dabei, zu erkennen, dass sie dem Druck dem Imagemythos zu entsprechen, nicht nachgeben müssen?

Wenn sie mehr Zeit mit den Titelseiten verbringen möchten, motiviere die Gruppenkinder dazu, sie mit nach Hause zu nehmen und dort weiter zu machen.



# Persönliche Aufgabe: Freundschaftsbrief ★

5 min



## Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen verstehen den Imagemythos immer besser. Sie begreifen, warum es unmöglich ist, wie der Imagemythos auszusehen und warum es sich nicht lohnt. Gleichzeitig üben sie, dies einer Freundin oder einem Freund zu sagen.



## Folgendes ist zu tun

Teile Blatt 2.2 aus.

*Bis zur nächsten Gruppenstunde ist es eure Aufgabe, einen Brief an eine echte Freundin oder einen echten Freund in eurem Leben zu schreiben. Dieser sollte sie oder ihn dazu ermutigen, nicht zu versuchen, dem Imagemythos zu entsprechen. Erklärt in eurem Brief Folgendes:*

- Warum ihr denkt, dass der Versuch, dem Imagemythos entsprechend auszusehen, viele Nachteile hat.
- Warum ihr denkt, dass es unrealistisch ist, dem Imagemythos zu entsprechen – niemand kann so aussehen!
- Was eure Freundin oder euer Freund sagen oder tun könnte, sich dem Druck zu widersetzen, dem Imagemythos zu ähneln.

Denkt daran, den Schwerpunkt auf die Botschaft zusetzen und nicht darauf, wie eure Freundin/ euer Freund aussieht. Beachtet, dass es euer Ziel ist, eurer Freundin/ eurem Freund dabei zu helfen, sich selbst zu mögen, genau so wie er oder sie ist! Hake nach, ob alle verstehen, was zu tun ist. Bitte deine Gruppenkinder darum, ihren Brief beim nächsten Mal mitzubringen.

### Tipp:

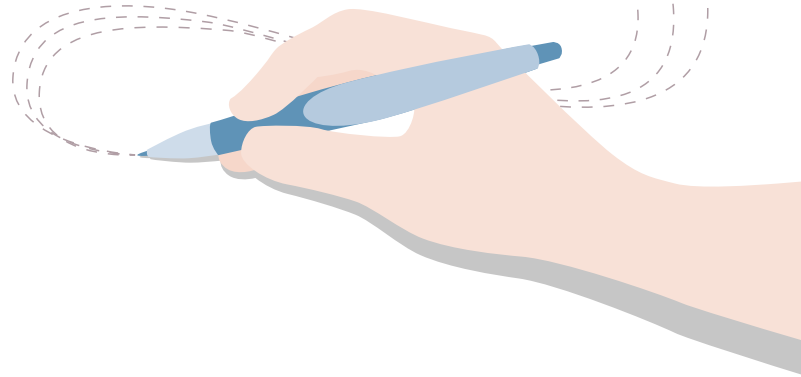
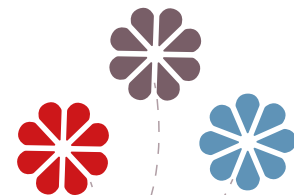
- Deine Teilnehmenden sollten ihre Briefe an eine echte Person in ihrem Leben schreiben. Das kann eine Freundin, ein Freund, ein Familienmitglied, ein Mitglied ihrer oder einer anderen Pfadigruppe sein. Es soll aber auf jeden Fall jemand aus dem wahren Leben sein.

### 👁️ Auf einen Blick

Alle schreiben zwischen den Gruppenstunden einen Freundschaftsbrief, um eine Freundin oder einen Freund dazu zu ermutigen, sich dem Imagemythos zu widersetzen.

### ✅ Was du brauchst

Blatt 2.2 (S. 54) – eins pro Person.





# Free Being me - Einfach Ich!

## Dritte Gruppenstunde

Als Pfadfinderinnen und Pfadfinder sind wir Teil einer weltweiten Bewegung, die auf Freundschaft basiert und Teil unserer Gesellschaft ist. Die Gruppenkinder werden in dieser Gruppenstunde feststellen, dass sie nicht nur

den Imagemythos infrage stellen können, um sich davon zu befreien. Sie können auch ihren Freundinnen und Freunden dabei helfen. Dadurch können sie einen echten Wandel in der Gesellschaft anstoßen.

### Ablaufplan

AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Teilnahmeversprechen	2 min	Es werden keine Materialien benötigt.	Sich äußern
Freundschaftsbrief - Nachbesprechung	20 min	Freundschaftsbriefe (fertiggestellt)	Vor anderen sprechen
Freundschaftsmision	40 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Blatt 3.1 – gefaltet, zerschnitten.</li> <li>2. Große Stücke aus dickem Papier oder Karton, Schere, dicke Stifte</li> <li>3. Blatt 3.2 – zerschnitten</li> <li>4. Dicker Karton, Vorlagen für Kreise (z. B. ein Glas), Sicherheitsnadeln, Stifte oder Malfarben und andere Dekomaterialien, starkes Klebeband</li> <li>5. Kleine Papierstücke und Stifte</li> </ol>	Teamarbeit, schnelles Denken, seine Meinung sagen, Kreativität
Persönliche Aufgabe – Brief: Spieglein, Spieglein	5 min	Blatt 3.3 – eine Kopie pro Person	Selbstbewusstsein, positive Einstellung





Willkommen zur dritten Gruppenstunde

## Teilnahmeversprechen ★

2 min



### Ergebnis

Alle Gruppenkinder sagen laut, dass sie aktiv und mit Spaß an dieser Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* mitmachen werden. Dies einmal laut auszusprechen, hilft den Kindern und Jugendlichen dabei, offener mitzumachen und dies hat wiederum einen größeren Einfluss auf ihr Körperbewusstsein.



### Folgendes ist zu tun

Die ganze Gruppe stellt sich im Kreis auf. Danke allen, dass sie zur Gruppenstunde gekommen sind. Bitte sie, laut zu rufen, dass sie aktiv bei der dritten Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* dabei sein werden.

*Freut ihr euch und seid bereit, aktiv dabei zu sein und heute Spaß zu haben, bei dieser Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich!? Wenn ja, dann ruft laut*



### 👁️ Auf einen Blick

Leite die ganze Gruppe an, ihre Motivation für die Gruppenstunde *Free Being Me – Einfach Ich!* auszudrücken.

### ✅ Was du brauchst

Es werden keine Materialien benötigt.



## Sich austauschen: Freundschaftsbrief – persönliche Aufgabe

20 min



### Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen stärken ihr Verständnis, dass es Nachteile hat, dem Imagemythos zu folgen. Sie üben, vor anderen Menschen zu sagen, dass sie nicht einverstanden sind.



### Folgendes ist zu tun

*Danke euch allen, dass ihr eure Freundschaftsbriefe geschrieben habt! Ihr habt jetzt die Möglichkeit, eure Briefe vor einer kleinen Gruppe laut vorzulesen.*

- Bitte alle, sich in kleinen Gruppen zusammen zu finden.

*Alle sollten der Reihe nach den eigenen Brief vorlesen. Denkt daran, dass ihr euch alle viele Gedanken gemacht habt, um den Brief zu schreiben. Wir werden uns also alle unterstützen und nach jedem Brief einen großen Beifall spenden! Wenn die Person, die den Brief vorgelesen hat, fertig ist, sagt ihr, was ihr toll findet!*

Es ist sehr wichtig, dass die Gruppen:

- Der Person aufmerksam zuhören, die ihren Brief vorliest.
- Die Briefe loben, indem sie bei allen applaudieren und über die Sachen sprechen, die ihnen im Brief gefallen haben.

Während dies abläuft, sollten die Gruppenleiterinnen und -leiter jede Gruppe besuchen, loben und dafür danken, dass sie sich dabei so viel Mühe gegeben haben.

### Auf einen Blick

Verwende die Freundschaftsbriefe, die im Rahmen der persönlichen Aufgabe für diese Gruppenstunde geschrieben wurden. Die Gruppenkinder lesen diese laut in Kleingruppen vor. Ziel ist es, sich untereinander zu unterstützen und dazu zu ermutigen, dem Imagemythos nicht zu folgen.




### Was du brauchst

Freundschaftsbriefe.

- Nachdem die Briefe vorgelesen wurden, kommen alle wieder zusammen. Frage sie Folgendes:



### Fragen

-  Was war es für ein Gefühl für euch, den Brief zu schreiben?
-  Sind euch neue Nachteile in Bezug auf den Imagemythos eingefallen?
-  Hat es euch geholfen, neue Ideen zu entwickeln, euren Freundinnen und Freunden dabei zu helfen, mit ihrem Aussehen glücklicher zu sein?

*Sammele die Briefe ein. Wenn es möglich ist, kannst du sie während der gesamten Dauer von Free Being Me – Einfach Ich! ausstellen.*



# Freundschaftsmission

## (Postenlauf)

40 min



### Ergebnis

Die Gruppenkinder übernehmen selbst die Führung, hinterfragen eigenständig den Imagemythos, entwickeln Fähigkeiten, sich zu äußern, um so selbst zu Vorbildern für ein positives Körperbewusstsein in der Gesellschaft zu werden.



### Folgendes ist zu tun

*In der letzten Gruppenstunde haben wir mehr darüber erfahren, wie der Imagemythos in den Medien gefördert wird, wie zum Beispiel in Zeitschriften und Werbeanzeigen. Habt ihr gewusst, dass auch Alltagsgespräche mit Freundinnen und Freunden sowie in der Familie den Imagemythos am Leben erhalten können? Heute seht ihr, wie ihr euren Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern helfen könnt, sich von dem Imagemythos zu befreien.*

*Ihr werdet verschiedene Stationen/ Posten durchlaufen. Dazu müsst ihr zusammenarbeiten, eure Leitungsqualitäten und euer Wissen nutzen. Dann übt ihr, wie ihr eure Freundinnen, eure Freunde und Familien sowie Menschen in eurem Umfeld davon überzeugen könnt, dass es eine schlechte Idee ist, dem Imagemythos zu folgen.*

- Baue die Stationen/Posten im Gruppenraum / draußen getrennt voneinander auf. Wenn du über einen größeren Außenbereich verfügst, nutze die Gelegenheit, diese Aktivität im Freien durchzuführen.
- An jeder Station sollte möglichst eine Leiterin oder ein Leiter stehen, die/der erklärt, was die Gruppen tun müssen und sie unterstützt, während sie in zehn Minuten die Aufgabe bearbeiten. Ihr könnt dies aber auch vorab erklären oder je nach Gruppengröße oder Anzahl der Kleingruppen mit den Gruppen von einer Station zur nächsten gehen.
- Teile die Gruppe, wenn möglich, in fünf kleinere Gruppen auf, sodass es eine Gruppe pro Station gibt.  
**Hinweis:** Es gibt drei Kern-Missionsstationen, die alle Gruppenkinder probieren sollten. Verbindet euch, Schönheitsblasen und schlagfertige Antworten. Wenn du eine große Gruppe und genug Zeit hast, kannst du eventuell die zwei zusätzlichen Stationen/Posten durchführen: Ein Abzeichen für dich und Vorbilder.
- Ordne jede Gruppe ihrer ersten Station zu. Bitte die Gruppen, mindestens die drei Stationen der Kernmissionen

### Auf einen Blick

Die Aktivitäten werden an verschiedenen so genannten ‚Stationen/Posten‘ in unterschiedlichen Bereichen eures Gruppenraumes durchgeführt. Die Teilnehmenden sollen Spaß dabei haben, den Imagemythos mit Worten zu hinterfragen, um sich und ihren Freundinnen und Freunden zu helfen, gerne so zu sein, wie sie sind!

### Was du brauchst

Siehe Materialliste für jeden einzelnen Posten.. Jede Postenbeschreibung befindet sich je auf einer getrennten Seite, um sie den einzelnen Leiterinnen und Leitern, die die unterschiedlichen Stationen leiten, geben zu können.



(mit einem Stern gekennzeichnet) zu besuchen und jeweils nach zehn Minuten weiterzugehen. An jeder Station müssen sie eine Aufgabe erfüllen. Die Anweisungen für die einzelnen Stationen/ Posten finden sich auf den folgenden Seiten. Verwende die Blätter 3.1 (S.55) und 3.2 (S. 56) als Hilfe.

Wenn jede Person mindestens die drei Kernmissionen erfüllt hat, lasse alle wieder in die große Runde zusammen kommen.

*Gut gemacht! Ihr habt viele Möglichkeiten eingeübt, euren Freundinnen und Freunden und eurer Gemeinschaft zu zeigen, dass sie den Imagemythos nicht befolgen müssen und einfach großartig sind, so wie sie sind!*



### Fragen

-  Welches schlagfertige Statement hat euch am besten gefallen?
-  Was würde euch helfen, die geübten Argumente in der realen Welt anzuwenden?

### Tipp:

- Es ist sehr wichtig, dass jedes Gruppenkind bei jeder Aktivität mitmacht und seine eigene Meinung sagt. Alle sollen mindestens eine Chance erhalten, selbst gegen den Imagemythos zu argumentieren und dadurch eine Vorbild- und Leitungsfunktion im Freundeskreis und in der Gemeinschaft einüben.

# Mission 1 – Vernetzt euch! ★



10 min



### Folgendes ist zu tun

*Eure Mission ist es, euch dabei abzuwechsell, eine Freundin oder einen Freund davon zu überzeugen, dass es eine schlechte Idee ist, dem Imagemythos entsprechen zu wollen und dass es unmöglich ist!*

*Alle werden eine Nachricht oder E-Mail erhalten. Darin wird euch eure Freundin oder euer Freund erzählen, dass sie oder er sein Aussehen nicht mag, weil es nicht normal sei oder nicht dem der anderen entspricht. Antwortet darauf und stellt den Imagemythos infrage. Sagt der Person, dass es langweilig ist, wenn alle gleich aussehen würden.*

*In der Nachricht könnte beispielsweise Folgendes stehen: „Ich fühle mich heute so dick. Ich glaube, ich werde heute nicht zur Tanzstunde gehen.“ Was könntet ihr eurer Freundin/eurem Freund sagen, um zu zeigen, dass ihr mit dem Imagemythos nicht einverstanden seid? Wie könnt ihr eurer Freundin/eurem Freund sagen, dass ihr/ihm sie/ihn für großartig haltet, so wie sie sind? Sagt ihr auch, dass das Wichtigste an der Tanzstunde ist, Spaß zu haben und tanzen zu lernen.*

Sammele einige Antworten von deinen Gruppenkindern.

Die Antworten könnten Folgendes umfassen: „Ich denke, dass du großartig bist – einfach so, wie du bist.“; „In der Tanzstunde ist es am Wichtigsten, Spaß zu haben und tanzen zu lernen. Du solltest dir keine Sorgen über das Aussehen machen.“; „Es ist Zeitverschwendung, dir Sorgen über dein Aussehen zu machen, weil du sonst den Spaß am Tanzen verlierst.“

*Ich möchte, dass ihr alle eine Nachricht auswählt und mir diese danach gebt. Ich werde sie der Gruppe vorlesen. Eure Aufgabe ist es, euch anschließend eine Antwort auf die Nachricht eurer Freundin oder eures Freundes zu überlegen. Sie sollte zeigen, dass ihr nicht mit dem Imagemythos einverstanden seid.*

Alle Teilnehmenden sollten:

- Eine Nachricht wählen und diese einer Gruppenleiterin oder einem -leiter geben, damit diese der Gruppe vorgelesen werden kann.

### Auf einen Blick

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen antworten auf Facebooknachrichten, E-Mails o.ä., die sie von einer besorgten Freundin oder einem Freund erhalten. Ihre Aufgabe ist es, die Freundin oder den Freund davon zu überzeugen, dem Imagemythos nicht folgen.

### Was du brauchst

Die in Stücke geschnittenen Textnachrichten, gefaltet und in einen Hut oder auf den Tisch gelegt.

- Erkläre der Gruppe, was sie in ihrer Antwort auf die Nachricht sagen sollten, um der Freundin oder dem Freund zu helfen, sich dem Imagemythos zu widersetzen.
- Sobald die Teilnehmerin oder der Teilnehmer eine Antwort gegeben hat, kannst du auch den Rest der Gruppe darum bitten, Ideen einzubringen, bevor du mit der nächsten Person fortfährst.

### Tipps:

- Indem die Gruppenkinder ihre Antwort vorlesen, nehmen sie eine Vorbild- und Leitungsposition ein. Für ihr Körperbewusstsein ist das großartig.
- Wenn ihr Smartphones nutzen könnt, wäre es lustig, die positiven Nachrichten als echte Texte oder E-Mails zu versenden.
- Es könnte in diesem Zusammenhang auch sinnvoll sein, die Kinder und Jugendlichen daran zu erinnern, dass sie Erwachsenen Bescheid geben sollen, wenn sie selbst oder Bekannte negative oder beleidigende Nachrichten in sozialen Netzwerken erhalten. Wenn diese auf einer Webseite zu finden sind, sollten diese auch den Betreibern der Webseite gemeldet werden. Um das Ganze aktiver zu gestalten kannst du die Gruppe das Ganze in Form eines Rollenspiels darstellen lassen.



# Mission 2 –

# Schönheitssprechblasen 10 min



## Folgendes ist zu tun

*Diese Mission ist eure Chance, eure Stimme zu erheben und eine Leitungsrolle gegen den Imagemythos zu übernehmen, indem ihr eure Botschaft mit der Welt teilt!*

*Ihr habt die Gelegenheit, eure ganz eigene Kurznachricht zu schreiben, die ihr mit anderen jungen Menschen weltweit teilen wollt. Schreibt ein kurzes Statement, warum der Imagemythos Zeitverschwendung ist und warum es im Leben nicht nur ums Aussehen geht.*

Bitte alle, ihre eigenen großen Sprechblasen zu zeichnen, auszuschneiden und in großen Buchstaben darauf zuschreiben, was sie anderen jungen Menschen weltweit zum Imagemythos mitteilen wollen.

Wenn sie fertig sind, sollte jede Person ihre Sprechblase hochhalten und für den Rest der Gruppe vorlesen, was darin steht. Warum machst du nicht Fotos und Videos von allen Teilnehmenden mit ihrer Sprechblase?

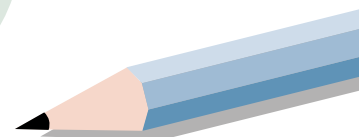
### Teilt eure Nachricht anderen mit!

- Du kannst die Sprechblasen deiner Gruppe auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) teilen, um anderen Mädchen und Jungen weltweit eure Ratschläge mit zu teilen.
- Nehmt eure Sprechblase mit nach Hause und teilt die Botschaft anderen Menschen auf so viele Arten und so häufig mit, wie ihr könnt.



 **Auf einen Blick**  
Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen schreiben ihre eigenen Botschaften in große Sprechblasen, mit denen sie andere Kinder und junge Menschen weltweit davon überzeugen, sich nicht um den Imagemythos zu kümmern.

**Was du brauchst**  
Dickes Papier oder Karton, Schere, dicke Stifte.







## Mission 3 –

# Schlagfertige Antworten ★

10 min



### Folgendes ist zu tun

Es ist wichtig, mit anderen Menschen über unsere Gedanken und Gefühle zu sprechen. Manchmal legen wir den Schwerpunkt trotzdem auf das Aussehen. Wir vergessen, den Blick auf die Persönlichkeit und die Eigenschaften der Menschen zu lenken und darauf, wer sie wirklich sind. Dadurch wird der Imagemythos am Leben erhalten! Diese Mission ist eine Herausforderung: Wir üben, was wir sagen und tun müssen, um die Verbreitung des Imagemythos aufzuhalten.

Lege die Aussagen mit der Schrift nach unten verteilt auf den Boden.

Eure Mission ist es, die Aussagen mithilfe einer schlagfertigen Antwort infrage zu stellen. Eure Antwort soll eine Person bremsen, die positiv über den Imagemythos redet und sie zum Nachdenken über ihre Aussage bringen.

Jemand fragt beispielsweise: „Denkst du nicht, dass dieses Mädchen zu dick aussieht, um einen Badeanzug anzuziehen?“ Was könnt ihr sagen, um der Person zu zeigen, dass ihr nicht mit dem Imagemythos einverstanden seid? Was könnt ihr sagen, um ihr zu erklären, dass das Mädchen genau so wie sie ist, großartig ist und es nicht nett ist, das Aussehen anderer Menschen zu kritisieren?

Sammele einige Antworten deiner Gruppenkinder.

Antworten könnten Folgendes umfassen: „Ich denke, dass sie großartig ist, genau so wie sie ist.“; „Beim Schwimmen geht es darum, Spaß zu haben und das Wasser zu genießen, nicht um das Aussehen.“; „Es ist Zeitverschwendung, sich über das Aussehen anderer Menschen Sorgen zu machen und ich bin nicht damit einverstanden, andere Leute schlecht zu machen.“

Jetzt üben wir das. Der Reihe nach werft ihr einen Spielstein auf eine der verdeckten Aussagen. Ich werde dann die Aussage vorlesen, auf der er landet. Die Person, die den Spielstein geworfen hat, sollte schlagfertig auf die Aussage reagieren. Danach kann der Rest der Gruppe weitere Vorschläge machen.

### Auf einen Blick

Wenn die Gruppenkinder ihren Spielstein auf eine Aussage stellen, ist es ihre Aufgabe, sich eine schlagfertige Antwort auszudenken. So üben sie schlagfertige Reaktionen zu Statements einzuüben, die sie in Gesprächen im wahren Leben hören!

### Was du brauchst

Aussagen, Spielsteine zum Werfen, z. B. eine Bohne, Münze, kleiner Stein oder ähnliches.

Jede schlagfertige Antwort, die ihr gebt, sollte beinhalten, dass ihr nicht mit dem Imagemythos einverstanden seid.

Die Gruppenkinder wechseln sich beim Werfen ihrer Spielsteine ab. Die Gruppenleiterin oder der Gruppenleiter sollte die Aussagen vorlesen, auf denen die Spielsteine landen.

Ermutige alle, sich gegenseitig zu helfen. Erkläre, dass sie als Team versuchen sollen, alle Zahlen zu treffen und so viele Aussagen zu beantworten, wie dies in der zur Verfügung stehenden Zeit möglich ist.





# Optionale Mission 4 – Ein Abzeichen für dich!

10 min



## Folgendes ist zu tun

Wenn man dem Imagemythos folgt, ist einer der Nachteile, dass alle das Gefühl haben, ihm entsprechen zu müssen. Das hält sie aber davon ab, zu erkennen und sich daran zu erfreuen, wie einzigartig und besonders sie sind – einfach so, wie sie eben sind!

Helft dabei, eure Freundinnen und Freunde daran zu erinnern, indem ihr für sie ein Abzeichen/Badge mit dem Slogan ‚Ich bin einzigartig‘ bastelt. Ihr könnt auch eigene Ideen entwickeln, wie ihr euren Freunden helfen könnt, sie daran zu erinnern, wie besonders sie sind.

Bitte die Teilnehmenden, einen Kreis mit Hilfe einer Vorlage aus Karton auszuschneiden. Zeichnet oder malt den Slogan ‚Ich bin einzigartig‘ auf das Abzeichen/ Badge, dekoriert es und klebt es auf die Sicherheitsnadel.

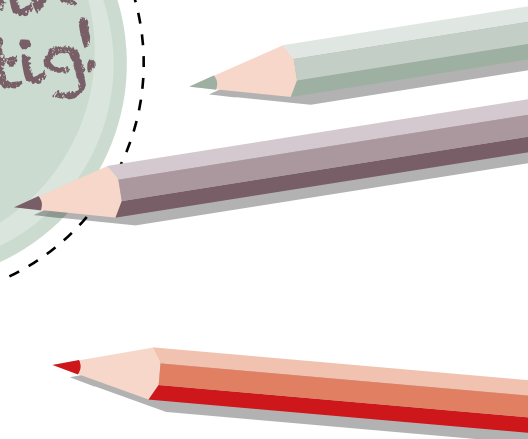
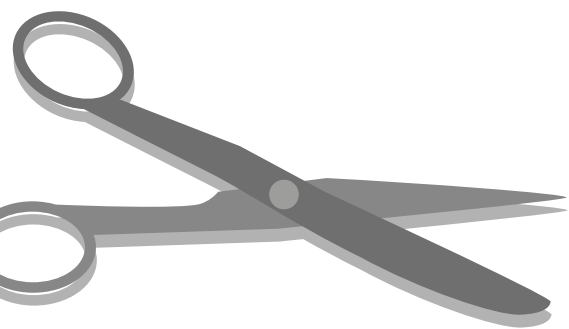
Gebt euer Abzeichen/ Badge einer Person, über die ihr denkt, dass sie diese Botschaft braucht. Vergesst nicht, der Person zu sagen, warum ihr ihr das Abzeichen/ Badge gebt - weil es eine schlechte Idee ist, alles zu tun, um dem Imagemythos zu entsprechen! Es ist unrealistisch und eure Freundin/euer Freund ist fantastisch, wie sie/ er ist!

### Auf einen Blick

Die Teilnehmenden basteln ein Abzeichen/ Badge für eine Freundin oder einen Freund, um sie/ ihn daran zu erinnern, wie besonders und einzigartig sie/ er ist.

### Was du brauchst

Dicker Karton, Kreisvorlagen (z. B. ein Glas), Sicherheitsnadeln, Stifte oder Malfarben und andere Dekomaterialien, starkes Klebeband



### Tipp:

- Natürlich können die Gruppenkinder die Abzeichen auch nach der Gruppenstunde mit nach Hause nehmen und dort weiter basteln, falls sie nicht fertig geworden sind.



## Optionale Mission 5 – Vorbilder

10 min



### Folgendes ist zu tun

Wen in eurem Leben respektiert ihr? Wer handelt so, wie ihr es auch tun möchtet? Das könnte ein Freund oder eine Freundin sein, ein Elternteil oder jemand von euren Geschwistern, eine Lehrerin oder ein Lehrer, jemand in eurer Gemeinde, oder möglicherweise auch ein berühmte Person. Es ist egal, ob ihr die Person bewundert und respektiert, weil sie das Leben für andere Menschen verbessert oder weil sie das Beste aus den Gelegenheiten gemacht hat, die sie im eigenen Leben hatte.

- Wenn allen eine Person eingefallen ist, verteile das Papier. Bitte die Kinder und Jugendlichen, drei der besten Dinge über die ausgewählte Person aufzuschreiben. Erinnerung alle, dass sie sich gerade Gedanken darüber machen sollen, welche Persönlichkeit die Person hat und welche Dinge sie tut, nicht wie sie aussieht. Die Kinder und Jugendlichen sollten ihre Papierstücke geheim halten. Ideen für die Liste: Tapfer, lustig, kümmert sich um andere, singt fantastisch, lächelt immer...
- Wähle nun eines dieser Spiele aus:

#### Vorbilder-Fangen:

Spielt Fangen. Ein Gruppenkind beginnt und versucht ein anderes zu Fangen, indem es ihm auf die Schulter klopf.

Wenn jemand gefangen ist, rufen alle „FESTFRIEREN!“ und bleiben stehen. Die eingefangene Person liest dann eine Eigenschaft seines Vorbildes vor. Alle anderen, deren Vorbilder die gleiche Eigenschaft haben, müssen schnell zur nächsten Wand rennen und dort anschlagen. Die letzte Person, die anschlägt, ist nun Fängerin bzw. Fänger. Wenn kein anderes Vorbild die gleiche Eigenschaft hat, macht die Person weiter, die gefangen wurde.

Das Spiel beginnt dann nochmal von vorne.

#### Auf einen Blick

Spielt ein aktives Spiel in der Gruppe, um über die Merkmale von Vorbildern nachzudenken und warum es wichtig ist, ein Vorbild zu haben, das uns durch Persönlichkeit beeindruckt und nicht durch das Aussehen.

#### Was du brauchst

Kleine Papierstücke und ein Stift pro Person.



#### Vorbilder im Kreis:

Alle stehen in relativ großen Abständen zueinander in einem Kreis. Bitte alle, der Reihe nach eine Sache auf ihrer Liste vorzulesen.

Sobald jemand ein Merkmal hört, das auch auf der eigenen Liste zu finden ist, ruft die Person „MEINES AUCH!“. Das Gruppenkind, das vorgelesen hat und die Personen, die „Meines auch“ gerufen haben, verlassen ihre Plätze, laufen um den Kreis herum und springen auf den nächsten freien Platz. Die letzte Person, die einen Platz findet, ist die nächste, die spricht.

*Danke euch, dass ihr eure Vorbilder vorgestellt habt. Vergesst nicht, dass Vorbilder wichtig und großartig sind, nicht weil sie dem Imagemythos folgen, sondern aus dem Grund, wer sie in ihrem Inneren sind.*



# Persönliche Aufgabe – Brief: Spieglein, Spieglein

5 min



## Ergebnis

Die Teilnehmenden üben, positive Sachen über sich selbst zu sagen und lernen, dass es eine positive anstatt einer negativen Erfahrung sein kann, einen Spiegel zu benutzen.



## Folgendes ist zu tun

*Wenn ihr dem Imagemythos glaubt, ist der Spiegel euer Feind. Durch ihn seht ihr alle Dinge, die an eurem Aussehen angeblich nicht passen. Aber wir wissen, dass der Imagemythos tatsächlich unrealistisch ist und es alle möglichen Gründe gibt, warum es eine schlechte Idee ist, so auszusehen, wie er vorgibt. Bis zur nächsten Gruppenstunde werdet ihr üben, den Spiegel zu eurem Freund zu machen.*

Gib allen Gruppenkindern eine Kopie von Blatt 3.3. Sie werden auf der Vorlage gebeten, mindesten an die folgenden Punkte zu denken...

Drei Dinge, die sie an ihrem Charakter mögen.

Drei Körperteile, die sie mögen, weil sie etwas Bestimmtes tun können.

Drei Körperteile, deren Aussehen sie mögen.

*Beispielsweise könnt ihr die Form eurer Arme, die Stärke eurer Beine, eure lockigen braunen Haare, den Klang eures Lachens mögen, oder dass ihr eine gute Freundin oder ein guter Freund seid. Dies ist eine großartige Möglichkeit, euer Selbstbewusstsein zu stärken!*

Auf dem Vorlagenblatt werden die die Gruppenkinder gebeten, zu einem Spiegel zu gehen, sich selbst anzulächeln und laut zu sagen: „Ich mag mein XXX.“ Dazu verwenden sie die erstellte Liste mit den Merkmalen.

## Auf einen Blick

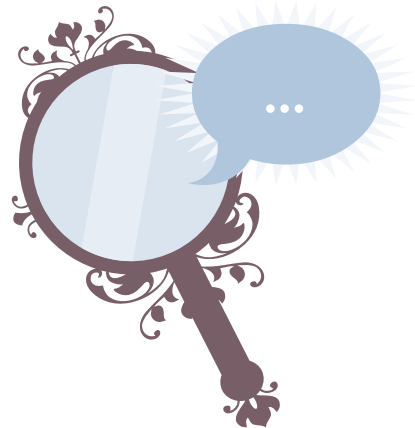
Die Gruppenkinder bekommen die Aufgabe, Merkmale aufzulisten, die sie an sich mögen. Diese sollen sie laut für sich wiederholen, während sie alleine vor einem Spiegel stehen.

## Was du brauchst

Blatt 3.3 (S. 57) – pro Person.

Ermutige alle, ihre Listen zu ergänzen, während sie in den Spiegel schauen. Vor allem sollten sie üben, Dinge zu nennen, die sie am Aussehen ihres Körpers mögen und was diese tun können.

Stelle sicher, dass alle die persönliche Aufgabe verstehen und erinnere sie daran, die Listen zur nächsten Gruppenstunde mitzubringen.



## Tipp:

- In der heutigen Gesellschaft bekommen wir nicht viele Gelegenheiten, uns positiv über unsere Körper zu äußern, auch wenn das unser Körperbewusstsein wirklich verbessert. Ermutige deine Gruppe, sich etwas Zeit für diese Aufgabe zu nehmen.



# Free Being me - Einfach ich!

## Vierte Gruppenstunde

Der Imagemythos ist nicht nur etwas, von dem wir hören und den wir um uns herum sehen. Wir sprechen auch ständig darüber, auch wenn wir gar nicht merken, dass wir es tun! Jedes Mal, wenn wir uns oder jemanden anders mit dem Imagemythos vergleichen, sogar wenn wir jemandem Komplimente machen, halten wir den Imagemythos am Leben. Das führt

dazu, dass alle glauben, seinem Anspruch ‚genügen zu müssen‘. Diese Gruppenstunde hilft den Kindern und Jugendlichen, diese Gespräche über Äußerlichkeiten (man nennt dies auch ‚Body Talk‘) zu erkennen. Sie lernen, wie sie damit selber aufhören können und wie sie auch andere Menschen dazu bewegen können.

### Ablaufplan

AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Teilnahmeversprechen	2 min	Es werden keine Materialien benötigt.	Sich äußern
Teilen: Spieglein, Spieglein - persönliche Aufgabe	15 min	Spieglein, Spieglein Handout (fertiggestellt)	Teamarbeit, vor anderen sprechen
Keine Diskussionen über Äußerlichkeiten, kein Body Talk mehr! - Einführung: Was heißt Gespräche über Äußerlichkeiten? - Erkennt Gespräche über Äußerlichkeiten (Body Talk) - Echte Komplimente	5 min 20 min 15 min	Blatt 4.1 – Rollenspielszenarien, ein großes Stück Papier und ein Stift	Zuhören, sich äußern, schnelles Denken, positive Einstellung anderen gegenüber
Persönliche Aufgabe: Die Botschaft verbreiten	10 min	Haftnotizzettel oder kleine Papierstücke, Blatt 4.2 - Schwurkarten	Zuverlässigkeit (Einhaltung des geleisteten Versprechens), seine Meinung äußern, andere anleiten und ein Vorbild sein





Willkommen zur vierte Gruppenstunde

## Teilnahmeversprechen ★

2 min



### Ergebnis

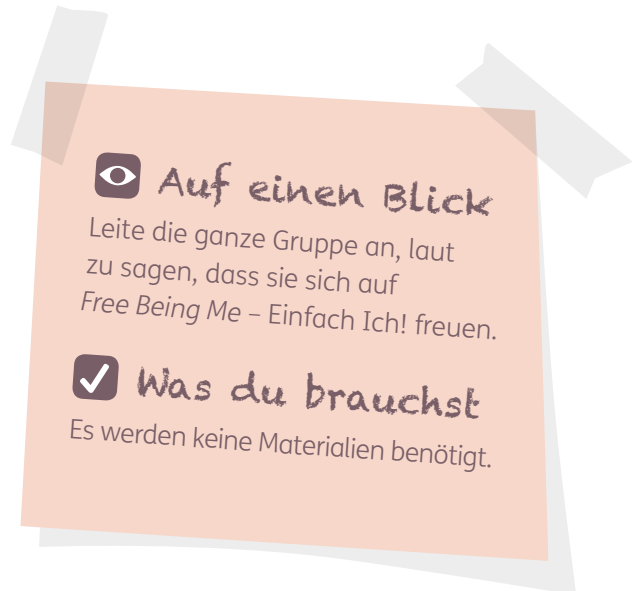
Alle Gruppenkinder sagen laut, dass sie aktiv und mit Spaß an dieser Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* mitmachen werden. Dies laut zu sagen, hilft den Gruppenkindern dabei, sich offener zu beteiligen, was wiederum einen größeren Effekt auf ihr Körperbewusstsein hat.



### Folgendes ist zu tun

Alle stellen sich in einem großen Kreis auf. Danke allen, dass sie zur Gruppenstunde gekommen sind. Bitte sie, laut zu rufen, dass sie sich auf die vierte Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen und dass sie aktiv mitmachen werden.

*Seid ihr bereit, in dieser Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! Spaß zu haben und mitzumachen? Wenn ja, dann ruft laut*





# Sich austauschen: Spieglein, Spieglein

## – persönliche Aufgabe

15 min



### Ergebnis

Indem die Kinder und Jugendlichen sich über ihre Spieglein, Spieglein-Aufgabe untereinander austauschen, verbessern sie ihr Körperbewusstsein. Sie üben, die Dinge laut zu benennen, die sie an sich mögen. So erzeugen sie eine Kultur in der Mädchen und Jungen stolz auf ihre Körper und auf ihre Persönlichkeiten sind.



### Folgendes ist zu tun

*Danke, dass ihr alle eure Spieglein, Spieglein-Aktivität gemacht und über die Dinge nachgedacht habt, die ihr an euch selbst und eurem Körper mögt. Ihr werdet euch jetzt miteinander dazu austauschen!*

*Erinnert euch, dass positives Denken über eure Körper wirklich wichtig ist und wir eine Revolution auslösen möchten. Jedes Mädchen und jeder Junge soll selbstbewusst sagen können, was sie an ihren Körpern mögen und wer sie tatsächlich sind. Es braucht Übung, aber euch daran zu erinnern, was ihr an euch und eurem Körper mögt, ist eine gute Möglichkeit, den Imagemythos zu schlagen.*

Spielt ein Gruppenspiel. Bitte alle, sich schnell durch den Gruppenraum zu bewegen. Ziel für die Teilnehmenden ist es, schnellstmöglich entsprechend große Gruppen zu bilden, sobald du eine Zahl rufst. Wenn du beispielsweise „Drei!“ rufst, dann sollen sie sich zu dritt zusammen zu stellen.

In diesen Gruppen sollten sie sich gegenseitig eine der Sachen von ihrer Spieglein, Spieglein-Liste erzählen, die sie an sich mögen. Ermutige sie dazu, es so zu sagen: „Ich mag mein...“

Jedes Mal, wenn sie sich in neuen Gruppen zusammen getan haben, sagst du ihnen, über was sie sich austauschen sollen. Es sollte etwas sein, was sie mögen an...

- Ihrer Persönlichkeit.
- Dem Körperteil, das ihnen ermöglicht etwas zu tun, was sie gerne machen.
- Dem Körperteil, das sie schön finden.

### Auf einen Blick

Die Gruppe spielt ein Spiel, um sich über ihre Spieglein, Spieglein-Ideen miteinander auszutauschen.

### Was du brauchst



Die ausgefüllten Spieglein, Spieglein-Blätter der.

Lass die Kinder und Jugendlichen mindestens dreimal Gruppen bilden, damit alle mindestens ein Merkmal von jeder Liste nennen können. Je nachdem welche Zahl du nennst, kann es sein, dass Teilnehmende übrig bleiben. Aufgabe dieser Personen ist es, zu irgendeiner Gruppe zu laufen und ihre absolute Lieblingssache zu nennen. Die Teilnehmenden sollten nur das Merkmal nennen, das sie mögen. Sie müssen keine Gründe dafür angeben!

*Gut gemacht. Es ist großartig, so viele positive Sachen von euch zu hören!*



### Fragen

-  Wie habt ihr euch dabei gefühlt, positiv über euch selbst zu sprechen?
-  Warum ist es gut, dass ihr übt darüber nachzudenken, was und warum ihr etwas an euch mögt?

### Tipp:

- Wenn du das Aktionsthema mit einer gemischt-geschlechtlichen Gruppe durchführst, könnte es eventuell besser funktionieren, getrennte Kleingruppen für die Jungen und Mädchen zu machen. Stelle sicher, dass alle positiv und unterstützend miteinander umgehen – Anerkennung ist nicht immer einfach.



# Keine Diskussion über Äußerlichkeiten mehr! ★

40 min



## Ergebnis

Die Teilnehmenden lernen, bestimmte Gespräche über Äußerlichkeiten infrage zu stellen. Damit sind alltägliche Gespräche gemeint, die den Imagemythos am Leben halten, indem beiläufig Körper und deren Aussehen zum Thema gemacht werden. Man nennt dies Body Talk, in dieser Arbeitshilfe nennen wir es auch auf Deutsch Gespräche über Äußerlichkeiten.



## Folgendes ist zu tun

### Einführung: Was ist mit Gesprächen über Äußerlichkeiten/ Body Talk gemeint? (5 min.)

In der letzten Gruppenstunde habt ihr erfahren, dass es viele Sachen gibt, die wir als Freundinnen und Freunde und Mitglieder einer Gemeinschaft tun können, um Menschen mitzuteilen, was der Imagemythos ist. Wir haben gelernt andere zu überzeugen, ihm nicht zu folgen. Unser Ziel ist eine Gesellschaft, in der alle eine positive Einstellung zum Körper, ein gutes Körperbewusstsein haben.

Aber manchmal halten wir den Imagemythos durch unsere Art zu sprechen am Leben, ohne es zu bemerken. Durch jeden Kommentar, der das Aussehen eines Menschen mit dem Imagemythos vergleicht, erhalten wir den Mythos am Leben. Dies wird auch Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk genannt.

Um zu prüfen, ob alle verstehen, was mit Gesprächen über Äußerlichkeiten/ Body Talk gemeint ist, bitte die Gruppenkinder um Folgendes:



## Fragen

Fallen euch aus dem Alltag Gespräche ein, die den Imagemythos durch diese am Leben erhalten?

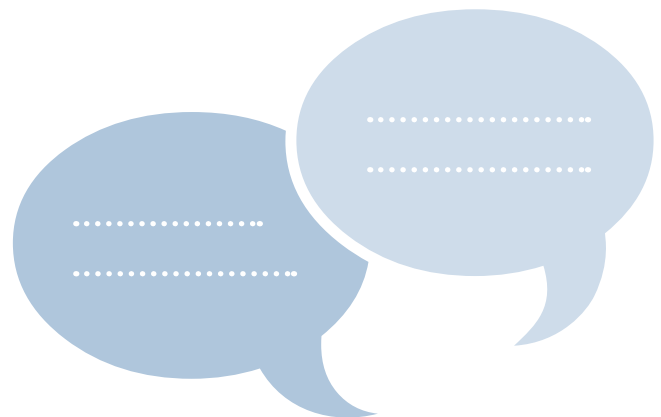
Die Teilnehmenden schlagen eventuell ‚Hänseln‘ vor oder das ‚Sagen von gemeinen Sachen‘. Ermutige sie dazu, auch über weniger offensichtliche Arten von Gesprächen über Äußerlichkeiten/ Body Talk nachzudenken. Auch Komplimente, die das Aussehen von jemandem mit dem Imagemythos vergleichen, zählen dazu. ‚Du siehst gut aus! Hast du Gewicht verloren?‘ ist nur ein Beispiel.

## Auf einen Blick

Durch lustige Rollenspiele und Komplimente erfahren die Teilnehmenden, was Body Talk bedeutet, was diese Gespräche über Äußerlichkeiten sind. Sie üben, anders zu sprechen und Vorbild für andere zu sein, ihre Sprachweise ebenfalls zu ändern.

## Was du brauchst

Blatt 4.1 (S. 58) – Rollenspielszenario, ein großes Stück Papier, Stift.



## Tipp:

- Manchmal ist es für die Kinder und Jugendlichen erst einmal schwierig, zu verstehen, was gemeint ist. Die Aktivitäten in dieser Arbeitshilfe werden ihnen helfen, Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk zu erkennen und Alternativen zu finden.

# Vierte Gruppenstunde

Keine Diskussion über Körper mehr!

(Fortsetzung) ★



40 min



## 1) Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk erkennen (20 min)

Zwei Gruppenleiterinnen oder -leiter führen ein Rollenspiel unter Verwendung der Szenen von Blatt 4.1 auf.

**Erinnerung:** Das Rollenspiel sollte von Gruppenleiterinnen und -leitern aufgeführt werden und nicht von Gruppenkindern, weil es wichtig ist, dass diese selbst keine Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk wiederholen. Sie sollten keine Sprechweisen üben, die den Imagemythos stärken.

*Wir werden euch verschiedene Szenarien vorspielen, die ihr in eurem Alltag erleben könntet. Eure Aufgabe ist es, aufmerksam zuzuhören und festzustellen, ob ihr in den Unterhaltungen Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk erkennen könnt. Ihr seid das Publikum und werdet in zwei Gruppen aufgeteilt. Wenn ihr ein Beispiel für Gespräche über Äußerlichkeiten / Body Talk hört, sollt ihr „Body Talk!“ oder auf deutsch kurz „Körpergespräch“, „Äußerlichkeiten“ oder etwas Ähnliches rufen und an eurem Platz hochspringen. Jedes Team sollte versuchen, das schnellste beim Erkennen von Body Talk zu sein. Euer Team erhält jedes Mal einen Punkt, wenn ihr die Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk in den Szenarien richtig erkennt.*

Die Gruppenleiterinnen und -leiter beenden das Vorspielen der Szene sofort, wenn ein Gruppenkind ein Beispiel für Body Talk richtig erkennt. Versuche, zu erklären, warum es dabei um Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk ging. Ein Beispiel:

*Diese Art von Gespräch hält den Imagemythos am Leben, weil... (z. B. Sie vergleichen jemanden mit dem Imagemythos, indem sie sagen die Person sei dick). Dies kann wirklich beleidigend für die Person sein, die den Kommentar erhält. Es ist für niemanden hilfreich, weil es den Imagemythos am Leben erhält.*

Du solltest die Gruppenkinder fragen, was die Menschen in der Szene sagen könnten, ohne eine Körperdiskussion zu beginnen.

*Jetzt habt ihr ein Beispiel für Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk erkannt. Denkt mal darüber nach, was ihr sagen könntet, um dies zu beenden. Kann jemand den anderen sagen, wie sie oder er die Körperdiskussion beenden würde?*

Ermutige die Kinder und Jugendlichen dazu, sich verschiedene Arten auszudenken, wie Gespräche über Äußerlichkeiten beendet werden könnte. Die drei wichtigsten Wege sind die folgenden:

- Das Thema ändern.
- Nicht auf die Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk reagieren bzw. sich nicht daran beteiligen.
- Macht deutlich, dass durch solche Gespräche der Imagemythos am Leben gehalten wird. Sagt, dass ihr nicht damit einverstanden seid und nicht darüber sprechen werdet.

Wiederhole die Aktivität, damit die Gruppenkinder die Möglichkeit erhalten, sich mit mindestens drei der Szenen zu beschäftigen. Gib zum Schluss eine Runde Applaus für alle, die aufgestanden sind und natürlich auch für die Schauspieler\_innen.

*Gut gemacht! Ihr seid wirklich gut im Erkennen von Gesprächen über Äußerlichkeiten/ Body Talk!*

### Tipp:

- Wenn die Teilnehmenden die Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk im Sketch nicht gleich erkennen, spielt die Szene weiter und verwendet wieder Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk. Wenn es immer noch nicht erkannt wird, beendet die Szene und erklärt, wo Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk stattgefunden haben und beginnt mit der nächsten Szene.

### Fragen

- ? Warum ist es eine schlechte Idee, über den Körper zu sprechen, wenn ihr mit euren Freundinnen, euren Freunden und eurer Familie sprecht? (Weil dadurch der Imagemythos am Leben erhalten wird. Egal, ob wir jemanden positiv oder negativ mit dem Imagemythos vergleichen, sind Menschen versucht, ihm entsprechen zu wollen, auch wenn es eine falsche Idee ist!)
- ? Wie können wir die Diskussion über Körper beenden? (Verwende die obige Liste mit den drei Möglichkeiten)



## Keine Diskussion über Körper mehr!

# (Fortsetzung) ★

40 min



### Echte Komplimente (15 min)

*Ihr habt jetzt die Gelegenheit, Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk bei anderen zu erkennen. Denkt darüber nach, wie ihr sie verändern oder stoppen könnt. Ihr seid dran, versucht es selbst.*

Bitte die Gruppe, im Raum herumzuspazieren und stehen zu bleiben, wenn sie einer Person begegnen.

*Begrüßt die andere Person oder macht ihr ein Kompliment, das keine Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk ist. Dadurch wird die andere Person nicht mit dem Imagemythos verglichen. Eure Komplimente sollten beinhalten, was euch an der Person am besten gefällt und worin sie gut ist. Das Aussehen sollte keine Rolle spielen. Bedankt euch für jedes erhaltene Kompliment.*

Ermutige alle, sich untereinander zu helfen, indem sie sich gegenseitig unterbrechen, wenn jemand aus Versehen eine Körperdiskussion beginnt!

Kommt anschließend alle zusammen und bitte die Gruppenkinder, eines der Komplimente laut zu rufen, das sie erhalten haben. Schreibe die Komplimente auf ein großes Stück Papier, wenn sie gerufen werden. Danke demjenigen Gruppenkind und wiederhole das Kompliment noch einmal laut, z. B. „Danke Sonia, du bist eine sehr gute Fußballspielerin!“

### Tipps:

- Diese Zeit für Feedback ist eine Gelegenheit zu überprüfen, ob die Botschaft angekommen ist und um auf eventuelle Gespräche über Äußerlichkeiten/ Body Talk hinzuweisen.
- Es ist in Ordnung, über das Aussehen zu sprechen, aber es ist oft etwas Übung nötig, wenn man den Imagemythos nicht stärken möchte, weil wir es oft einfach nicht gewohnt sind. Aus diesem Grund, bitte die Gruppenkinder nun, Begrüßungen und Komplimente auszuprobieren, die den Schwerpunkt nicht auf das Aussehen setzen.



### Frage anschließend Folgendes:

- ?** Was für ein Gefühl ist es, ein Kompliment zu erhalten? (Die Teilnehmenden könnten sich nicht wohl fühlen, wenn sie Komplimente erhalten. Es ist wichtig für sie, sowohl das Geben als auch das Annehmen von Komplimenten zu üben, da dies einen großen Unterschied in Bezug auf ihr Körperbewusstsein ausmacht. Es ist nicht schlecht, ein Kompliment anzunehmen!)
- ?** Warum ist es eine gute Sache, ein Kompliment zu machen, das nicht vom Aussehen der Person handelt? (Ihr könnt das Selbstvertrauen eurer Freundinnen und Freunde aufbauen, ohne den Imagemythos am Leben zu erhalten!)







# Persönliche Aufgabe: Die Botschaft verbreiten

10 min



## Ergebnis

Die Teilnehmenden übernehmen selbst die Verantwortung, indem sie anderen Menschen Botschaften über den Imagemythos erzählen.



## Folgendes ist zu tun

*Bisher haben wir herausgefunden, was der Imagemythos ist, warum es unmöglich ist, ihn zu erreichen und er es nicht wert ist, ihm ähnlich zu sehen. Danach habt ihr geübt, dagegen zu argumentieren.*

*Unsere persönliche Aufgabe in dieser Gruppenstunde wird es sein, dieses Thema aus der Gruppenstunde in den Alltag zu übertragen.*

Bitte alle, Kleingruppen zu bilden und gib jeder Gruppe einen Block Haftnotizzettel oder kleine Papierstücke.

*Wie könnt ihr euch dem Imagemythos in eurem eigenen Alltag widersetzen? Schreibt eure Ideen auf. Denkt darüber nach, was ihr tun könntet, um den Glauben an den Imagemythos zu durchbrechen. Überlegt auch, was ihr für eure Freunde, Freundinnen, Familie und die Gesellschaft tun könntet.*

Bitte die Gruppe, ihre Notizen an die Wand zu heften, damit eine riesige Wand mit Ideen entsteht. Lass alle wieder zusammenkommen, lest alle Ideen vor und sortiert sie wie folgt:

- Ideen für mich - persönliche Ideen, wie man sich selbst vom Imagemythos befreien kann.
- Ideen für andere - Wege, wie die Teilnehmenden die Botschaft anderen vermitteln können und wie sie den Imagemythos in ihrem Umfeld stoppen können.

## Hier einige Ideen, falls die Gruppen Schwierigkeiten haben:

### Ideen für mich

- Macht etwas, was ihr bisher vermieden habt, weil ihr euch um euer Aussehen gesorgt habt.
- Kauft keine Magazine oder seht euch keine Fernsehprogramme an, die den Imagemythos am Leben erhalten.

## 👁 Auf einen Blick

Gemeinsam erarbeiten die Gruppenkinder Möglichkeiten, wie sie ihre Botschaft verbreiten können. Sie überlegen, wie sie ins wahre Leben übertragen, was ihr in der Gruppenstunde thematisiert habt, um einen Wandel für sich und andere anzustoßen. Die Teilnehmenden sollten eine der zwei Ideen verwirklichen.

## ✅ Was du brauchst

Haftnotizzettel oder kleine Papierstücke, Die Botschaft verbreiten - Versprechenskarten von Blatt 4.2 (S. 59)

- Übt die Spieglein, Spieglein-Aufgabe.
- Übt es, Komplimenten anzunehmen.

## Ideen für andere

- Macht euer Zuhause/eure Schule/euren Spielplatz zu einer Zone, die frei ist von Diskussionen um über Äußerlichkeiten.
- Erzählt einer Freundin oder einem Freund vom Imagemythos und warum ihr nicht daran glaubt.
- Schreibt einen Brief an ein jüngeres Kind, das ihr kennt und erklärt, warum sie/er dem Imagemythos nicht folgen sollte.
- Hängt Zettel mit positiven Botschaften zu einem starken Körperbewusstsein so auf, dass eure Freundinnen, Freunde und Familien sie sehen können, z. B. an Spiegeln in der Schule/zu Hause. Warum nicht auch an Toilettentüren oder als heimliche Zettelchen sogar in den Büchern von Freundinnen/Freunden?
- Übt, Komplimenten zu machen, die nichts mit dem Aussehen von Menschen zu tun haben.

Bitte die Teilnehmenden, sich die Ideen an der Wand anzusehen und zwei auszuwählen: eine „Idee für mich“ und eine „Idee für andere“. Anschließend schreiben sie diese Ideen auf eine Versprechenskarte „Die Botschaft verbreiten“.

*Seid ihr bereit, euer Bestes zu geben, euer Versprechen bis zur nächsten Gruppenstunde umzusetzen?*

Ermutige alle, vor dem Ende der Gruppenstunde laut „JA!“ zu rufen.



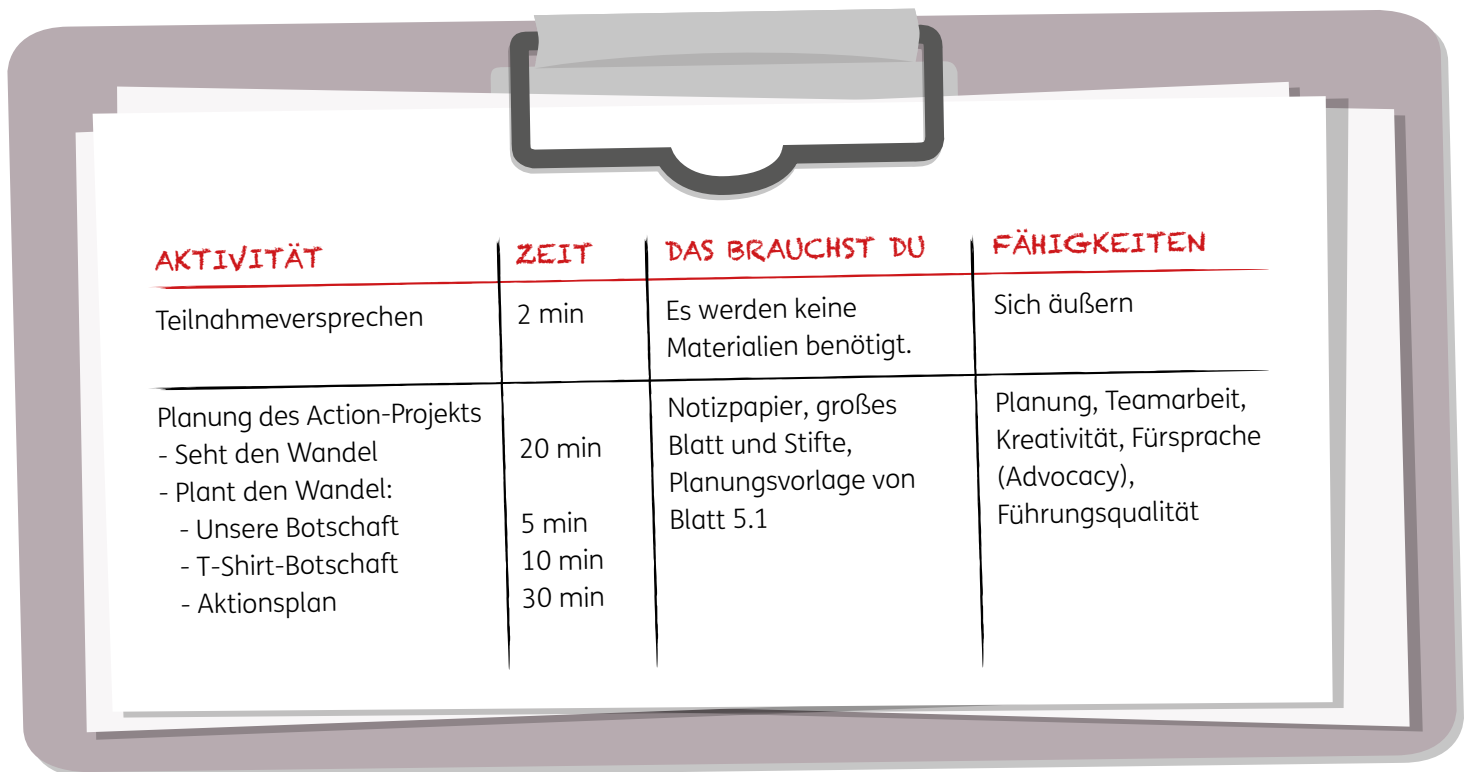
# Free Being Me - Einfach Ich!

## Fünfte Gruppenstunde

In dieser Gruppenstunde werden wir vier einfache Schritte durchgehen, um ein aufregendes Action-Projekt zu planen, welches auch anderen Menschen vermitteln soll, was ihr durch das Aktionsthema

Free Being Me - Einfach Ich! erfahren habt. Übernehmt Verantwortung und setzt einen Wandel in euren Freundinnen und Freunden und in eurem Umfeld in Gang!

### Ablaufplan



AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Teilnahmeversprechen	2 min	Es werden keine Materialien benötigt.	Sich äußern
Planung des Action-Projekts	20 min	Notizpapier, großes Blatt und Stifte, Planungsvorlage von Blatt 5.1	Planung, Teamarbeit, Kreativität, Fürsprache (Advocacy), Führungsqualität
- Seht den Wandel	5 min		
- Plant den Wandel:	10 min		
- Unsere Botschaft	30 min		
- T-Shirt-Botschaft			
- Aktionsplan			



Willkommen zur fünften Gruppenstunde

## Teilnahmeversprechen

2 min



### Ergebnis

Alle Gruppenkinder sagen laut, dass sie mit Spaß aktiv an dieser Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* mitmachen werden. Dies laut zu sagen, hilft allen sich offener zu beteiligen und das hat wiederum einen größeren Einfluss auf ihr Körperbewusstsein.



### Folgendes ist zu tun

Danke allen, dass sie zur Gruppenstunde gekommen sind. Bitte sie, laut zu rufen, dass sie sich auf *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen und aktiv an der Gruppenstunde mitmachen werden.

*Seid ihr bereit, euch dem Imagemythos in dieser abschließenden Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* zu widersetzen und in eurer Gemeinschaft eine Revolution zum Körperbewusstsein auszulösen? Wenn ja, dann ruft laut*

#### Auf einen Blick

Leite die Teilnehmenden als ganze Gruppe an, zu sagen, dass sie sich auf *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen.

#### Was du brauchst

Es werden keine Materialien benötigt.





# Planung des Action-Projektes – eine Stunde ★

60 min



## Ergebnis

Die Gruppenkinder übernehmen selbst Verantwortung, indem sie umsetzen, was sie während *Free Being Me – Einfach Ich!* gelernt haben. Sie widersetzen sich dem Imagemythos und verbreiten ihre Botschaft, um eine Revolution des Körperbewusstseins auszulösen.

## Wichtiger Hinweis:

Ein Schlüsselziel von *Free Being Me – Einfach Ich!* ist es, die Botschaft eines positiven Körperbewusstseins zu verbreiten. Damit sollen so viele Menschen wie möglich erreicht werden – auch diejenigen, die nicht am Aktionsthema teilnehmen konnten.

Damit alle Gruppenkinder ein *Free being Me – Einfach Ich!* Abzeichen/Badge bekommen, sollten sie:

- Zumindest zwei andere Menschen im Alter von sieben bis 14 Jahren mit ihren Botschaften erreichen.
- Mindestens eine Stunde mit den Personen verbringen, die sie mit ihrer Aktion erreichen möchten.



## Folgendes ist zu tun

☞ Dies ist die aufregendste Gruppenstunde, weil wir nun planen, wie wir selbst aktiv werden können, um unsere Botschaften aus *Free Being Me – Einfach Ich!* so weit wie möglich zu verbreiten.

### 👁️ Auf einen Blick

Plant zusammen, wie deine Gruppe aktiv werden kann, um die Botschaften von *Free Being Me – Einfach Ich!* so zu verbreiten, dass sie selbst und andere Menschen Spaß daran haben und sich von den Botschaften anstecken lassen!

### ✅ Was du brauchst

Notizpapier, großes Blatt und Stifte, Planungsvorlage von Blatt 5.1 (S. 60)

Erkläre die vier wichtigsten Schritte, um einen Wandel in Gang zu setzen:

**Den Wandel sehen:** Wir werden verstehen, welchen Wandel wir erreichen wollen und wir erleben, was er für diejenigen Menschen bedeuten kann, die wir erreichen.

**Den Wandel planen:** Wir werden genau erarbeiten, welche Botschaft wir vermitteln wollen und wie unsere Aktionen aussehen werden. Wenn wir sie wirklich erreichen und überzeugen möchten und unser Action-Projekt Wirkung haben soll, dann müssen wir uns mindestens eine Stunde mit den Kindern und jungen Menschen zum Thema beschäftigen.

**Den Wandel in die Tat umsetzen:** Wir werden unseren Plan umsetzen!

**Den Wandel verbreiten:** Wir werden hier nicht aufhören. Wir überlegen uns, wie wir unsere Aktion weiterhin am Laufen halten und wie wir unsere Ideen mit den Pfadfinderinnen und Pfadfindern weltweit teilen können.

Diese Gruppenstunde beschäftigt sich mit den ersten beiden Schritten: Den Wandel sehen und den Wandel planen. Wir werden unseren Plan umsetzen, um etwas zu verändern und wir werden etwas Zeit damit verbringen, uns Gedanken über die Verbreitung des Wandels zu machen.





## Planung des Action-Projektes – eine Stunde

# (Fortsetzung) ★

60 min



### Den Wandel sehen (20 min)

*Dies ist unsere Chance, Großes zu denken. Wie wäre es, wenn jede junge Person in unserem Land oder sogar auf der Welt ein besseres Körperbewusstsein hätte? Sie wüssten alle – genau wie ihr –, dass der Imagemythos unrealistisch ist und es so viele Nachteile gibt, wenn man versucht, ihm zu entsprechen.*

- Bitte die Kinder und Jugendlichen diese Fragen in Kleingruppen gemeinsam zu diskutieren:

### Fragen



- ?** Was würde es für jede Person bedeuten, ein gutes Körperbewusstsein zu haben?
- ?** Was würde es für unsere Gemeinde oder Gesellschaft als Ganzes bedeuten, wenn alle Personen ein gutes Körperbewusstsein hätten?

- Die Gruppen verbringen zehn Minuten damit, große Zeichnungen oder Mindmaps zu erstellen, um ihre Gedanken darzustellen.
- Gib anschließend jeder Kleingruppe eine Minute, um ihre Ideen vor der ganzen Gruppe zu erläutern. Stelle sicher, dass alle Teilnehmenden die Gelegenheit haben, eine Idee zu erwähnen.

*Gut gemacht, es sind fantastische Ideen. Wenn wir mit allen Pfadfinderinnen und Pfadfindern weltweit zusammenarbeiten, die an Free Being Me – Einfach Ich! teilnehmen, können wir einen tatsächlichen Wandel auslösen!*

### Hier einige Ideen zur Hilfestellung:

#### Einzelpersonen:

Sich glücklicher fühlen, selbstbewusster sein, bereit sein, sich an Aktivitäten zu beteiligen, zu denen sie ihren Körper benutzen, wie z. B. Schwimmen oder Mannschaftssport, mehr Spaß haben und weniger an sich zweifeln, sich keine Sorgen darüber machen, was Menschen denken, stolz auf sich sein.



#### Dein Umfeld und die Welt:

Mehr Gleichberechtigung, Behandlung der Menschen mit Respekt, weniger Mobbing, Annahme von Menschen dafür, wer sie sind und nicht dafür wie sie aussehen, es würden mehr Menschen großartige Sachen in der Gesellschaft erreichen, weil sie nicht von Sorgen über ihr Aussehen zurückgehalten werden würden.







## Planung des Action-Projektes – eine Stunde (Fortsetzung) ★

60 min



### Den Wandel planen

Wir haben nun eine Vorstellung davon, was wir erreichen wollen. Nun können wir uns Gedanken darüber machen, wie wir das verwirklichen können.

#### Unsere Botschaft (5 min)

Lasst uns zuerst an die wichtigsten Dinge erinnern, die wir durch Free Being Me – Einfach Ich! entdeckt haben und die wir anderen Menschen mitteilen wollen, damit sie ihr Körperbewusstsein verbessern.

Bitte alle, an jede Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! zurückzudenken:

### Fragen



- Was haben wir gemacht?
- Was haben wir entdeckt, über was haben wir mehr erfahren?

Schreibe ihre Antworten auf ein großes Blatt Papier. Verwende eine Farbe dafür, was sie getan haben und eine andere dafür, was sie gelernt haben.

#### Tipp:

- Die Ablaufpläne in der Arbeitshilfe für jede Gruppenstunde und die Ergebnisse der Aktivitäten sollten dabei helfen, eurem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen.

Die Gruppe sollte damit beginnen, einige einfache Botschaften festzulegen:

- Es gibt einen Imagemythos in der Gesellschaft. In anderen Gesellschaften weltweit ist es ähnlich, auch wenn diese andere Merkmale aufweisen können.
- Die Definition des Imagemythos ist viel zu lang und spezifisch, so dass dieser unmöglich zu erreichen ist. Sogar Bilder von Models werden bearbeitet.

- Es kostet uns und unsere Gemeinschaft sehr viel, wenn Menschen dem Imagemythos folgen.
- Es gibt eine Alternative zum Imagemythos! Wir alle können den Imagemythos überall dort, wo wir hingehen, infrage stellen und ein positives Körperbewusstsein haben. Es gibt viele verschiedene Arten, wie wir die Medien, unsere Freundinnen, unsere Freunde und unsere Familien herausfordern können, das Gleiche zu tun.

Nehmt die Vorschläge zu Hilfe und besprecht diese Botschaften in der Gruppe.

#### T-Shirt-Botschaft – (10 min)

Ein großartiger Weg, ein Gespräch anzufangen, ist es, eure Botschaft auf ein T-Shirt zu schreiben, damit alle sie sehen können! Was würdet ihr auf euer T-Shirt schreiben, wenn ihr andere Menschen dazu bringen wollt, über die eben besprochenen Botschaften zu sprechen?

Bitte die Gruppenkinder, Paare zu bilden und fünf Minuten damit zu verbringen, ihre Botschaft für ein T-Shirt zu formulieren und einen Entwurf zu machen. Sie brauchen eventuell die Unterstützung einer Leiterin oder eines Leiters, wenn sie ihre Botschaften formulieren. Bitte anschließend alle Paare, ihre Slogans laut vor der gesamten Gruppe schnell nacheinander zu vorzulesen.

Super gemacht, es sind alle großartige Botschaften!

Hänge die T-Shirt-Botschaften an die Wand, damit alle sie sehen können. Sie können euch helfen, den Aktionsplan der Gruppe zu erstellen oder auch während der Aktion selbst hilfreich sein, um vielleicht als Teil einer Einladung oder eines Posters verwendet zu werden.





## Planung des Action-Projektes – eine Stunde (Fortsetzung) ★

60 min



### Aktionsplan (30 min):

*Ihr habt jetzt eine Vorstellung davon, wie eine Welt frei von Sorgen über Äußerlichkeiten aussehen würde, ihr kennt die Botschaften, die ihr vermitteln wollt und ihr habt euch Gedanken darüber gemacht, wie ihre eine Unterhaltung darüber beginnen könnt. Jetzt ist der Zeitpunkt zu entscheiden, was für eine Aktion ihr durchführen wollt, um eure Botschaft zu verbreiten. Planen wir nun, was unser Action-Projekt sein wird und wen wir in unserem Umfeld erreichen wollen. Dies ist der spannendste Teil, in dem ihr eurem Vorstellungsvermögen freien Lauf lassen könnt!*

Ermutige die Gruppen dazu, selbst die Leitung zu übernehmen und sich ihr Action-Projekt ganz zu eigen zu machen.

### Vergiss nicht:

- Die mit dem Action-Projekt erreichten Menschen sollten sich mindestens eine Stunde lang mit dem Thema beschäftigen.
- Die erreichten Personen sollten Kinder und junge Menschen sein, in einem ähnlichen Alter wie die Gruppenkinder.
- Jedes Gruppenkind sollte zwei andere Kinder oder Jugendliche erreichen.
- Die Botschaften, die ihr während des Aktionsthemas *Free Being Me – Einfach Ich!* kennengelernt habt, sollen weitergegeben werden.

Es ist egal, ob die gesamte Gruppe ein gemeinsames Event organisiert, Kleingruppen ihre eigenen verschiedene Veranstaltungen planen oder die Gruppenkinder einzeln eigene Projekte durchführen.

### Mit der Planung beginnen:

- Wenn Kleingruppen an ihren eigenen Action-Projekten arbeiten möchten, können sie jetzt mit der Planung beginnen. Wenn du ein Action-Projekt mit der ganzen Gruppe planst, könnt ihr euch in Kleingruppen aufteilen, damit diese verschiedene Ideen entwickeln. Am Ende können alle über das endgültige Projekt oder einzelne Teile davon abstimmen.
- Verwende oder adaptiere die Planungsvorlage auf Blatt 5.1, um der Gruppe dabei zu helfen, sich Gedanken zu machen, was und wie sie es erreichen wollen.

### Tipp:

- Denkt darüber nach, welche Auswirkungen ein negatives Körperbewusstsein auf diejenigen hat, die ihr mit dem Action-Projekt erreichen wollt. Es gibt beispielsweise den Trend dass junge Leute ihre eigenen Fotos digital bearbeiten, bevor sie diese in sozialen Netzwerken veröffentlichen. Eine andere Sorge für deine Gruppe könnte sein, dass die Bilder, die sie in den Medien sehen, keine Vielfalt abbilden und damit die Vorstellung davon behindern. Ermutige die Gruppenkinder, diese Probleme in ihr Action-Projekt mit einzubeziehen, um diejenigen, die sie mit ihrem Projekt erreichen wollen tatsächlich einzubeziehen und so den Wandel anzustoßen!

- Versucht, dass bis zum Ende der Gruppenstunde Planungsbogen und eine Liste der auszuarbeitenden praktischen Einzelheiten fertig ausgefüllt sind.
- Wenn du getrennt arbeitende Kleingruppen hast, nimm dir die Zeit, dir ihre Pläne anzusehen und zu überlegen, ob sie die nötige Unterstützung haben. Bitte sie, ihre Aktionspläne den anderen Gruppen vorzustellen, bevor du die Gruppenstunde beendest.
- Wenn deine ganze Gruppe zusammen arbeitet, ermutige möglichst viele ihre Leitungsqualitäten zu üben, indem sie Verantwortung für verschiedene Teile des Projektes übernehmen.

*Das habt ihr alle gut gemacht. Es ist ein tolles Action-Projekt und wir können es kaum erwarten, unsere ganz eigene Revolution zum Körperbewusstsein auszulösen!*



# Die nächsten Schritte... was jetzt zu tun ist ★

## Den Wandel in die Tat umsetzen

Es ist an der Zeit, euren Plan Wirklichkeit werden zu lassen!

### Besprecht folgendes

Zu Beginn solltest du mit deiner Gruppe folgende Fragen klären:

### Fragen



- ? Woher wisst ihr dass euer Action-Projekt erfolgreich war?
- ? Worüber und worauf freut ihr euch am meisten?
- ? Habt ihr Sorgen oder Befürchtungen? Arbeitet zusammen, um sie vor Beginn zu lösen.

### Dokumentiert euer Projekt

Macht Fotos bei der Veranstaltung oder filmt sie. Bitte die Leute, die ihr erreicht habt, um Feedback zu ihrer Erfahrung.

Zählt die Menschen, die teilgenommen haben.

Berichtet uns von eurem Action-Projekt auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)! Was habt ihr gemacht? Wie viele Menschen habt ihr erreicht?

### Den Wandel verbreiten

Großartige Arbeit! Die Action-Projekte sind abgeschlossen. Ihr habt mit eurer *Free Being Me – Einfach Ich!* Botschaft Kinder und junge Menschen in eurem Umfeld erreicht: Der Imagemythos ist unmöglich zu erreichen, kostet uns zu viel und es ist fantastisch, frei davon zu sein!

Wir sind uns sicher, dass deine Gruppe hier nicht aufhören möchte...

### Schaut zurück

Nehmt euch etwas Zeit, um *Free Being Me – Einfach Ich!* zu reflektieren - sowohl die Aktivitäten als auch das Action-Projekt. Hier ist ein Idee, wie du das machen kannst:

**Flussreise:** Die Gruppenkinder beschreiben ihre Reise von der ersten Gruppenstunde bis zur fünften Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* als eine Flussreise, wobei sie in der Nähe der Quelle anfangen und in Richtung Meer reisen.

In Kleingruppen sollen sie den Fluss und die Reise zeichnen. Wenn sie möchten, können sie ihre Bilder beschriften. Wo war die Strömung stark, d. h. wann hat es viel Spaß gemacht und wo haben sie viel gelernt? Wo lagen Bäume quer, die ihren Weg blockieren? Gab es Gabelungen im Fluss, an denen sie Entscheidungen treffen mussten? Hat sich ihre Sicht auf die Welt während ihrer Reise geändert?

Bitte die Gruppenkinder ihre Reise zu beschreiben, entweder in der ganzen Gruppe oder in Kleingruppen.

### Lasst uns feiern!

Alle Gruppenkinder bekommen ihre *Free Being Me – Einfach Ich!* Abzeichen/Badges! Warum plant ihr keine Party, um euch selbst dafür zu feiern, was ihr erreicht habt – in Bezug auf euer eigenes Körperbewusstsein und das von anderen?





# Schaut nach vorne... Mein Versprechen

## Schaut nach vorne... Mein Versprechen

Wie könnt ihr die Botschaften von *Free Being Me – Einfach Ich!* weiter verbreiten und euch mit andern Pfadfinderinnen und Pfadfindern weltweit in Verbindung setzen?

- Teilt anderen mit, was ihr erreicht habt: Lasst andere an euren Plänen, Bildern und Zitaten aus dem Action-Projekt teilhaben, indem ihr sie auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) postet. Inspiriert andere und lasst euch inspirieren!

*Wir haben alle viel durch das Aktionsthema Free Being Me – Einfach ich! gelernt: Wir haben festgestellt, dass es einen Imagemythos in unserer Gesellschaft gibt. Und wir haben ihn definiert. Wir wissen, dass der Imagemythos eine schlechte Idee ist, denn er ist unmöglich zu erreichen und macht Menschen das Leben schwer. Wir haben auch gelernt, wie wir uns dem Imagemythos selbst widersetzen können.*

*Wie lautet also euer Versprechen? Was werdet ihr weiterhin tun oder vielleicht neu anfangen, wenn wir unser Aktionsthema Free Being Me – Einfach Ich! jetzt abschließen?*

Bitte die Gruppenkinder, ihre eigenen Versprechenskarten auszufüllen, zu dekorieren und mitzunehmen, um sich daran zu erinnern, was sie sich selbst versprechen. Entweder machen sie mit dem weiter, was sie am Ende der vierten Gruppenstunde versprochen haben, sie wandeln es ab oder probieren etwas Neues.

Warum erinnerst du deine Gruppenkinder nicht in einem Monat an ihre Versprechen und ihr besprecht, wie es ihnen damit geht?

## Gut gemacht!

*Vielen Dank, dass ihr bei Free Being Me – Einfach Ich! mitgemacht habt. Wir hoffen, dass es deiner Gruppe Spaß gemacht hat, dass die Gruppenkinder viel gelernt haben und sich gestärkt fühlen, ihre Botschaften allen Menschen, die sie treffen, zu vermitteln.*



**free  
being  
me**



Vergeßt nicht, eure Geschichten und vielleicht auch Bilder auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) zu posten und Teil der weltweiten Revolution zu werden.

## Wie ist es gelaufen?

Besuche [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com), um die weltweite Online-Befragung auszufüllen – deine Gelegenheit, Feedback über die Erfahrung deiner Gruppe zu Free Being Me – Einfach Ich! mitzuteilen. Eure Gedanken und Meinungen werden für zukünftige Versionen dieses Aktionsthema genutzt.



# Anhang



# Fakten der Schönheit weltweit



Lesen die Sätze in blauer Schrift vor. Lesen die Erklärungen darunter entweder ganz am Ende des Spiels oder nach jeder einzelnen Frage.

## Irgendwo auf der Welt...

*...werden dicke Frauen für schön gehalten.*

In Mauretanien in Afrika wünschen sich Frauen, möglichst dick zu sein. Bedauerlicherweise werden manchmal Mädchen sogar zwangsernährt, um sie noch attraktiver zu machen.

*...denken Menschen, dass ein sehr langer Hals schön ist. Frauen verlängern ihre Hälsen daher mithilfe von Metallringen.*

Es gibt Gesellschaften in Thailand und Myanmar, in denen Frauen und Mädchen ihre Hälsen verlängern, um für schön gehalten zu werden. Damit zeigen sie auch ihre Zugehörigkeit zur Gemeinschaft.

*...wurden sehr hohe Haarlinien und große Stirnpartien für sehr attraktiv gehalten. Menschen zupften ihre Haare aus, um ihre Stirn noch höher zu machen.*

Im England des 16. Jahrhunderts galt die Queen als ideale Schönheit. Sie rasierte ihre Haarlinie, um eine große Stirn zu bekommen. Was auch immer sie tat, ihre Untertanen wollten es ihr nachmachen.

*...werden Menschen mit gebräunter Haut für schöner gehalten. Daher gehen Frauen und Männer oft zur Sonnenbank, sprühen Farbe auf ihre Körper oder cremen ihre Haut mit einer Lotion ein, um sie zu bräunen.*

In Ländern wie zum Beispiel Australien, England, den USA oder auch Deutschland wollen viele Menschen so aussehen, als wären sie in der Sonne gewesen und hätten eine gebräunte Haut. Sie bräunen sich daher selbst mithilfe von Lotionen, Sonnenbänken oder verbringen längere Zeit in der Sonne. Dies kann gefährlich für die Gesundheit und schlecht für die Haut sein.

*...halten es Menschen für schöner, einen helleren Hautfarbton zu haben. Frauen wie Männer cremen ihre Haut mit einer Lotion ein, um sie aufzuhellen und vermeiden es, in die Sonne zu gehen.*

Vielerorts in Asien, z. B. in Indien, China und Pakistan, wird häufig ein sehr heller Hautton als attraktiver empfunden. Einige Menschen glauben, dass sie mit einer helleren Haut erfolgreicher werden.

*...ist groß zu sein schön. Einige Menschen lassen chirurgische Behandlungen über sich ergehen, um ihre Beine zu verlängern.*

In einigen Teilen Asiens, wie zum Beispiel in Südkorea, lassen sich Menschen durch eine beinverlängernde Operation größer machen.

*...sagen Menschen, dass eine schöne Frau eine kurvige Figur hat.*

In Brasilien sind kurvige Frauen am begehrtesten, obwohl sich dies auch wegen des Einflusses anderer Länder beginnt zu verändern. Menschen in Brasilien fangen an, Dünnsein schön zu finden.

*...hielten Menschen sehr kleine Füße für schön. Mädchen banden ihre Füße ab, um deren Wachstum zu stoppen.*

In China war das Abbinden der Füße bis ins frühe 20. Jahrhundert sehr beliebt. Dadurch gingen die Frauen komisch, was als attraktiv angesehen wurde.

*...wird es als schön bei Frauen empfunden, wenn sich nur ‚eine‘ Augenbraue haben, das heißt, wenn sich die beiden Augenbrauen in der Mitte treffen.*

In Tadschikistan sind Frauen sehr glücklich, wenn ihre Augenbrauen über der Nase zusammenwachsen. Wenn sie keine solchen Augenbrauen haben, die sich in der Mitte treffen, verwenden sie eine pflanzliche Farbmischung, um eine Linie damit zu zeichnen und ihre Augenbrauen miteinander zu verbinden.

*...wird ein großer und kurviger Po als das Schönste erachtet.*

In Jamaika ist Tanzen sehr wichtig. Frauen mit größeren Posen können damit beim Tanzen viel wackeln, was Menschen schön finden.

*...wurden schwarz gefärbte Zähne bei Frauen für sehr schön gehalten.*

Diese Praxis der Zahnfärbung wird Ohaguro genannt und wurde in Japan bis zu in die 1900er von verheirateten Frauen praktiziert und manchmal auch von Männern. Dies war die Folge einer alten Tradition, nach der pechschwarze Dinge als schön empfunden wurden. Tatsächlich schützte die Farbe ihre Zähne vor dem Faulen!



# Vor und nach der Bearbeitung



Original



Bearbeitet



Original



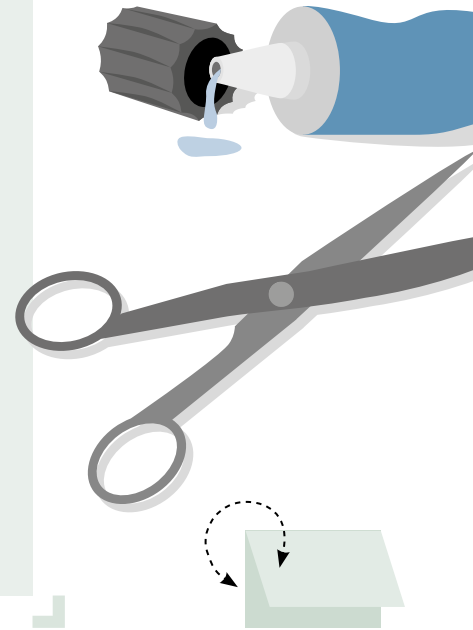
Bearbeitet



# Mediendetektivinnen und Mediendetektive



**Der Imagemythos aufgedeckt!**  
**Mein Beispiel:**



Der Imagemythos ist falsch, weil... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Es ist es nicht wert, dem Imagemythos zu entsprechen, weil... \_\_\_\_\_

---

---

---

---



# Eilmeldung zum Körperbewusstsein

## Folgendes sollte gesagt werden:

Sprecht über drei Dinge während eurer Presseerklärung:

Erklärt den Zuschauerinnen und Zuschauern, was der Imagemythos ist und wie er uns vermittelt wird.

Sprecht über die Nachteile, die entstehen, wenn man versucht, sich dem Imagemythos anzupassen und warum ihr euch dafür entschieden habt, beim Magazin Gloss zu kündigen.

Gebt den Zuschauerinnen und Zuschauern Ratschläge, was sie sagen oder tun könnten, um sich dem Druck zu widersetzen, dem Imagemythos entsprechend aussehen zu müssen, um ihr Körperbewusstsein zu stärken.

## So könnte es gesagt werden:

Das sind mögliche Wege eure Standpunkte mitzuteilen. Seid kreativ!

Hallo, wir sind... (Sagt alle eure Namen.) ... kommen Live zu euch aus \_\_\_\_\_ und haben eine Frage an euch! Wollt ihr auch lernen, euren Körper zu mögen und ihn dafür zu respektieren, was er alles kann? Hört genau zu und lernt wie.

Erstens sollten alle Mädchen und Jungen etwas über den Imagemythos lernen.

Der Imagemythos sagt allen, dass sie auf eine einzige Art aussehen sollten. Dem Imagemythos nach sollten sie... (Alle sollten einmal drankommen und etwas von der Imagemythos-Liste sagen. Stellt sicher, dass deutlich wird, wie lächerlich der Mythos ist!)

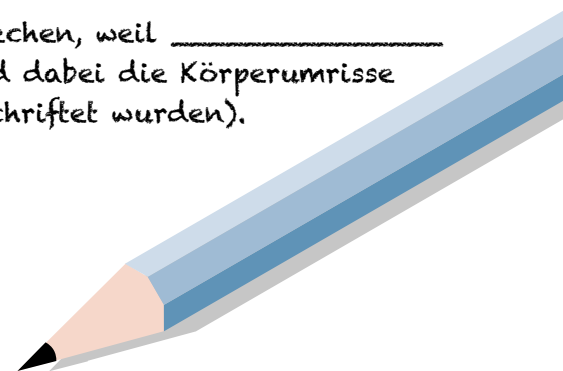
Nun da ihr wisst, was der Imagemythos ist, sprechen wir darüber, wo dieser herkommt.

Wir hören und sehen den Imagemythos in verschiedenen Medien, die uns Glauben machen, dass wir ihm folgen sollten... (Bildbearbeitung, TV-Shows, Anzeigen, Ernährungsindustrie, Gespräche mit Freunden usw.): Alle diese Dinge fordern uns auf, dem Imagemythos zu folgen.

Es ist nicht gut, zu versuchen, dem Imagemythos zu entsprechen, weil \_\_\_\_\_ (Jedes Gruppenmitglied könnte einen Nachteil nennen und dabei die Körperumrisse nutzen, die in der letzten Gruppenstunde erstellt und beschriftet wurden).

Eine Art gegen den Imagemythos zu kämpfen, ist...

Unser letzter Ratschlag ist: Liebt und respektiert euren Körper und euch selbst!

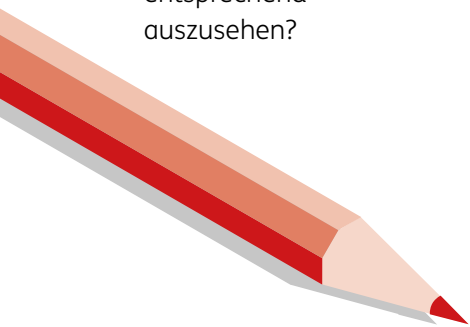




# Freundschaftsbrief

Eure Aufgabe ist es, einen Brief an eine Freundin oder einen Freund zu schreiben, um ihr oder ihm zu sagen...

- ...warum ihr denkt, dass der Versuch, dem Imagemythos zu folgen, viele Nachteile hat.
- ...warum ihr denkt, dass es unrealistisch ist, dem Imagemythos entsprechend auszusehen (Erinnert euch, keine Person kann so aussehen!).
- Was könnte eure Freundin oder euer Freund sagen oder tun, um sich dem Druck zu widersetzen, dem Imagemythos entsprechend auszusehen?



Liebe(r)...

Von...

Vergesst nicht, euren Brief zur nächsten Gruppenstunde mitzunehmen, um euch darüber mit eurer Gruppe auszutauschen!





# Vernetzt euch! Textnachrichten:



Oh mein Gott, ich habe gerade Bilder von mir in dem Kleid gesehen... Ich habe eine komplett falsche Körperform dafür - ein Riesenfehler!!

Ich werde nicht zum Schulball gehen, weil ich mich heute wirklich dick fühle.

Ich hasse meine großen Ohren. Ich wünschte ich hätte meine Haare nicht so kurz schneiden lassen.

Mir wurde gerade gesagt, dass ich eine Zahnspange tragen muss. Das ist das Ende der Welt! Wir sehen uns in einem Jahr!

Niemand in der Schule wird mich mögen, wenn ich nicht in diese engen Jeans passe, ich sollte lieber etwas abnehmen.

Der Sommer kommt! Ich kann es kaum aushalten, bis die Sonne endlich scheint. Allerdings kann ich es sehr gut ohne kurze Hosen aushalten, damit man meine schrecklich dicken Beine nicht sieht.

Ich habe riesige Füße! Sie sehen in meinen Sommerschuhen lächerlich aus.

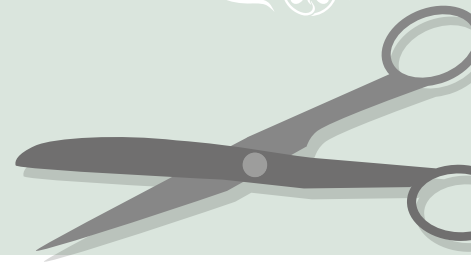
OMG, ich habe überhaupt keinen Busen. Ich werde keinen Bikini am Strand tragen.

OK, ich muss Gewicht verlieren, und zwar schnell. Ich werde nie eine Freundin haben, wenn ich so aussehe.

Sie könnte den Körper eines Supermodels haben, wenn sie es wirklich wollte.



# Aussagen für schlagfertige Antworten



**„Ich wünschte, ich könnte mehr wie meine Freundin Alina aussehen. Sie hat fantastisch lange, schlanke Beine.“**

**„Oh, ich liebe dieses Kleid, aber es würde an dir besser aussehen als an mir. Mein Hintern ist zu groß dafür.“**

**„Er wird nie eine Freundin bekommen, denn er ist viel zu klein.“**

**„Auf allen Fotos von mir auf der Party sieht man meine Zahnspange. Ich möchte nicht, dass jemand diese Bilder sieht.“**

**„Hast du die Person gesehen, die gerade vorbei gelaufen ist? Sie war so dünn, man konnte fast durch sie durchsehen!“**

**„Sie muss vorsichtig sein. Vom vielen Schwimmen bekommt sie zu breite Schultern.“**

**„Diese Prominente/ dieser Prominente hat sich wirklich gehen lassen. Welch ein Jammer – sie/ er war mal so dünn.“**

**„Er tut mir Leid. Ich finde, er wäre wirklich hübsch, wenn er nicht all diese Pickel in seinem Gesicht hätte.“**

**„Sie [hier kann der Name einer/eines Prominenten eingefügt werden] hat so lange, glatte und weiche Haare, ich wünschte, meine würden auch so aussehen.“**

**„Er hat überhaupt keine Muskeln. Er müsste mehr trainieren, so sieht er wirklich schwächlich aus.“**



# Spieglein, Spieglein

## Schritt 1) Ich mag...

Schreibe Folgendes auf:

Drei Sachen, die dir an deiner Persönlichkeit gefallen (z. B. Freundlichkeit).

---

---

---

Drei Körperteile, die du magst, weil sie etwas Bestimmtes tun können (z. B. Beine, weil du durch sie rennen kannst).

---

---

---

Drei Körperteile, deren Aussehen du magst (z. B. die Arme oder der Bauch).

---

---

---

(Fallen dir weitere an? Fantastisch! Weiter so!)

## Schritt 2) Schau mich an – Ich bin fantastisch!

- Stelle dich vor einen Spiegel, lächele dein Spiegelbild an und sage: „Ich mag mein XXX.“ Benutze dafür die eben erstellte Liste.
- Wie fühlt es sich an? Übe das so oft du kannst.

Wie viele weitere Sachen kannst du deiner Liste hinzufügen, während du in den Spiegel schaust? Nicht vergessen: Bringe deine Liste zur nächsten Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* mit.



# Rollenspielszenen

## Äußerlichkeiten/ Body Talk

**Für die Gruppenleitung: Spielt die Szenen mit Spaß, denn diese Aktivität sollte lustig sein!**

- 1** Zwei Mädchen gehen in ein Kleidergeschäft und fangen an, sich über die Outfits zu unterhalten, die sie für eine Party kaufen, zu der beide hingehen möchten. Sprecht über Farben, Stile und sagt den Satz: „Mir gefällt dieses Kleid, es ist schön. Ich denke, du solltest es anprobieren. Du wirst großartig in ihm aussehen, weil du so dünn bist und so lange Beine hast.“
- 2** Zwei Kinder gehen schwimmen. Sie waren schon länger nicht mehr schwimmen und freuen sich daher darauf. Sie sprechen darüber, wie sie ins Becken springen usw. Sie ziehen ihre Badesachen an. Eines der Kinder kommt aus der Umkleidekabine und sagt: „Sehe ich darin dick aus?“
- 3** Zwei Jungs sehen sich Fotos von einem Ausflug an, den sie neulich gemacht haben. Sie lachen über die lustigen Grimassen, die sie auf einem Bild ziehen. Beim nächsten Bild sagt einer der beiden, dass er auf dem Foto wie ein Spargel aussieht. Der andere Junge antwortet: „Denkst du, dass du schwächlich aussiehst? Schau mich mal!“
- 4** Zwei Mädchen sehen sich Make-up in einem Geschäft an. Eines der Mädchen sagt: „Nicht mal dieses Make-up wird meine Haut verbessern. Erst recht nicht meine Brille und Zahnsperre!“
- 5** Ein\_e Jugendliche\_r wartet auf eine Freundin/ auf einen Freund. Sie haben sich eine Weile nicht gesehen und begrüßen sich freudig. Dann lehnt sich eine der beiden zurück und sagt: „Wow, du siehst gut aus! Hast du an Gewicht verloren?“
- 6** Zwei Kinder stehen in einem Gang in der Schule und sprechen über ihre Hausaufgabe. Sie schauen einem dritten Kind hinterher, das vorbei läuft. Dann flüstert das eine Kind dem anderen zu: „Hast du GESEHEN, wie dick der Hintern ist?“
- 7** Zwei Jugendliche blättern Zeitschriften durch. Sie sprechen über eine der Storys und fangen an, über die Fotos der Menschen zu sprechen. Irgendwann sagt einer: „Mal ehrlich, du würdest genau so hübsch aussehen wie [Prominente\_r], wenn du etwas dünner wärst.“





# Die Botschaft verbreiten

Eine Sache, die ich für mich machen werde, um mich selbst dem Imagemythos zu widersetzen, ist... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Unterschrift** \_\_\_\_\_ **Datum** \_\_\_\_\_

**Meine Versprechen – Die Botschaft verbreiten**

Eine Sache, die ich machen werde, um den Imagemythos für Menschen in meinem Umfeld infrage zu stellen, ist... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Unterschrift** \_\_\_\_\_ **Datum** \_\_\_\_\_

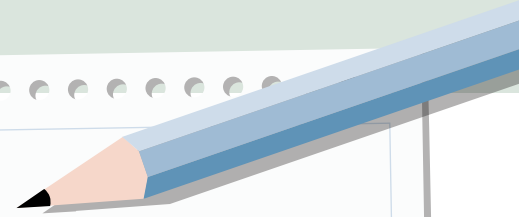
**Meine Versprechen – Die Botschaft verbreiten**







# Action-Projekt – Planer



Aktions -Stufe	Ideen	Unsere Notizen
Wie lautet unsere Botschaft?	Verwendet die Botschaften, die die Gruppe zusammen entwickelt hat.	
Wen aus unserem Umfeld wollen wir erreichen?	Schulkinder, Freunde, Familie, andere Jugendgruppen, Menschen, die an Gemeindeveranstaltungen teilnehmen.	
Wie können wir Menschen mit einbeziehen?	Verwende den T-Shirt-Slogan, um Interesse zu wecken.	
Wie wird unser Action-Projekt aussehen?	Öffnet ein Café bei einer Veranstaltung, bringt eine Show auf die Bühne, ladet zum außerordentlichen Pfadievent ein, organisiert eine Party, macht eine Gemeindeveranstaltung, übernehmt einen Workshop bei Projekttagen, beim Schulfest oder macht eine Aktion in der Pause ...	
Wo wird unser Action-Projekt stattfinden?	Gruppenraum, Schule, Gemeinschaftsraum, im Freien, zuhause, Marktplatz...	
Wer wird was tun?	Gib jeder Person eine Aufgabe und stelle sicher, dass alle einbezogen sind.	
Brauchen wir Hilfe?	Denke darüber nach, wessen Hilfe oder Genehmigung eventuell notwendig ist.	
Welche Materialien brauchen wir?	Stifte, Papier, Speisen, Getränke, Tische, Musik, Laptop...	



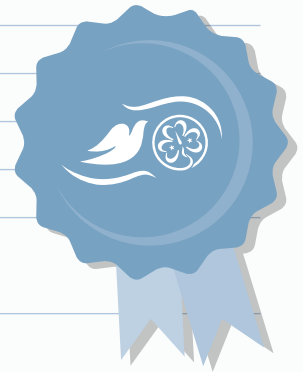
# Mein *Free Being Me* – Einfach Ich! Versprechen

Ich werde dazu beitragen, dass unsere Welt frei vom Imagemythos wird.  
Eine Welt, in der alle mit ihrem Aussehen zufrieden sind und sich frei  
fühlen, einfach sie selbst zu sein!

Ich werde...

Unterschrift

Datum

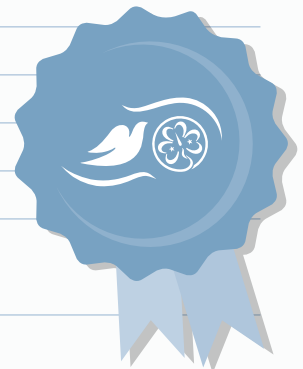


Ich werde dazu beitragen, dass unsere Welt frei vom Imagemythos wird.  
Eine Welt, in der alle mit ihrem Aussehen zufrieden sind und sich frei  
fühlen, einfach sie selbst zu sein!

Ich werde...

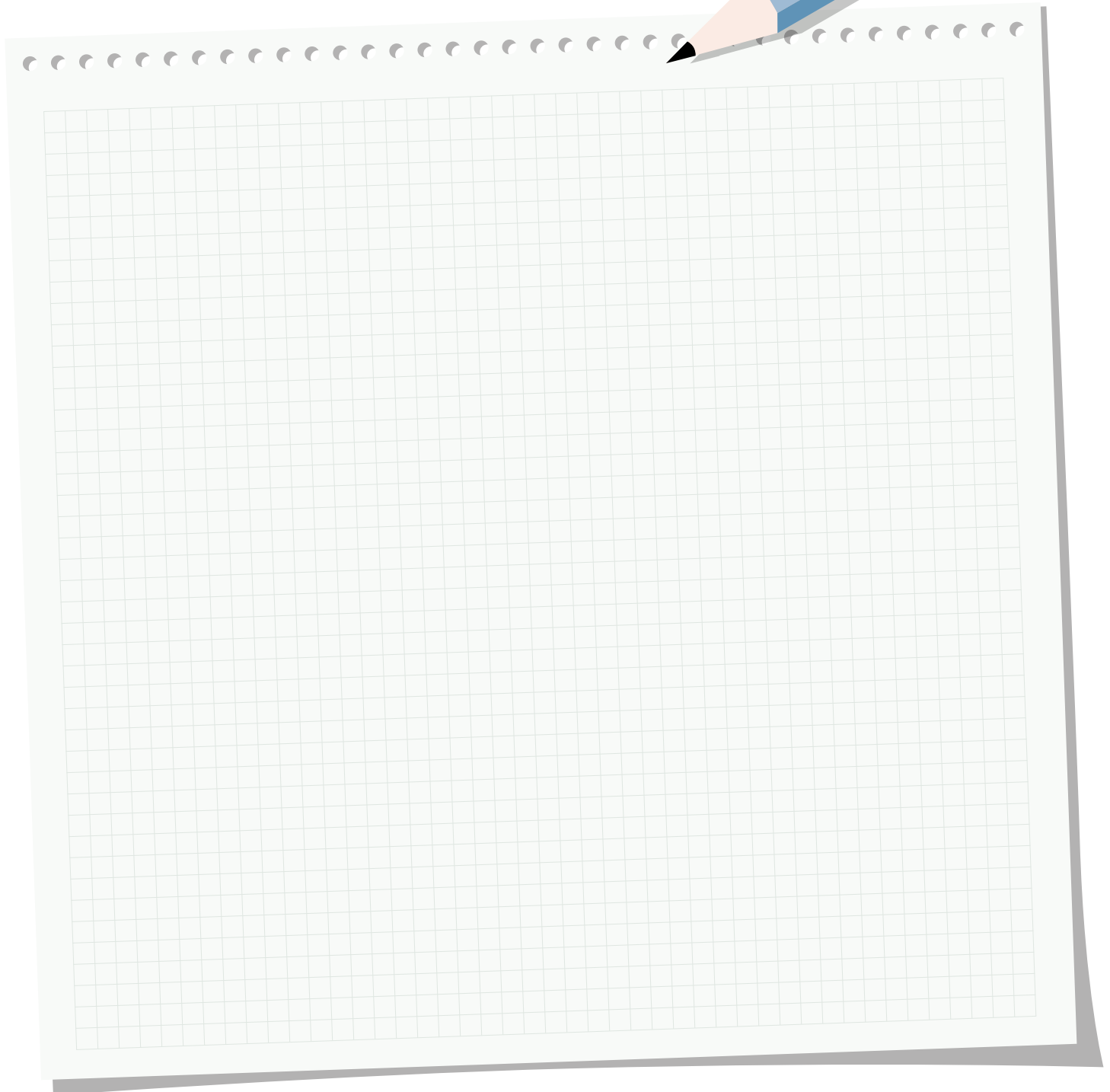
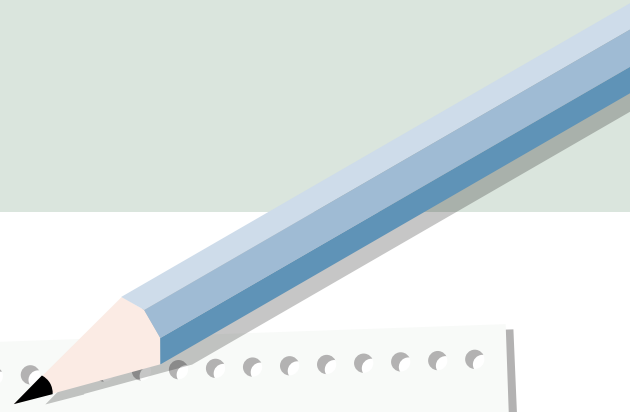
Unterschrift

Datum



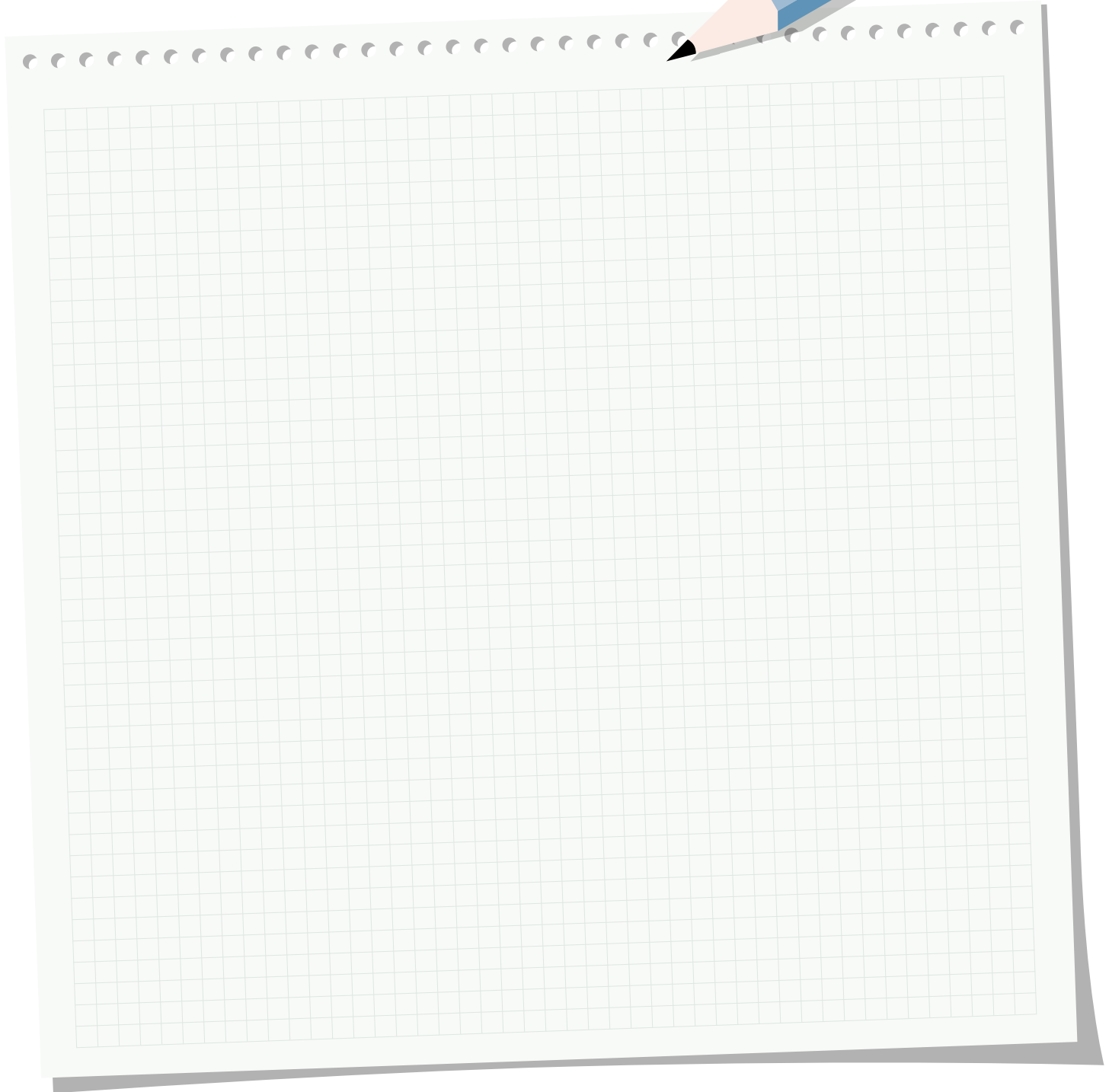
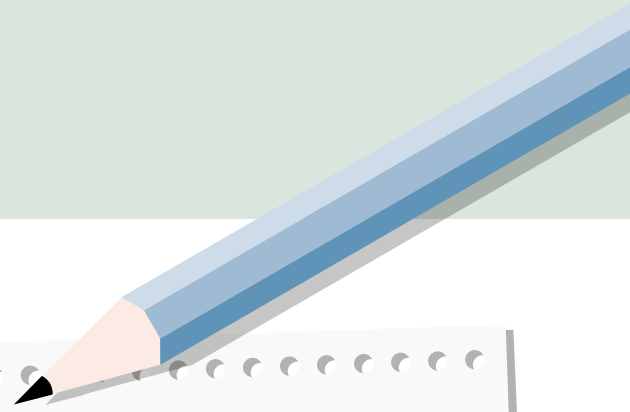


# Notizen





# Notizen





**#FreeBeingMe**

**[free-being-me.com](http://free-being-me.com)**