GESUND & SCHÖN?



Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen

Ein Workshop zum Thema Körper(-bilder) für Jugendliche

Der Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen e.V.

Jule Bosak und Dominika Lachowicz

Gesund und schön?
- Ein Workshop zum Thema Körper(-bilder) für Jugendliche

Inhalt

Vorwort 3

1. Schönheitsideale: Hintergründe, Formen und Folgen 4

Was ist ein Schönheitsideal? 4

Schönheitsideale und Soziale Medien 5

2. ... im Jugendalter 7

Körperliche Veränderungen und Körperbild 8

Entwicklungsaufgaben und Körperbild 10

3. Prävention und pädagogische Handlungsmöglichkeiten 12

Was bedeutet Gesundheit? 13

Körperbezogene Konzepte 14

Professionelle Haltung in der (sexual-)pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen 15

Fazit für die Praxis 16

4. Workshop: Gesund und schön? 17

4.1 Möglicher Ablauf des Workshops 18

4.2 Methoden 19

4.2.1 „Wo stehst du?“ 19

4.2.2 „Das Körperquiz“ 21

4.2.3 „My daily Routines“ 32

4.2.4 „Wer ist schon gesund?“ 34

4.2.5 „My Body“ 42

4.2.6 „Was schützt mich?“ 46

4.2.7 „Wer ist gut genug?“ 49

4.2.8 „Fakes und Filter“ 53

4.2.9 „Körper im Rap“ 57

4.3 Evaluation der Workshops 61

4.4 Evaluationsbogen für die Workshopleitung 63

5. Hilfsangebote 66

6. Literatur 67

In den rosa Kästen finden Sie **Reflexionsfragen**.

In den lila Kästen finden Sie **zentrale Informationen**.

In den blauen Kästen finden Sie **weiterführende Infos/Links**.

Vorwort

Das eigene Aussehen und alterstypische körperliche Veränderungen sind für Jugendliche grundsätzlich ein sensibles Thema. Heute wird diese Sensibilität durch die permanente Konfrontation mit inszenierten und häufig unrealistischen Körperdarstellungen und Schönheitsidealen im digitalen Raum verstärkt: Der Vergleich mit scheinbar makellosen Vorbildern oder mit bearbeiteten Bildern (von sich selbst) führt in der Folge bei vielen jungen Menschen zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Erscheinungsbild.

Unabhängig davon, ob im analogen oder digitalen Raum, beschäftigt sich ein Großteil der Jugendlichen mit alters- und entwicklungstypischen Fragen nach Akzeptanz und Zugehörigkeit, die meist mit einer Suche nach Orientierung verbunden sind. Galten früher Musiker*innen und Schauspieler*innen als mediale Vorbilder, die einen Teil dieser Orientierung boten, sind es heute Influencer*innen, Content Creator*innen, Gamer*innen und andere. Über Beauty- und Ernährungsroutinen, Fitness- und Modeinhalte werden – mal subtil, mal sehr direkt – Schönheits- und Selbstoptimierungsnormen vermittelt. Die Botschaft „Jede*r kann attraktiv sein, wenn das Äußere optimiert wird“ trifft dabei auf Fragen, die junge Menschen ohnehin beschäftigen: „Sehe ich gut aus?“, „Bin ich schön?“, „Wie schaffe ich es, so auszusehen wie die Fitnessinfluencerin oder das Model?“

Im Zusammenspiel der Entwicklungsaufgaben und der zahlreichen medialen Einflüsse, die Körperbilder und Schönheitsvorstellungen prägen, entstehen relevante Risiken. Die Körperunzufriedenheit bei Jugendlichen steigt (vgl. Balsinger et.al. 2023). Selbstzweifel, ein beeinträchtigtes Selbstbewusstsein, Optimierungsdruck sowie Auswirkungen auf Essverhalten und mentale Gesundheit stehen dabei in engem Zusammenhang und betreffen Jugendliche in wachsendem Ausmaß.

Vor diesem Hintergrund gewinnt die pädagogische Arbeit zur Förderung eines positiven Körperbildes zunehmend an Bedeutung. Pädagogische Fachkräfte nehmen hierbei eine wichtige Rolle ein: Sie können Jugendliche dabei unterstützen, Schönheitsideale kritisch zu hinterfragen, ihre Medienkompetenz stärken und die Vielfalt von Körpern wertzuschätzen. Der vorliegende Workshop greift diese Herausforderungen auf und bietet Jugendlichen einen geschützten Raum zur Reflexion eigener Körperbilder, Erfahrungen und Wahrnehmungen. Ziel ist es, die Entwicklung eines positiven Körperbildes zu fördern, die Auswirkungen von Medien und gesellschaftlichen Schönheitsnormen kritisch zu beleuchten sowie Selbstakzeptanz und Resilienz der Teilnehmenden zu stärken.

Der Workshop lädt dazu ein, gemeinsam mit Jugendlichen über Körperbilder, Schönheitsideale und mediale Einflüsse ins Gespräch zu kommen. Wir hoffen, damit die Präventionsarbeit in Jugendarbeit und Schule zu unterstützen und Anregungen für die Praxis zu geben.

Jule Bosak und Dominika Lachowicz

1. Schönheitsideale: Hintergründe, Formen und Folgen

Was ist ein Schönheitsideal?

Schönheitsideale sind gesellschaftlich geprägte Vorstellungen darüber, wie ein „attraktiver" oder „erstrebenswerter" Körper aussehen sollte. Sie verändern sich im Laufe der Zeit und unterscheiden sich vor jeweiligen kulturellen, sozialen und politischen Hintergründen. So kann ein höheres Körpervolumen an manchen Orten und in manchen Epochen als gesund und schön gelten und in anderen Kontexten abgewertet werden. Diese kulturelle Prägung zeigt sich auch darin, wer über Schönheitsideale bestimmt: Historisch wie aktuell setzen vor allem gesellschaftlich einflussreiche Gruppen die Norm, an der sich alle anderen messen – Schönheitsideale sind damit nie neutral, sondern spiegeln bestehende Machtverhältnisse zwischen Geschlechtern, sozialen Schichten und ethnischen Gruppen wider.

In patriarchal geprägten Gesellschaften orientieren sich Schönheitsideale traditionell vor allem daran, was als begehrenswert für Männer gilt – jung, schlank, sexualisiert. Der weibliche Körper wird so zum Maßstab sozialer Anerkennung, während Kompetenz und Persönlichkeit in den Hintergrund treten. In der Forschung wird dieser Prozess als Objektifizierung bezeichnet: Frauen werden verstärkt auf ihren Körper und ihre äußere Erscheinung reduziert, was nachweislich mit erhöhter Körperunzufriedenheit, Selbst-Objektifizierung und einem geringeren Selbstwertgefühl einhergeht (vgl. Karsay et. Al., 2024). Interessanterweise zeigt sich dieser Mechanismus mittlerweile auch bei Jungen und Männern: In der „Manosphere“ unter dem Hashtag Looksmaxxing sammeln sich immer mehr junge Männer, die ihr Aussehen anhand von Skalen aus der eigenen Community messen und sich in unterschiedlich attraktive Klassen einteilen (vgl. Susbois 2025).

Auch Rassismus spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Schönheitsidealen. Viele der heute dominanten Ideale – helle Haut, kleine Nasen, glattes Haar – orientieren sich an Merkmalen, die vor allem mit weißen Körpern assoziiert werden. Diese Norm ist keine zufällige ästhetische Präferenz, sondern lässt sich bis in die Kolonialzeit zurückverfolgen, in der europäische Körpermerkmale systematisch als überlegen dargestellt wurden. Der heute vielfach als erstrebenswert geltende „Kim-Kardashian-Body" mit vollem Gesäß, üppigen Lippen und schmaler Taille zeigt exemplarisch, wie Schönheitsideale rassistisch geprägt sind: Körpermerkmale, die historisch mit Schwarzen Frauen assoziiert und dafür abgewertet und rassistisch zur Schau gestellt wurden – berühmtestes Beispiel ist die südafrikanische Frau Sarah Baartman, die im frühen 19. Jahrhundert unter dem entwürdigenden Namen „Hottentot Venus" wegen ihres Körperbaus in Europa öffentlich vorgeführt wurde –, gelten heute als begehrenswert, sobald sie an einem als weiß gelesenen Körper erscheinen.

Nicht zuletzt ist auch Klassismus eng mit Schönheitsidealen verwoben: Ein schlanker, durchtrainierter Körper gilt historisch wie aktuell häufig als Zeichen von Wohlstand, da er teures

Essen, Fitnessstudios, Personal Training oder ästhetische Eingriffe voraussetzt, die sich nicht alle Menschen leisten können. Armut wurde und wird dagegen häufig mit anderen Körperformen assoziiert und abgewertet. Der Körper wird auf diese Weise zum vermeintlich sichtbaren Beweis für individuelle Disziplin und gesellschaftlichen Status erklärt – tatsächlich verschleiert diese Logik aber, dass Zugang zu „idealen" Körpern stark von finanziellen Ressourcen abhängt.

Vor dem Hintergrund dieser vielfältigen Ebenen von Schönheitsidealen wird deutlich, dass wir es seit jeher mit machtvollen Vorstellungen davon, wie das äußere Erscheinungsbild aussehen sollte, zu tun haben. Diese unterliegen zwar Veränderungen – so konnten wir in den letzten Jahren eine Bewegung hin zur Weitung enger Schönheitsideale und einer sichtbareren Körpervielfalt beobachten – dennoch dominiert aus heutiger Sicht (wieder) das Ideal schlank und sportlich zu sein.

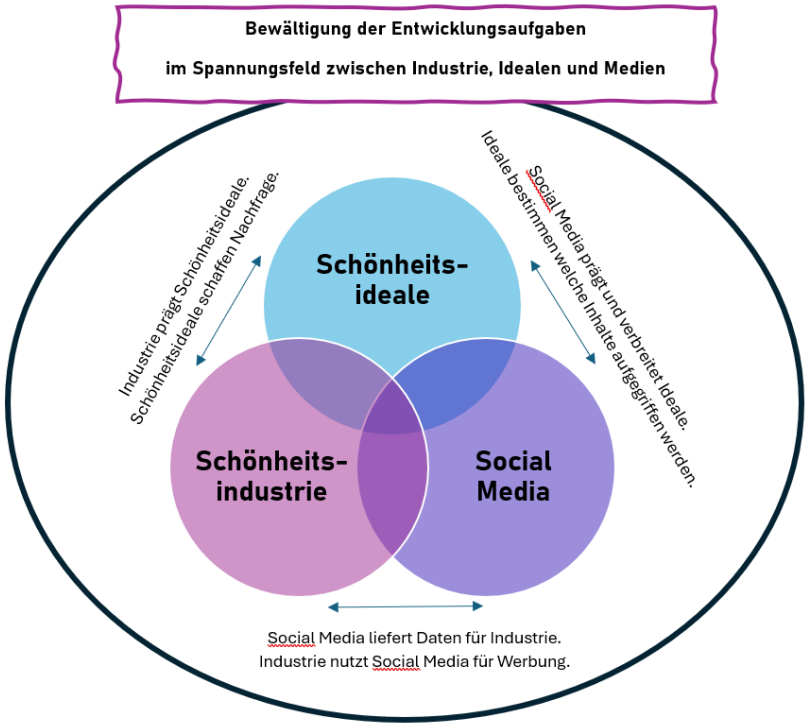
Schönheitsideale und Soziale Medien

Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat konfrontieren Jugendliche heute permanent mit kuratierten, oft durch Filter, Bildbearbeitung oder gezielte Inszenierung verzerrten Körperbildern, die als vermeintliche Norm wahrgenommen werden.

Täglich werden über diese Plattformen Bilder und Videos, von gefilterten, algorithmisch bevorzugten und optimierten Darstellungen von Körpern gezeigt. Trends wie „clean-girl-aesthetic“, Fitness-Challenges, „What I eat in a day“-Videos oder Schönheitsfilter zeigen dabei unrealistische Schönheitsideale und vermitteln, dass jede*r schön und attraktiv aussehen könne und das Äußere bis ins kleinste Detail optimierbar ist.

Die permanente Verfügbarkeit dieser visuellen Inhalte und Mechanismen des sozialen Vergleichs, bei denen ein ständiger Abgleich zwischen dem eigenen, sich gerade verändernden Körper und unrealistischen Idealbildern stattfindet, kann dazu beitragen, dass körperbezogene Unsicherheiten zunehmen und das Risiko für ein negatives Körperbild, geringes Selbstwertgefühl oder sogar die Entwicklung von Ess- und Körperbildstörungen steigt. Eine aktuelle systematische Übersichtsarbeit mit Meta-Analyse zur Nutzung sozialer Medien im Jugendalter bestätigt einen signifikanten Zusammenhang zwischen intensiver, insbesondere aussehensbezogener Social-Media-Nutzung und erhöhter Körperunzufriedenheit, Selbstobjektivierung sowie Essstörungssymptomen bei Jugendlichen (vgl. Fortunato et.al. 2026). Andere Studien zeigen, dass soziale Vergleichsprozesse von zentraler Bedeutung sind und die Verinnerlichung von Schönheitsidealen eng mit Körperunzufriedenheit und psychischen Belastungen verbunden sind (vgl. Jiotsa et al., 2021). Fachlich wird daher zunehmend von einem „körperbezogenen Vergleichs- und Optimierungsdruck“ gesprochen.

Auch Jugendliche selbst berichten von einem Zusammenhang zwischen der Nutzung bildzentrierter Plattformen und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen (MaLisa Stiftung, 2021). Dabei erleben sie einen hohen gesellschaftlichen Druck, eben diesen Schönheits- und Körpernormen zu entsprechen.



Besonders in der Pubertät nehmen soziale Medien einen starken Einfluss auf die Entwicklung des Körperbildes, da Jugendliche in dieser Lebensphase ohnehin verstärkt mit Fragen zur eigenen Identität, Attraktivität und Zugehörigkeit beschäftigt sind und zugleich körperlich starken Veränderungen unterliegen. Influencer*innen spielen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle, da sie oftmals unrealistische Schönheits- und Lebensideale vermitteln, über getarnte Werbung Kaufimpulse anregen und gleichzeitig einen enormen Einfluss auf Jugendliche haben.

Ergänzend zu diesen Dynamiken treten weitere Risikophänomene auf, die den Druck auf ein gesundes Körperbild verschärfen. Sogenannte Pro-Ana-Communities: Online-Gruppen, die Essstörungen nicht als Krankheit, sondern als Lebensstil darstellen und Tipps zu Gewichtsverlust sowie „Thinspiration"-Bilder austauschen – sind in der Essstörungsforschung seit über einem Jahrzehnt gut dokumentiert. Studien zeigen, dass Mitglieder solcher Communities überdurchschnittlich hohe Werte bei essstörungsbezogenen Symptomen aufweisen und die Nutzung entsprechender Inhalte mit verstärktem restriktivem Essverhalten einhergeht (u. a. Custers, 2015). Speziell TikTok und Co. bergen das Risiko bereits nach kurzzeitigem Konsum solcher Inhalte die Körperunzufriedenheit der Nutzerinnen zu erhöhen (Blackburn & Hogg, 2024, PLOS ONE). Relevant ist in diesem Zusammenhang auch die Ambivalenz dieser Räume: Betroffene erleben sie einerseits als Ort sozialer Unterstützung und Zugehörigkeit, andererseits als Weg, der indirekte Selbstschädigung begünstigt und den Ausstieg aus der Essstörung erschwert (Stänicke et al., 2026).

Zugleich nutzen manche Erwachsene die emotionale Verletzlichkeit und das Bedürfnis nach Bestätigung, das mit Unsicherheiten über den eigenen Körper einhergeht, gezielt aus, um über Cybergrooming, also die digitale Kontaktaufnahme zu Kindern und Jugendlichen mit dem Ziel einer missbräuchlichen Beziehung, Vertrauen zu Minderjährigen aufzubauen. In der sozialwissenschaftlichen Forschung gilt Cybergrooming als eigenständige Form sexueller Online-Viktimisierung; Die Jim Studie verdeutlicht das Ausmaß der Betroffenheit: es geben rund 28% der 12–19-jährigen Befragten an bereits sexuelle Belästigung im Internet erlebt zu haben (vgl. saferinternet.at, 2025).

Auch Cybermobbing, etwa in Form abwertender Kommentare zum Aussehen, kann das Selbstbild nachhaltig beschädigen. Aktuelle Repräsentativbefragungen zeigen, dass Cybermobbing unter Jugendlichen weit verbreitet ist und in den vergangenen Jahren zugenommen hat. In der HBSC-Studie 2022 (6.475 Schüler*innen im Alter von 11, 13 und 15 Jahren) berichteten rund 7 % Cybermobbing-Erfahrungen als Betroffene und/oder Ausübende; im Vergleich zu 2017/18 ist dieser Anteil gestiegen (vgl. Fischer & Bilz, 2024). Die SINUS-Jugendstudie 2024/2025 im Auftrag der BARMER (2.000 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren) kommt zu höheren Werten: 16 % gaben an, selbst von Cybermobbing betroffen gewesen zu sein (2021: 14 %) und 53 % berichteten von Betroffenen im direkten Umfeld (2021: 43 %) (vgl. BARMER, 2025; SINUS-Institut, 2024). Die Unterschiede zwischen den Prävalenzen dürften auch auf abweichende Altersgruppen, Erhebungsmethoden und Operationalisierungen zurückzuführen sein; beide Studien zeigen jedoch übereinstimmend einen Anstieg.

Weitere Informationen zur Sicherheit im Netz finden Sie hier:

klicksafe (EU-Initiative, bundesweit, Materialien für Fachkräfte, Eltern, Jugendliche): https://www.klicksafe.de/

klicksafe Materialsystem (Downloads zu Cybermobbing, Cybergrooming, Desinformation, KI): https://www.klicksafe.de/materialien

Diese Verschränkung verschiedener Gefährdungslagen macht deutlich, dass Prävention nicht nur bei der Vermittlung realistischer Körperbilder ansetzen sollte, sondern auch Themen der Medienkompetenz wie Strategien von Influencer*innen, Aufklärung über Anbahnungsstrategien, Mobbingdynamiken und Schutzstrategien im Netz umfassen muss.

2. … im Jugendalter

Im direkten Kontakt mit Jugendlichen wird oftmals deutlich, dass Fragen nach Akzeptanz und Zugehörigkeit eine enorme Bedeutung haben:

- Wer bin ich?
- Wer möchte ich sein?
- Wie sehen mich andere und zu wem gehöre ich?
- Bin ich „normal“ und was wird von mir erwartet?



(Vgl. Schulz, 2025, S.6)

Die Klärung und Beantwortung dieser Fragen steht im direkten Zusammenhang mit den für das Jugendalter typischen Entwicklungsaufgaben. In Bezug auf die Wirkung von Schönheitsidealen auf Jugendliche sind insbesondere verschiedene körperliche Veränderungen, die mit Beginn der

Pubertät erlebt werden, sowie eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben, die eng im Zusammenhang mit dem Körperbild stehen, relevant. In dieser Lebensphase „macht der Körper was er will“ und Eltern sowie Fachkräfte treten entwicklungsbedingt als Ansprechpersonen in den Hintergrund. Der Fokus verschiebt sich auf soziale Vergleiche mit medialen Vorbildern und Influencer*innen und den Austausch mit Gleichaltrigen.

Frage zur Zwischenreflektion:

- *Woran merken Jugendliche, dass ich zu Themen rund um Körper, Gesundheit und Sexualität ansprechbar bin?*

Im Folgenden werden zunächst die körperlichen Veränderungen in der Pubertät erläutert und im Anschluss die Entwicklungsaufgaben in Bezug auf das Körperbild vorgestellt.

Körperliche Veränderungen und Körperbild

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dessen Veränderungen stellt eine zentrale Herausforderung im Jugendalter dar. Jugendliche befinden sich in einer Lebensphase, die von tiefgreifenden körperlichen, psychischen und sozialen Umbrüchen geprägt ist. Die körperlichen Veränderungen finden zunehmend früher statt. Dabei gewinnt das eigene Aussehen zunehmend an Bedeutung und wird häufig eng mit Selbstwertgefühl, sozialer Anerkennung und Zugehörigkeit verknüpft. Die Entwicklung eines positiven und realistischen Körperbildes ist daher ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung.

Die Pubertät stellt Jugendliche dabei unabhängig von ihrem Geschlecht vor die Aufgabe, sich mit einem sich rasant verändernden, geschlechtsreif werdenden Körper auseinanderzusetzen. Bei Jugendlichen mit Eierstöcken setzt in der Regel zwischen dem 8. und 13. Lebensjahr die Brustentwicklung ein, gefolgt von Intim- und Achselbehaarung, Wachstumsschub und schließlich der ersten Menstruation; bei Jugendlichen mit Hoden beginnt die Pubertät meist etwas später mit Hodenwachstum, gefolgt von Stimmbruch, Bartwuchs und nächtlichem Samenerguss. Diese Veränderungen verlaufen individuell sehr unterschiedlich getaktet, was für Jugendliche selbst häufig verunsichernd ist, da der eigene Entwicklungsstand ständig mit dem der Peergroup verglichen wird. Darüber hinaus ist aus biologischer Forschung bekannt, dass Geschlecht deutlich vielfältiger ist, als bisher vermutet. Intergeschlechtlichkeit beschreibt die Divergenz in körperlichen Geschlechtsmerkmalen, Hormonen und Chromosomen. Viele Inter-Personen erfahren erst in der Pubertät oder später, dass sie intergeschlechtlich sind. Geschlecht ist jedoch nicht nur Körper; psychologische und soziale Faktoren prägen das Geschlecht mit.

Für trans*, inter* und nichtbinäre Jugendliche kann die Pubertät eine besondere Belastung darstellen: Während Kinder ihre Geschlechtsidentität zuvor oft noch über Kleidung und Frisur ausdrücken konnten, erzeugen die körperlichen Veränderungen der Pubertät nun ein vergleichsweise eindeutiges körperliches Bild, das bei trans* Jugendlichen stark von der eigenen Identitätsempfindung abweichen kann. Studien zeigen zudem, dass fehlender Zugang zu geschlechtsspezifischer Gesundheitsversorgung (durch geschultes Personal, dass sich mit den Bedarfen von Trans* Jugendlichen auskennt) in dieser Phase mit erhöhten Risiken für Depressionen, Angststörungen und Suizidalität einhergeht, während soziale Anerkennung und Unterstützung durch das Umfeld diese Belastung deutlich abfedern können (vgl. LSVD$^+$ o. J.).

Die folgende Grafik ist eine Übersicht zu den körperlichen Veränderungen, die in der Pubertät stattfinden (vgl. Graber 2025)

Weitere Informationen zur Lebenswelt queerer Jugendlicher und den Bedarfen von Trans* und Inter*-Jugendlichen finden Sie hier:

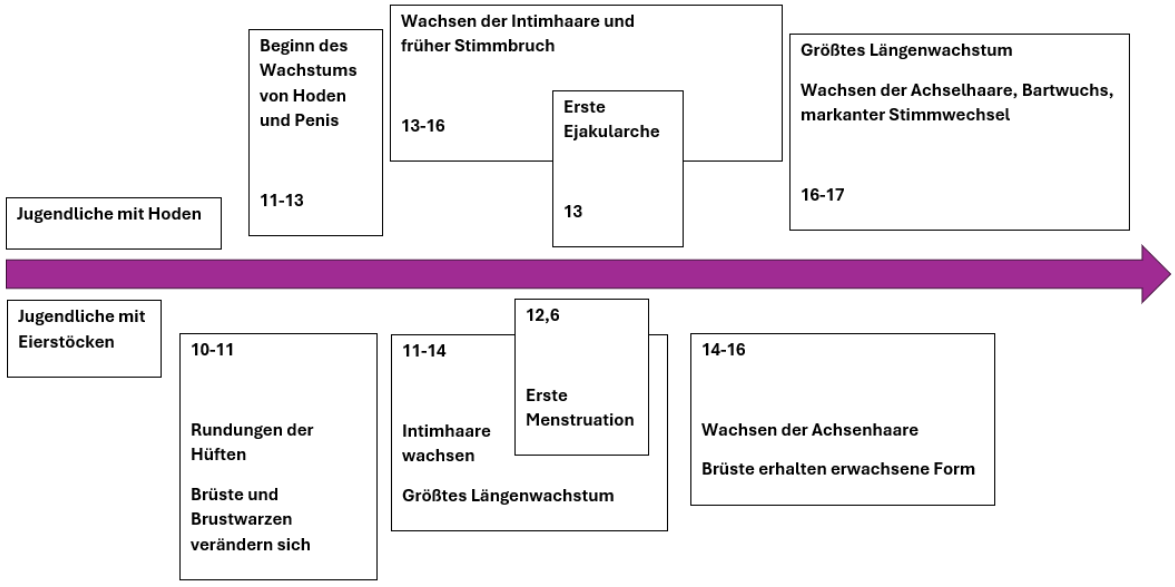
Queeres Jugendnetzwerk Lambda Niedersachsen-Bremen: https://www.queerejugend-nds.de/

SCHLAU Niedersachsen (Bildungs- und Antidiskriminierungsprojekt für Schulen): https://schlau-nds.de/

Queeres Netzwerk Niedersachsen (QNN) / Ministerium für Soziales: https://www.ms.niedersachsen.de/startseite/jugend_familie/familien_kinder_und_jugendliche/familien/geschlechtliche_und_sexuelle_vielfalt/

Übersicht Jugendschutz Niedersachsen: https://www.jugendschutz-niedersachsen.de/sexuelle-gesundheit/geschlechtsidentitaet-und-vielfalt/weitere-informationen-und-links-fuer-paedagogische-fachkraefte/

Lesben- und Schwulenverband (LSVD+): https://www.lsvd.de/



Entwicklungsaufgaben und Körperbild

Diese körperlichen Umbrüche sind eng verknüpft mit einer der zentralen sexuellen Entwicklungsaufgaben des Jugendalters: der Auseinandersetzung mit sexueller Attraktivität und Körperbild. Nach Döring (2016) stehen Jugendliche vor der Herausforderung, ein positives Bild ihres geschlechtsreifen Körpers zu entwickeln und sich mit körperbezogenen sexuellen Attraktivitätsnormen in ihren Peer-Groups – etwa hinsichtlich Figur, Kleidung, Styling oder Rasur – auseinanderzusetzen, wobei entsprechende Aushandlungen sowohl offline auf dem Schulhof als auch online auf Social-Media-, Foto- und Videoplattformen stattfinden, etwa im Rahmen von Selfies und Styling-Tutorials (vgl. Döring 2016, S. 224). Diese Teilaufgabe steht im Zusammenhang mit weiteren von Döring (2016) beschriebenen Entwicklungsaufgaben – wie beispielsweise erstes sexuelles Begehren, das Eingehen von Liebesbeziehungen und die Entwicklung einer sexuellen Identität. Ein positives Körperbild bildet eine wichtige Grundlage dafür, sich selbstbestimmt als begehrendes und begehrenswertes Subjekt zu erleben und Beziehungen einzugehen.

Für pädagogische Fachkräfte ergeben sich daraus mehrere Ansatzpunkte: Erstens sollten sie Jugendliche altersgerecht und faktenbasiert über die Bandbreite körperlicher Pubertätsverläufe informieren, um Verunsicherung durch Vergleiche mit der Peergroup oder mit Social-Media-Idealbildern zu reduzieren. Zweitens braucht es einen bewusst diversitätssensiblen Zugang, der die Erfahrungen trans*, inter* und nichtbinärer Jugendlicher aktiv mitdenkt, statt implizit ein cisgeschlechtliches Entwicklungsmodell vorauszusetzen – etwa durch die Bereitstellung passender Ansprechpersonen, Beratungsstellen und Informationsmaterialien (vgl. LSVD$^+$ o. J.). Drittens sollten Fachkräfte die Auseinandersetzung mit Attraktivitätsnormen und Schönheitsidealen in Online- wie Offline-Räumen aktiv aufgreifen, etwa durch medienkritikfördernde Angebote, statt diesen Aspekt der Selbstregulation der Jugendlichen allein zu überlassen (vgl. Döring 2016). Und viertens gilt es, ein wertschätzendes, nicht wertendes Gesprächsklima zu schaffen, in dem Jugendliche Unsicherheiten bezüglich ihres Körpers und ihrer Geschlechtsidentität ansprechen können, ohne Stigmatisierung befürchten zu müssen – denn gerade die Anerkennung durch das soziale Umfeld erweist sich als zentraler Schutzfaktor für das psychische Wohlbefinden in dieser Entwicklungsphase (vgl. LSVD$^+$ o. J.).

Im Folgenden werden tabellarisch verschiedene Entwicklungsaufgaben Jugendlicher in Anlehnung an Nicola Döring dargestellt und die Bedeutung für das Körperbild sowie mögliche Herausforderungen in Bezug auf die Entwicklung eines positiven Körperbildes verdeutlicht. Die Betrachtung der Entwicklungsaufgaben kann hilfreich sein, um das Verhalten und die Belastungen Jugendlicher zu verstehen, einzuordnen und empathisch zu begleiten.

Entwicklungsaufgabe	Bedeutung für das Körperbild	Typische Herausforderungen
Akzeptanz der körperlichen Veränderungen	Den sich durch die Pubertät verändernden Körper annehmen und ein positives Verhältnis zum eigenen Aussehen entwickeln.	Unzufriedenheit mit Figur, Größe, Gewicht, Hautbild oder körperlicher Entwicklung.
Entwicklung eines positiven Körperbildes	Ein realistisches und wertschätzendes Bild des eigenen Körpers aufbauen.	Vergleich mit Schönheitsidealen aus sozialen Medien, Werbung oder Peer-Groups.
Auseinandersetzung mit Attraktivitätsnormen	Eigene Vorstellungen von Attraktivität entwickeln und gesellschaftliche Schönheitsnormen kritisch reflektieren.	Druck durch Trends, Influencer*innen, Fitness- und Schönheitsideale.
Entwicklung geschlechtlicher Identität	Den eigenen Körper als weiblich, männlich oder divers erleben und die eigene Geschlechtsidentität integrieren.	Unsicherheit bezüglich Geschlechterrollen und körperlicher Merkmale sowie (hetero-)Sexismus und stereotype Rollenbilder.
Sexuelle Attraktivität einschätzen lernen	Wahrnehmen, wie man auf andere wirkt, und ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln.	Angst vor Ablehnung, Wunsch nach Anerkennung und sozialer Bestätigung.
Umgang mit Körperdarstellungen in Medien	Medieninhalte kritisch bewerten und zwischen Realität und Inszenierung unterscheiden.	Social-Media-Vergleiche, Filter, bearbeitete Bilder und unrealistische Körperideale.
Körperbezogene Selbstdarstellung	Eigene Bilder und Darstellungen bewusst gestalten (z. B. Selfies, Social Media). Bei gleichzeitiger kritischer Reflexion über Privatsphäre.	Druck, attraktiv oder „perfekt“ erscheinen zu müssen.
Integration von Körper und Selbstwert	Selbstwert nicht ausschließlich vom Aussehen abhängig machen.	Selbstzweifel, Abhängigkeit von Likes, Kommentaren oder äußerer Anerkennung.
Entwicklung eines gesunden Körperumgangs	Den Körper pflegen, schützen und gesundheitsförderlich mit ihm umgehen.	Essstörungen, exzessiver Sport, riskante Schönheitspraktiken und Körpermodifikationen.
Umgang mit sozialem Vergleich	Unterschiede zwischen sich und anderen akzeptieren lernen und Körper-Vielfalt anerkennen.	Vergleiche mit Freund*innen, Prominenten oder Influencer*innen.

Die Entwicklungsaufgaben sind angelehnt an Nicola Döring (vgl. Döring, 2016).

3. Prävention und pädagogische Handlungsmöglichkeiten

Prävention wird nach Franzkowiak (2018) als Oberbegriff für alle Interventionen verstanden, die dazu beitragen, das Auftreten, die Ausbreitung und die negativen Auswirkungen von Krankheiten oder Gesundheitsstörungen zu vermeiden oder zu verringern. Im Kontext des Jugendschutzes lässt sich dieses Verständnis auf die Prävention von Ess-, Körperbild- und Social-Media-Nutzungsstörungen übertragen und in den drei Dimensionen Schutz, Befähigung und Teilhabe konkretisieren:

Schutz bedeutet, junge Menschen vor schädigenden Einflüssen zu bewahren – etwa vor unrealistischen Schönheitsidealen, verzerrten Körperbildern und potenziell schädlichen Social-Media-Inhalten (z. B. Pro-Ana-/Pro-Mia-Content oder Trends wie Skinnytok), die das Risiko für Ess- und Körperbildstörungen erhöhen können.

Befähigung zielt darauf ab, Jugendliche in ihrer Kompetenz zu stärken, mit diesen Einflüssen selbstbestimmt und kritisch umzugehen. Dazu zählen die Förderung von Medienkompetenz, eines realistischen und akzeptierenden Körperbildes sowie die Fähigkeit, mediale Inszenierungen und Schönheitsideale zu hinterfragen und einzuordnen.

Teilhabe meint schließlich, Jugendliche als aktiv Mitgestaltende in Präventionsprozesse einzubeziehen – ihre Perspektiven, Erfahrungen und ihr Wissen über ihre (digitalen) Lebenswelten ernst zu nehmen und sie an der Entwicklung von Schutz- und Bildungsangeboten zu beteiligen, statt sie nur als Schutzobjekte zu adressieren. Im Rahmen der Evaluation des Projektes haben die teilnehmenden Jugendlichen die Möglichkeit ein anonymes Feedback zu geben, um somit eine Möglichkeit der Teilhabe zu schaffen und den Workshop ggf. anzupassen.

Prävention im Sinne des Jugendschutzes umfasst somit nicht allein reaktive Schutzmaßnahmen, sondern verbindet diese mit Ansätzen der Befähigung und Teilhabe, um jungen Menschen einen selbstbestimmten und gesundheitsförderlichen Umgang mit Körperbildern und Social-Media-Nutzung zu ermöglichen.

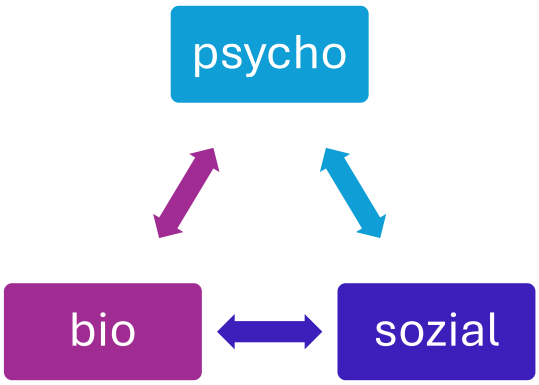
> *„Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer selbstbestimmten, eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.“*
>
> § 1 SGB VIII

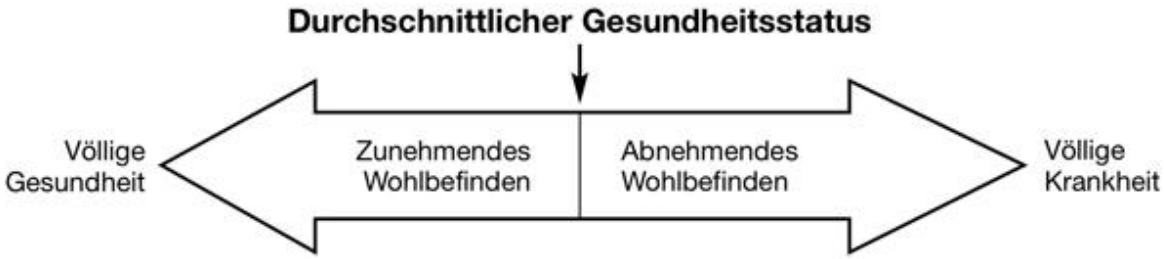
Neben den präventiven Aspekten ist insbesondere die Sexualpädagogik darum bemüht Selbstbestimmung und eine gelingende Bewältigung der Entwicklungsaufgaben zu fördern, um Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Gesundheit und Sexualität sind zentrale Aspekte der Persönlichkeit. Die Gesundheitsförderung sowie die Sexualpädagogik verfolgen ein bio-psycho-soziales Modell, dass biologische Faktoren, psychologische Faktoren sowie soziale Faktoren mitberücksichtigt. Im Folgenden werden zunächst das Thema Gesundheit aus der Perspektive der Prävention und

Gesundheitsförderung dargestellt und danach verschiedene Ansätze erläutert, die einen positiven Zugang zum Körper fördern sollen. Anschließend werden Aspekte einer professionellen Haltung zum Thema erläutert.

Was bedeutet Gesundheit?

Gesundheit wird heute nicht mehr ausschließlich als Abwesenheit von Krankheit verstanden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens (vgl. World Health Organization [WHO], 1948). Dieses **bio-psycho-soziale Gesundheitsverständnis** berücksichtigt das Zusammenspiel körperlicher Voraussetzungen, psychischer Verfassung, sozialer Beziehungen und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen.





Gesundheit und Krankheit sind demnach keine alternativen Zustände, sondern ein Kontinuum (siehe Grafik). Demnach ist ein Zustand völliger Gesundheit sowie der Zustand völliger Krankheit selten gegeben, vielmehr befinden sich Menschen immer irgendwo auf dem Kontinuum da neben kranken Aspekten auch gesunde Aspekte Teil des Lebens sind.

Ergänzend dazu entwickelte Antonovsky (1997) das Konzept der Salutogenese. Im Mittelpunkt steht die Frage, **wie Gesundheit entsteht und erhalten werden kann**. Gesundheit wird dabei als dynamischer Prozess verstanden, der von Belastungen und Schutzfaktoren gleichermaßen beeinflusst wird. Eine zentrale Rolle spielt das Kohärenzgefühl, also das Erleben von Verstehbarkeit (ich verstehe was passiert und kann es einordnen), Handhabbarkeit (ich kann mein Leben gestalten) und Sinnhaftigkeit (mein Handeln hat einen Sinn). Menschen bleiben demnach eher gesund, wenn sie

Für die pädagogische Praxis bedeutet dies:

Ein gesundes Körperbild entsteht nicht durch die Anpassung an gesellschaftliche Schönheitsnormen, sondern durch die Stärkung von Schutzfaktoren wie Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, sozialer Unterstützung und positiver Körpererfahrungen.

über persönliche und soziale Ressourcen verfügen, um Herausforderungen bewältigen zu können (vgl. Antonovsky, 1997; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA], 2022).

Körperbezogene Konzepte

In den vergangenen Jahren haben sich verschiedene Konzepte etabliert, die als Gegenbewegung zu einseitigen Schönheitsidealen verstanden werden können.

Fragen zur Zwischenreflektion:

- *(Wie) findet Repräsentation verschiedener Körpertypen in meiner Arbeit statt?*
- *(Wie) bewerte ich Körper in meiner Arbeit? (Bspw. „gibt es hier zwei große starke Männer?“)*
- *Welche positiven Körpererfahrungen biete ich Jugendlichen in meiner Arbeit?*

Körperpositivität (Body Positivity)

Körperpositivität setzt sich für die Anerkennung und Sichtbarkeit unterschiedlicher Körperformen und -merkmale ein. Ziel ist es, den eigenen Körper unabhängig von Gewicht, Aussehen oder gesellschaftlichen Erwartungen wertzuschätzen. Forschungsergebnisse zeigen, dass eine positive Körperwahrnehmung mit höherem Selbstwert, geringerer Verinnerlichung von Schönheitsidealen und einem geringeren Risiko für Essstörungen verbunden ist (vgl. Alleva et al., 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Körperneutralität (Body Neutrality)

Körperneutralität verlagert den Fokus vom Aussehen auf die Funktion des Körpers. Im Mittelpunkt steht die Frage, was der Körper ermöglicht: Bewegung, Wahrnehmung, Lernen, Beziehungen und Teilhabe. Der Körper muss dabei nicht ständig bewertet oder geliebt werden. Studien weisen darauf hin, dass die Konzentration auf Körperfunktionalität zu einer höheren Körperzufriedenheit und einer geringeren Selbstobjektivierung beitragen kann (Alleva et al., 2017).

Körperorientierung/ Embodiment

Körperorientierung bzw. Embodiment beschreiben pädagogische und gesundheitsfördernde Ansätze, die eine bewusste Wahrnehmung und Erfahrung des eigenen Körpers stärken. Dazu gehören Bewegungsangebote, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, kreative Methoden sowie die Reflexion von Medienbildern und Schönheitsnormen. Aus salutogenetischer Perspektive kann ein positives Körpererleben als Ressource verstanden werden, die das Kohärenzgefühl stärkt und zur psychischen Widerstandsfähigkeit beiträgt (Antonovsky, 1997). Körperorientierte Präventionsprogramme zeigen zudem, dass die Förderung von Selbstwahrnehmung, Medienkompetenz und kritischer Reflexion die Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale reduzieren kann (Stice et al., 2006).

Im Anhang der Präsentation befinden sich verschiedene Warm-ups und **Körperorientierte Übungen** zur Förderung der Selbstwahrnehmung. Diese Übungen lassen sich zwischen den Methoden oder im Nachgang des Workshops im Rahmen des Unterrichts durchführen.

Professionelle Haltung in der (sexual-)pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen

Fragen zur eigenen Zwischenreflexion:

- *Welche Einstellungen über meinen Körper hatte ich in der Pubertät?*
- *Welche medialen Rollenbilder gab es damals für mich? Wie viel Raum haben sie in meinem Leben eingenommen?*
- *Was war damals hilfreich, was war nicht hilfreich?*

(Sexual-)pädagogische Arbeit mit Jugendlichen erfordert neben fachlichem Wissen insbesondere eine **professionelle Haltung**. Diese bildet die Grundlage für vertrauensvolle Bildungs- und Beratungsprozesse und ermöglicht es jungen Menschen, Fragen zu Identität, Beziehungen, Sexualität und körperlicher Entwicklung offen anzusprechen.

Ein zentraler Bestandteil professioneller Haltung ist die **kontinuierliche Reflexion eigener Werte, Normen und Erfahrungen**. Fachkräfte bringen – bewusst oder unbewusst – persönliche Vorstellungen zu Themen wie Sexualität, Geschlechterrollen, Partnerschaft oder Körperbildern in ihre Arbeit ein. Professionelles Handeln bedeutet, diese Prägungen wahrzunehmen und kritisch zu reflektieren, um Jugendlichen mit Offenheit und Wertschätzung begegnen zu können. Ziel ist nicht die Vermittlung persönlicher Überzeugungen, sondern die Unterstützung junger Menschen bei einer selbstbestimmten und verantwortungsvollen Entwicklung ihrer (sexuellen) Identität.

Ebenso wichtig sind **Sensibilität und Diversitätsbewusstsein**. Jugendliche unterscheiden sich hinsichtlich ihrer kulturellen Hintergründe, Geschlechtsidentitäten, sexuellen Orientierungen, körperlichen Voraussetzungen und Lebenserfahrungen. Eine professionelle sexualpädagogische Haltung erkennt diese Vielfalt an und schafft Räume, in denen unterschiedliche Perspektiven respektiert und Diskriminierungen aktiv entgegengewirkt werden. Dies schließt eine sensible Sprache, die Wahrung persönlicher Grenzen sowie einen achtsamen Umgang mit Scham und Unsicherheiten ein.

Weitere zentrale Voraussetzungen sind **Vertraulichkeit und Freiwilligkeit**. Jugendliche benötigen die Sicherheit, dass persönliche Fragen, Erfahrungen und Anliegen respektvoll behandelt werden. Vertraulichkeit fördert Vertrauen und Offenheit und ermöglicht einen geschützten Rahmen für Lern- und Reflexionsprozesse. Die Jugendlichen im Prozess der Raumgestaltung zu beteiligen, wie beispielsweise durch das gemeinsame Erarbeiten der Gruppenregeln schafft zusätzlich Raum für Partizipation. Gleichzeitig sind Fachkräfte verpflichtet, transparent über die Grenzen der Vertraulichkeit zu informieren, wenn beispielsweise gesetzliche Schutzaufträge bei Kindeswohlgefährdung greifen. Ebenso gilt es zu betonen, dass sexualpädagogische Angebote freiwillig sind. Die Jugendlichen

Professionelle Haltung in der (Sexual-)pädagogik bedeutet: Jugendlichen offen, wertschätzend und vorurteilsbewusst zu begegnen, eigene Werte und Normen zu reflektieren, Vielfalt anzuerkennen sowie Vertraulichkeit und persönliche Grenzen zu respektieren.

sollen aufgefordert werden auf ihre eigenen Grenzen zu achten in dem sie bspw. nach Möglichkeit den Workshop jederzeit verlassen können.

Fazit für die Praxis

Pädagogische Fachkräfte können wesentlich dazu beitragen, ein gesundes Körperbild von Jugendlichen zu fördern. Dazu gehört, Vielfalt von Körperformen sichtbar zu machen, körperbezogene Bewertungen zu vermeiden, Medienkompetenz zu stärken und Erfahrungsräume zu schaffen, in denen Bewegung, Wohlbefinden und Selbstwahrnehmung im Vordergrund stehen. Bei einer **ressourcenorientierten** Sichtweise wird nicht das Aussehen eines Menschen bewertet, sondern seine Fähigkeiten, Stärken und individuellen Entwicklungsmöglichkeiten (vgl. BZgA, 2022).

Ein gesundes Körperbild entsteht dort, wo Jugendliche erfahren, dass **ihr Wert nicht von ihrem Aussehen abhängt,** sondern von ihrer **Persönlichkeit, ihren Kompetenzen und ihren sozialen Beziehungen.** Körperorientierte und salutogenetische Ansätze leisten hierzu einen wichtigen Beitrag, indem sie Selbstakzeptanz, Resilienz und Teilhabe fördern.

Jugendliche kennen verschiedene Möglichkeiten, um sich vor dem Druck durch Schönheitsideale in sozialen Medien zu schützen. Besonders wichtig sind dabei die **Stärkung der Selbstakzeptanz, ein bewusster Umgang mit sozialen Netzwerken sowie die Unterstützung durch das soziale Umfeld**. Gleichzeitig zeigt sich, dass viele Jugendliche diese Strategien zwar als hilfreich einschätzen, ihre Umsetzung im Alltag aufgrund der hohen Anziehungskraft sozialer Medien jedoch oft als schwierig erleben.

Diese folgenden Strategien, stammen aus der Studie „Schönheitsideale im Internet“ vom Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung (vgl. Gferer, 2024). Sie können dazu beitragen, Medienkompetenz, Selbstwahrnehmung und Resilienz zu stärken und einen selbstbestimmteren Umgang mit Schönheitsidealen zu fördern:

Strategien gegen den Druck von Schönheitsidealen:

- An der eigenen Selbstakzeptanz arbeiten.
- Sich bewusst machen, dass nicht alle Schönheitsideale realistisch oder erreichbar sind.
- Hinterfragen, warum bestimmte Inhalte Stress oder Druck auslösen.
- Sich nicht von Vergleichen und äußeren Erwartungen unter Druck setzen lassen.
- Einen „Reality Check“ machen und die Vielfalt realer Körper im Alltag wahrnehmen.
- Weniger Zeit in sozialen Netzwerken verbringen.
- Regelmäßig Social-Media-Pausen einlegen.
- Gezielt Accounts und Inhalten folgen, die das eigene Wohlbefinden fördern.
- Sich mit Freund*innen über belastende Inhalte austauschen.
- Gegenseitige Wertschätzung und positive Rückmeldungen stärken.
- Unrealistische oder problematische Inhalte gemeinsam kritisch betrachten und einordnen.

4. Workshop: Gesund und schön?

Um junge Menschen im Umgang mit (digitalen) Schönheits- und Selbstoptimierungsnormen zu stärken und ihnen eine selbstbestimmte Mediennutzung zu ermöglichen, bedarf es neben schützenden Aspekten, wie rechtlichen Rahmenbedingungen, auch begleitendende und befähigende Ansätze. Hierbei spielen neben dem familiären Umfeld, Bildungseinrichtungen eine wesentliche Rolle. Der vorliegende Workshop „Gesund und schön?“ richtet sich mit sechs Methoden an die Klassenstufe 5/6 und drei weiteren Methoden an die Klassenstufen 7-9 sowie Jugendgruppen im Alter von 11 bis16 Jahren und zielt auf folgende Aspekte ab:

- Geltende Schönheitsideale erkennen und hinterfragen
- Verbreitete Zuschreibungen gegenüber bestimmten Körperformen (bspw. dick=ungesund) kritisch hinterfragen und reflektieren
- Eigene Werte und Normen rund um das Thema Körperoptimierung reflektieren
- Hintergrundwissen bezüglich des Einflusses wirtschaftlicher Interessen auf geltende Schönheitsideale vermitteln
- Für den Unterschied von Selbst- und Fremdwahrnehmung sensibilisieren,
- Die eigene Körperwahrnehmung stärken
- Die Selbstzufriedenheit und Körperakzeptanz fördern und
- Alternative Schönheitsideale kennenlernen und reflektieren

4.1 Möglicher Ablauf des Workshops

Methode	Durchführung	Ziele	Dauer
Anmoderation	Sensibilität des Themas, Vertraulichkeit, etc.	Vertrauensvolle Umgebung für das Thema schaffen.	5 min
Wo stehst du?	Soziometrische Aufstellung.	Anregung zur Selbst- Reflexion, Einstieg ins Thema.	20 min
Körperquiz	Quiz über Powerpoint-Präsentation in Kleingruppen.	Einstieg ins Thema, Wissensvermittlung.	20 min
My daily routines	Bildkarten zur Reflexion des eigenen Schönheitshandelns.	Reflexion des eigenen Schönheitshandeln.	20 min
Wer ist schon gesund?	Diskussion von Fallbeispielen im Kontext von Gesundheit und Krankheit.	Kritische Reflexion über Gesundheit und Krankheit als Kontinuum.	25 min
My Body	Eigene Körperaspekte werden in Körperumriss eingetragen.	Förderung der Körperakzeptanz, Ressourcenorientierung	20 min
Was schützt mich?	Jugendliche entwickeln eigene Strategien im Umgang mit dem Druck durch Schönheitsideale.	Resilienz und Selbstwirksamkeit fördern.	20 min

Vertiefung zwei UE (ab 14)

Methode	Durchführung	Ziele	Dauer
Wer ist gut genug?	Die Jugendlichen erarbeiten in Kleingruppen ein Thema und stellen es der Gruppe vor (Looksmaxxing, Skinnytok, Werbung).	Wissensvermittlung und kritische Beschäftigung mit medialen Einflüssen.	45 Min
Fakes & Filter	Die Jugendlichen diskutieren anhand von Bildern, wie Filter wirken.	Kritische Einordnung von manipulierten Bildern.	20 min
Körper im Rap	Gruppenarbeit und Diskussion zu verschiedenen Zitaten zu Körpern im Rap.	Kritische Reflexion über Körperbilder im Rap.	30 Min

4.2 Methoden

4.2.1 „Wo stehst du?“

Ziele:

- Anregung zur Selbstreflexion und Einstieg ins Thema

Alter	**Ab 12**
Gruppengröße	**Bis zu 25 Teilnehmende**
Dauer	**20 Min**
Raum- Gruppenaufteilung	**Teilnehmende stehen im Raum**
Materialien	Positionskarten „stimmt total“ und „stimmt nicht“

Beschreibung der Übung:

Im Vorfeld werden 6 Aussagen durch die Workshop-Leitung ausgesucht.

Die Workshop-Leitung liest eine Aussage vor, die Teilnehmenden positionieren sich je nach Zustimmung entlang einer gedachten Linie zwischen den Positionen „stimmt total“ und „stimmt nicht“. Kurze Nachfragen werden an Freiwillige gestellt.

Die Freiwilligkeit wird ausdrücklich betont – niemand muss seine Position erklären, „einfach nur stehen“ ist völlig in Ordnung. Unterschiedliche Positionen sind normal. Die Aussagen werden nach und nach durchgegangen.

6 Aussagen reichen für 20 Minuten.

Aussagen:

1. Ich habe schon mal überlegt, was an mir „schön" ist.
2. Ich finde, es gibt in meiner Klasse/meinem Umfeld ein Bild davon, was es bedeutet, gut auszusehen.
3. Ich habe schon mal ein Kompliment für mein Aussehen bekommen, das mich gefreut hat.
4. Ich könnte spontan sagen, wer mein optisches Vorbild ist.
5. Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden.
6. Es gibt Tage, an denen ich mich in meinem Körper nicht wohlfühle.
7. Ich vergleiche mein Aussehen manchmal mit anderen aus meiner Klasse.
8. Ich vergleiche mein Aussehen manchmal mit Personen, die ich online sehe.
9. Ich würde gerne etwas an meinem Aussehen verändern, wenn ich könnte.
10. Ich habe ein Körperteil, mit dem ich besonders unzufrieden bin.
11. Ich könnte beschreiben, wie ein „perfekter" Körper laut Werbung oder Social Media aussieht.

12. Ich finde, Mädchen und Jungen haben unterschiedliche Erwartungen ans Aussehen.
13. Ich denke, Schönheitsideale lösen heute mehr Druck aus als früher.
14. Ich finde, in Filmen und Serien sehen fast alle Menschen gleich „perfekt" aus.
15. Mir ist schon aufgefallen, dass in der Werbung meistens ein bestimmter Körpertyp gezeigt wird.
16. Ich fühle mich manchmal unter Druck, „schön" auszusehen.
17. Ich glaube, Jungen spüren genauso viel Druck wegen ihres Aussehens wie Mädchen.
18. Freunde und Familie beeinflussen, wie ich über mein Aussehen denke.
19. Ich glaube, Erwachsene verstehen nicht, wie groß der Druck beim Thema Aussehen für uns ist.
20. Influencer*innen und Stars beeinflussen, was ich schön finde.
21. Ich finde, Schönheit ist wichtiger als Charakter.
22. Ich finde, jeder Mensch sollte selbst entscheiden können, wie er aussehen will.
23. Ich würde einer Freundin/einem Freund sagen, wenn ich finde, dass sie/er sich zu sehr mit ihrem Aussehen beschäftigt.
24. Ich finde, man sollte öfter über Körper sprechen, die nicht operiert oder optimiert sind.
25. Ich finde, es gibt nicht nur EIN Schönheitsideal, sondern viele verschiedene.

Eine mögliche Auswahl:

1. Ich könnte spontan sagen, wer mein optisches Vorbild ist.
2. Ich könnte beschreiben, wie ein „perfekter" Körper laut Werbung oder Social Media aussieht.
3. Influencer*innen und Stars beeinflussen, was ich schön finde.
4. Ich glaube, Jungen spüren genauso viel Druck wegen ihres Aussehens wie Mädchen.
5. Ich vergleiche mein Aussehen manchmal mit Personen, die ich online sehe.
6. Ich finde, es gibt nicht nur EIN Schönheitsideal, sondern viele verschiedene.

4.2.2 „Das Körperquiz“

Ziele:

- Einstieg in die Themen Körper und Körperbilder
- vorhandenes Wissen wird spielerisch aktiviert

Alter	**Ab 12 / Ab 14**
Gruppengröße	**Bis 25 Teilnehmende**
Dauer	**20 Minuten (für 8-10 Fragen aus dem Quiz)**
Raum- Gruppenaufteilung	**Aufteilung in 4-5 Kleingruppen, diese sollten zusammensitzen.**
Materialien	• **Präsentation mit Quiz** • **5x Kartensets mit den Antwortmöglichkeiten A, B oder C**

Das Körperquiz kann je nach Altersstufe oder Themenschwerpunkten in der jeweiligen Gruppe angepasst werden. Es unterteilt sich in:

Einstieg:	Fragen 1-3
Medien:	Fragen 4-6
Körperwissen:	Fragen 7-10
Risiken und Riskante Trends	Fragen 11-12 **(ab 14 Jahren)**
Körper-modifikationen und Eingriffe	Fragen 13-16 **(ab 14 Jahren)**

Die Fragen 1-10 eignen sich für Teilnehmende ab 12 Jahren.

Die Fragen 11-16 behandeln sensiblere Themen und sollten erst ab 14 Jahren genutzt werden bzw. wenn die Themen bei den Jugendlichen präsenter sind.

Die Quizfragen können individuell für die jeweilige Gruppe zusammengestellt werden.

Die Leitung des Workshops startet die Präsentation und lässt den Jugendlichen nach jeder Frage einen Moment Zeit, um sich miteinander abzustimmen. Wenn die Jugendlichen sich in ihrer Kleingruppe für eine Antwort entschieden haben, halten sie ihre Karte hoch. Anschließend wird die Auflösung gezeigt und gemeinsam besprochen. Ergänzende Informationen finden Sie im Skript zum Körperquiz.

Mögliche Variationen:

Die Übung lässt sich auch körperlich-interaktiv gestalten. Dafür werden mit Springseilen drei Felder vor der Präsentationsfläche eingeteilt. Die Bereiche stehen für die drei Antwortoptionen A, B und C. Die Jugendlichen stellen sich entsprechend ihrer Antwort in das jeweilige Feld.

Quiz: Fragen und Antworten

Einstieg:	**1-3**
Medien:	**4-6**
Körperwissen:	**7-10**
Risiken und Riskante Trends	**11-12 (ab 14 Jahren)**
Körper-modifikationen	**13-16 (ab 14 Jahren)**

---

1. **Was versteht man unter einem Schönheitsideal?**

A) Eine gesellschaftliche Vorstellung davon, wie ein „schöner“ Körper aussieht
B) Eine medizinische Empfehlung für ein gesundheitsförderndes Aussehen
C) Ein Trend, der jedes Jahr wechselt

Richtige Antwort: A Eine gesellschaftliche Vorstellung davon, wie ein „schöner“ Körper aussieht.

Im Laufe der Zeit haben sich Schönheitsideale immer wieder verändert. Während in der Antike Dicksein verachtet wurde, waren im Mittelalter bis zur frühen Neuzeit im 17. Jahrhundert üppige Körperformen in Europa in Mode. Männliche Körperfülle bedeutete Reichtum, Macht und Prestige. In vielen Kulturkreisen galt weibliche Körperfülle als Zeichen für Schönheit und Fruchtbarkeit. Heute werden Schönheitsideale stark über das Internet und digitale Bilder transportiert. Besonders Jugendliche orientieren sich daran und definieren für sich, was als „schön“ gilt – und was nicht.

Mauch, 2018, https://www.fv-textil.de/fileadmin/Bildung/Hochschulen/Diskussionsbeitrag/04_Mauch_textil4-2018.pdf abgerufen am 10.09.26

2. **Was bedeutet der Begriff „Body Positivity“?**

A) Ein neuer Fitnesstrend, der beim Abnehmen hilft und positive Gefühle fördern soll
B) Die Akzeptanz des eigenen Körpers – unabhängig von Form, Größe oder Aussehen
C) Ein Ernährungskonzept, das von Ärzt*innen empfohlen wird

Richtige Antwort: B Die Akzeptanz des eigenen Körpers – unabhängig von Form, Größe oder Aussehen.

Körperpositivität ist eine Bewegung, die alle Körperformen und -größen wertschätzt und die Akzeptanz und Liebe zum eigenen Körper fördert. Es geht darum, sich von gesellschaftlichen Schönheitsidealen zu lösen und ein positives Selbstbild zu entwickeln, unabhängig von Aussehen, Gewicht oder körperlichen Fähigkeiten. Ziel ist es, Diskriminierung aufgrund des Aussehens zu bekämpfen und ein respektvolles Miteinander zu fördern.

Appel, 2023, https://www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/pressemitteilungen/single/news/bodypositivity-mehr-akzeptanz-fuer-unterschiedliche-koerper/ abgerufen am 08.09.2026

3. **Stimmt es, dass Schönheitsideale nur Mädchen betreffen?**

A) Ja, das stimmt, für Jungen ist es kein wichtiges Thema
B) Nein, es betrifft alle Geschlechter, auch Jungen und diversgeschlechtliche Jugendliche
C) Nein, es betrifft nur erwachsene Frauen

Richtige Antwort: B Nein, es betrifft alle Geschlechter, auch Jungen

Der Druck durch Schönheitsideale hat bei Jungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Früher standen vor allem Mädchen und Frauen im Fokus von unrealistischen Körperbildern, heute sind auch Jungen immer stärker betroffen. Besonders durch soziale Medien, Fitness-Influencer und Werbung entsteht das Bild, dass Jungen muskulös, sportlich und immer perfekt aussehen müssen. Viele vergleichen sich ständig mit diesen oft bearbeiteten oder unrealistischen Darstellungen. Dadurch können Unsicherheiten, geringes Selbstwertgefühl oder Essstörungen und übertriebener Fitnessdruck entstehen. Transgeschlechtliche und nicht-binäre Jugendliche können ebenfalls besonders betroffen sein, da sie durch Dysphorie („sich fremd fühlen“ im eigenen Körper) und durch Herausforderungen aus Geschlechtsanforderungen unter vermehrten Druck stehen.

Saferinternet.at, 2024, https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet?no_cache=1 abgerufen am 08.9.26

4. Wie beeinflusst Werbung das Schönheitsideal von Jugendlichen?

A) Sie fördert die Vielfalt von Körperformen
B) Sie hilft Jugendlichen zu verstehen, was gerade angesagt ist
C) Sie erzeugt künstliche Bedürfnisse und Unzufriedenheit, um Produkte zu verkaufen

Richtige Antwort: C Sie erzeugt künstliche Bedürfnisse und Unzufriedenheit, um Produkte zu verkaufen

Durch das Aufzeigen eines idealen Zustandes wird der Wunsch geweckt, diesen durch beworbene Produkte zu erreichen. Unsicherheiten bei Jugendlichen sollen so durch Produkte kompensiert werden.

(Saferinternet.at, 2024, https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet abgerufen am 10.09.26)

(Klicksafe, 2025, https://www.klicksafe.de/influencer/problematische-inhalte-bei-influencern abgerufen am 10.09.26)

5. Was bedeutet das Recht am eigenen Bild?

A) Niemand darf mich ungefragt gezielt fotografieren
B) Niemand darf ein Foto von mir ohne mein Einverständnis posten
C) Ich darf das Bild einer/s anderen nicht ungefragt veröffentlichen

Richtige Antwort: Alle

Das Kunsturhebergesetz (KunstUrhG) legt in §22 fest, dass „Bildnisse nur mit Einwilligung des Abgebildeten verbreitet oder öffentlich zur Schau gestellt werden“ dürfen. Ausnahmen bilden Momente der Zeitgeschichte, zufällig anwesende und nicht im Fokus des Bildes stehende Personen, Bilder von Versammlungen u.ä. ohne Portrait-Charakter.

(Autorenteam iRights.Lab, 2017, https://www.bpb.de/themen/recht-justiz/persoenlichkeitsrechte/244849/das-recht-am-eigenen-bild/ abgerufen am 08.09.2026)

6. Wie wirken sich 'Beauty-Filter' in sozialen Medien aus?

A) Sie haben keine großen Auswirkungen
B) Sie steigern das Selbstwertgefühl, weil sie einem zeigen, wie schön man sein könnte
C) Sie können zu einer verzerrten Wahrnehmung des eigenen Gesichts führen

Richtige Antwort: C) Sie können zu einer verzerrten Wahrnehmung des eigenen Gesichts führen.

Durch die ständige Optimierung des Spiegelbildes (im Handy) kann das reale eigene Aussehen als „mangelhaft“ empfunden werden. Jugendliche gewöhnen sich an den optimierten Anblick und erleben Entfremdung, wenn sie ohne die Nutzung von Filtern in den Spiegel schauen.

(Dreyer, Lampert & Andresen, 2025, https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/99635/ssoar-2025-dreyer_et_al-Kennzeichnung_von_bearbeiteten_Influencer-Fotos_Erforderlichkeit.pdf?sequence=6 abgerufen am 08.09.26)

---

7. Was sind Hormone?

A) Chemische Botenstoffe des Körpers, die dabei helfen Informationen im Körper zu transportieren
B) Botenstoffe, die das Geschlecht von jemandem bestimmen
C) Bestandteile der Knochen, die bei Männern stärker ausgeprägt sind und das Wachstum fördern

Richtige Antwort: A) Chemische Botenstoffe des Körpers, die dabei helfen Informationen im Körper zu transportieren

Hormone sind chemische Botenstoffe. Sie helfen dabei, Informationen im Körper weiterzugeben und steuern wichtige Prozesse wie Wachstum, Stimmung, Schlaf, Appetit und weitere körperliche Prozesse. Auch geschlechtsbezogene Prozesse werden über Hormone gesteuert.

(IQWiG, 2024, https://www.gesundheitsinformation.de/was-sind-hormone-und-welche-aufgaben-haben-sie.html abgerufen am 08.09.26)

8. Warum bekommen viele Menschen in der Pubertät Pickel?

A) Weil die Haut weniger Sauerstoff bekommt
B) Weil Hormone die Talgproduktion erhöhen
C) Weil sie sich nicht gründlich das Gesicht waschen

Richtige Antwort: B) Weil Hormone die Talgproduktion erhöhen

Während der Pubertät produziert der Körper mehr sogenannte Androgene (Hormone). Diese regen die Talgdrüsen an, mehr Hautfett zu bilden. Dadurch können Poren verstopfen und Pickel entstehen. Regelmäßiges Waschen und Körperhygiene sind wichtig, exzessives Waschen und zu viele Produkte können jedoch der Hautbarriere schaden. Jugendliche sollten lernen sich kritisch mit Inhaltsstoffen der jeweiligen Produkte zu befassen.

(IQWiG, 2025, https://www.gesundheitsinformation.de/akne.html abgerufen am 10.09.26)

9. Was beeinflusst, ob Menschen eher dick oder dünn sind?

A) Menschen, die sich wenig bewegen sind prinzipiell dicker
B) Leute, die keinen Zucker essen bleiben dünn
C) Das Körpervolumen wird vor allem durch Genetik und Stoffwechsel im Zusammenspiel mit Ernährung und Bewegung beeinflusst

Richtige Antwort: C) Das Körpervolumen wird vor allem durch Genetik und Stoffwechsel im Zusammenspiel mit Ernährung und Bewegung beeinflusst

Die Genetik spielt eine wichtige Rolle beim Körpergewicht. Der Einflussfaktor der Genetik wird häufig unterschätzt. Gene wirken unter anderem auf Appetit, Sättigungsgefühl, Fettverteilung und Energieverbrauch. Ob jemand tatsächlich übergewichtig wird, hängt jedoch auch stark von Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress und der Umgebung ab. Vereinfacht gesagt: Die Gene können eine Veranlagung schaffen, aber Lebensstil und Umwelt bestimmen maßgeblich, wie stark sie sich auswirkt.

(Assmann-Stiftung, 2018, https://www.assmann-stiftung.de/der-genetischen-veranlagung-zum-uebergewicht-entgegenwirken-214/ abgerufen am 10.09.26)

10. Warum kann Bewegung der Stimmung helfen?

A) Weil der Körper dabei mehr Glückshormone ausschüttet, und Körper und Psyche sich gegenseitig beeinflussen
B) Weil man danach kein schlechtes Gewissen mehr hat und man soziale Bestätigung bekommt
C) Bewegung hilft der Stimmung nicht wirklich.

Richtige Antwort: A) Weil der Körper dabei mehr Glückshormone ausschüttet

Bei Bewegung schüttet der Körper Stoffe wie Endorphine und Dopamin aus. Diese können Stress reduzieren und dafür sorgen, dass man sich glücklicher oder entspannter fühlt. Außerdem legt neurologische Forschung im Bereich der Körpertherapie nahe, dass durch die Verbindung des peripheren und zentralen Nervensystems ein direkter Zusammenhang zwischen bestimmten Bewegungen und Emotionen besteht, der durch bewusste Bewegungen gezielt zur Emotionsregulation genutzt werden kann (vgl. Croos-Müller, 2018).

11. Welche der drei Aspekte können auf eine Essstörung hinweisen:

A) Lieber allein, als in Gesellschaft essen
B) Angst davor haben zuzunehmen
C) Einnahme abführender oder entwässernder Medikamente

Richtige Antwort: A + B + C

Grundsätzliches:

Es gibt drei Arten von Essstörungen: Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Störung, wobei die Übergänge fließend und nicht immer einfach voneinander zu unterscheiden sind.

Im Zusammenhang mit Schönheitsidealen ist zu beachten, dass sich das ständige Sehen dünner und extrem dünner Körper negativ auf unser Essverhalten auswirken kann. Wenn wir uns immer wieder über Essen, unser Gewicht und die Nährwerte bestimmter Lebensmittel Gedanken machen, achten wir weniger darauf Hunger- und Sättigungssignale des Körpers wahrzunehmen.

Wenn du denkst, dass deine Freundin/ dein Freund eine Essstörung hat, spreche sie/ ihn in einem ruhigen Moment darauf an und spreche nur von Dir, Deinen Beobachtungen und Sorgen, mache keine Vorwürfe. (Quelle https://www.anad.de/essstoerungen/hilfe-durch-aussenstehende/freunde.php, online am 29.06.2026)

(TCE, https://www.tce-essstoerungen.de/ueber-tce/haeufige_fragen/Eine_Essstoerung_erkennen_darauf_sollten_Eltern_und_Angehoerige_achten.php abgerufen am 10.09.26)

(Peter & Brosius, 2020, https://www.springermedizin.de/essstoerungen/anorexia-nervosa/die-rolle-der-medien-bei-entstehung-verlauf-und-bewaeltigung-von/18657128 abgerufen am 10.09.26)

12. Welchen Social-Media-Trend gibt es nicht?

A) Maxwaxxing
B) Looksmaxxing
C) Skinnytok

Richtige Antwort: A Maxwaxxing gibt es nicht.

Bei Skinnytok handelt es sich um einen problematischen Schlankheitstrend bei dem Influencer*innen in sozialen Netzwerken Tipps geben, wie man schlanker wird. Neben Diäten und exzessivem Sport ist das „Skinny Mindset“ relevant. Bei der zugrundeliegenden Haltung wird dünn sein mit glücklich sein gleichgesetzt. Essstörungen werden dabei teilweise verharmlost, gleichzeitig wird das Risiko eine Essstörung zu entwickeln, erhöht. (Jugendschutz.net, 2025, https://www.jugendschutz.net/themen/selbstgefaehrdung/artikel/skinnytok abgerufen am 08.09.26)

Looksmaxxing steht für einen Trend bei dem Jungen und junge Männer nach einem bestimmten „männlichem“ Aussehen streben. Aspekte der eigenen Erscheinung werden mit Hilfe von Tipps von Influencern optimiert. Die Empfehlungen reichen von Zungenübungen zur Profilierung der Kieferpartie, Produktempfehlungen bis hin zum gesundheitsschädigenden Bone Smashing. (Klicksafe, 2025, https://www.klicksafe.de/news/wie-gefaehrlich-kann-selbstoptimierung-werden abgerufen am 10.09.26)

13. Ab welchem Alter darf man sich tätowieren lassen?

A) Ab 16 Jahren
B) Ab 18 Jahren
C) Es gibt keine Regelung

Richtige Antwort: C Es gibt keine Regelung

Tätowieren ist Körperverletzung. Das Tattoo-Studio kann lediglich versuchen, sich gegen eine spätere Klage abzusichern. Als volljährige Person entscheide ich selbst darüber, was mir zugefügt werden soll. Es ist daher sehr abwegig, wenn ich mich erst tätowieren lasse und dann auf Körperverletzung klage – es sei denn, das Tattoo ist völlig danebengegangen. Bei Minderjährigen könnten die Eltern klagen, wenn sie im Vorfeld nicht ihr Einverständnis gegeben haben. Manche Tätowierer sichern sich bei Minderjährigen durch die Anwesenheit der Eltern und einer schriftlichen Einverständnis ab. Andere Tätowierer tätowieren grundsätzlich keine Minderjährigen.

(BMUKN, https://www.bundesumweltministerium.de/safer-tattoo/fuer-einsteiger abgerufen am 09.09.26)

14. Wie lange dauert eine Ausbildung zur/m Tattoowierer*in?

A) es gibt gar keine Ausbildung hierfür
B) 6-monatige Weiterbildung für Kosmetiker*innen
C) Wie die meisten Ausbildungen: 3 Jahre

Richtige Antwort: A es gibt gar keine Ausbildung hierfür

Es gibt keine Ausbildung und keinen anerkannten Abschluss mit einer Prüfung zum/r Tattoowierer*in. Die meisten Tattoovierer*innen üben zunächst auf Kunsthaut und später an Personen. Tattoostudios unterliegen grundsätzlich hygienischen Vorschriften, die jedoch nicht von allen verlässlich eingehalten werden.

(BA, 2026, https://web.arbeitsagentur.de/berufenet/beruf/9942#zugangAnforderungen abgerufen am 09.09.26)

15. Wie viele „Schönheitsoperationen“ gab es in Deutschland im Jahr 2024?

A) 251.000
B) 84.000
C) 626.000

Richtige Antwort: C. 626.000

Mit rund 626.200 Schönheitsoperationen im Jahr 2024 zählt Deutschland weltweit zu den zehn Ländern mit den meisten ästhetisch-plastischen Eingriffen. Am häufigsten wurde hierzulande eine Fettabsaugung durchgeführt, auf die etwa 17,8 Prozent aller Eingriffe entfielen. Frauen lassen sich dabei deutlich öfter operieren als Männer – ihr Anteil liegt bei knapp 85 Prozent. Bei ihnen zählen Botoxbehandlungen, Faltenunterspritzungen und Oberlidstraffungen zu den gefragtesten Eingriffen. Männer entscheiden sich am häufigsten für eine Oberlidstraffung, gefolgt von Brustverkleinerung und Fettabsaugung

(Yang, 2025, https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1552113/umfrage/anzahl-an-schoenheitsoperationen-in-deutschland/ abgerufen am 10.09.26)

16. Was sind die Gefahren von Botox?

A) Da Botox von Ärzt*innen gespritzt wird, ist es ungefährlich
B) Botox ist ein Nervengift, dass Schäden in den Muskeln hervorrufen kann. So beeinflusst es unter anderem die Mimik und kann zu Lähmungen führen
C) Botox ist nur gefährlich für Erwachsene Personen, da junge Menschen kein Botox nutzen

Richtige Antwort B: Botox ist ein Nervengift, dass Schäden in den Muskeln hervorrufen kann. So beeinflusst es unter anderem die Mimik und kann zu Lähmungen führen

Botox kann Nebenwirkungen wie Schmerzen, Schwellungen oder Blutergüsse an der Einstichstelle verursachen. Wenn es in benachbarte Muskeln gelangt, können hängende Augenlider, asymmetrische Mimik oder ein unnatürliches Aussehen auftreten. Selten kommt es zu ernsteren Problemen wie Schluck-, Sprech- oder Atemstörungen. Bei regelmäßiger Anwendung können behandelte Muskeln mit der Zeit schwächer werden. Das Risiko schwerer Komplikationen ist gering, wenn die Behandlung von qualifiziertem medizinischem Personal durchgeführt wird.

(Tovar, 2025, https://www.quarks.de/gesundheit/botox-hyaluron-filler-anti-aging/ abgerufen am 09.09.26)

A

B

C

4.2.3 „My daily Routines“

Ziele:

- Einstieg ins Thema
- Reflektieren des eigenen Schönheitshandeln

Alter	**Ab 12**
Gruppengröße	**Bis 25 Teilnehmende**
Dauer	**20 Minuten**
Raum- Gruppenaufteilung	**Stuhlkreis**
Materialien	• **Bildkarten „My daily routines“**

Die Übung dient dem Einstieg ins Thema sowie der Reflexion des eigenen Schönheitshandelns. Die Bildkarten werden in die Mitte gelegt, die Gruppe sitzt im Stuhlkreis.

Der Gruppe werden die beiden Fragen gestellt:

1. *„Auf welches Schönheitshandeln kannst du im Alltag nicht verzichten?“*
2. *„Was kommt für dich gar nicht in Frage?“*

Die Jugendlichen entscheiden selbst, welche der beiden Fragen sie beantworten möchten.

Alle Teilnehmenden wählen eine Karte zu der entsprechenden Frage und stellen diese in der Gruppe kurz vor.

Die Aussagen der Teilnehmenden werden nicht bewertet.

Mögliche Variationen:

Die Bildkarten lassen sich ebenfalls in Beratungskontexten zum Thema einsetzen. Es ist ebenfalls möglich nur eine der beiden Fragen zu stellen oder beide zu beantworten.

Bildkarten zu My daily Routines

Aktuell 14 Seiten

4.2.4 „Wer ist schon gesund?“

Ziele:

- Die Teilnehmenden lernen, dass Gesundheit und Krankheit flexible Zustände sind und dass dabei psychologische, körperliche und soziale Faktoren eine Rolle spielen.
- Sie reflektieren anhand praxisnaher Beispiele verschiedene Faktoren, die das Wohlbefinden beeinflussen.

Alter	**ab 12 / ab 14**
Gruppengröße	**bis 25 Teilnehmende**
Dauer	**20 Minuten**
Raum- Gruppenaufteilung	**Aufteilung in 4-5 Kleingruppen, diese sollten zusammensitzen. Anschließend wird auf dem Boden das Gesund-Krank-Kontinuum gelegt, das für alle sichtbar sein sollte.**
Materialien	• **Präsentation mit kurzer Einführung „was ist gesund? – Einführungsfolien“** • **Ausgedruckte Aufgabenzettel für jede Gruppe** • **Ausgedruckte Fallbeispiele für jede Gruppe 1-2** • **Karten „Gesund“ und „Krank“, um Kontinuum zu legen**

Zu Beginn der Übung ist eine kleine Einführung ins Thema mithilfe der drei Einführungsfolien vorgesehen. Diese erläutern kurz, dass es sich bei Gesundheit nicht um die Abwesenheit von Krankheit handelt, sondern dass soziale, psychologische und körperliche Faktoren relevant sind und dass Gesundheit und Krankheit als sich gegenüberliegende Poole in einem Kontinuum zu verstehen sind. Deutlich daran wird, dass niemand „ganz“ gesund oder ganz „krank“ ist. Dieses Modell soll ein Verständnis der vielfältigen Ebenen von Gesundheit und Krankheit vermitteln. In einem zweiten Schritt wird es auf die Beispiele übertragen.

Im Anschluss an den kurzen Input wird die Aufgabenstellung erläutert. Die Teilnehmenden sollen die unterschiedlichen Beispiele diskutieren und anhand der Impulsfragen auf dem Aufgabenzettel, die Beispiele im Kontinuum platzieren.

Die Beispiele 1-6 (blau) sind ab 12 Jahren geeignet. Die Beispiele 7-10 (schwarz) sind ab 14 Jahren geeignet bzw. wenn die Themen bereits bei den Jugendlichen präsent sind.

Die Gruppen bekommen ca. 10 Minuten Zeit, um sich über die Beispiele auszutauschen. Anschließend stellen sie ihre Verortung vor der Klasse vor.

Hilfreiche Fragen zur Reflexion:

- Was an dem Beispiel empfindet ihr als krank? Was als gesund?
- Wie sehen es die anderen?
- Wo wart ihr euch als Gruppe nicht einig?

Mögliche Variationen: Die Gruppen können ein oder mehrere Beispiele diskutieren. Die Beispiele können auch im Rahmen einer Aufstellung vorgelesen und dann diskutiert werden.

„Wer ist schon gesund?“

In Kleingruppen habt ihr die Aufgabe, die Fallbeispiele zwischen den Polen „gesund“ oder „krank“ zuzuordnen. Anschließend stellt ihr euer Fallbeispiel vor und zeigt der Gruppe, wo ihr es einordnet.

Sortiert die Fallbeispiele und nutzt diese Fragen als Diskussionsgrundlage:

- ✓ Aus welchen Gründen ist die Person in dem Fall eher gesund oder eher krank?
- ✓ Welche Unterschiede gibt es in dem Beispiel zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit?
- ✓ Welchen Einfluss hat der soziale Status der Person darauf, ob sie sich gesund fühlt?

Merve verbringt jede freie Minute mit Sport und achtet sehr auf ihre Ernährung, sie isst ausschließlich Gemüse und Reis. Wenn Merve ausnahmsweise etwas Süßes nascht, fällt das Abendessen weg.

Paul hasst es sich beim Sport mit den anderen Jungen umzuziehen. Er findet seinen Körper schmächtig und unmännlich, weswegen er jeden Tag nach der Schule Krafttraining macht.

Ehmad treibt für sein Leben gerne Sport. Die zweiwöchige Zwangspause wegen einer Verletzung sorgt für eine innere Leere und hohe Anspannung.

Mitschüler*innen von Dilara haben sie „fett“ genannt. Das hat sie zu einer Diät angespornt. In drei Wochen hat sie sechs Kilos abgenommen.

Hannes wird wegen einem abstehenden Ohr seit der 1. Klasse geärgert, deswegen trägt er immer eine Cap.

Sara war lange Leistungsschwimmerin, seit der Pubertät hat sie zugenommen und fühlt sich im Badeanzug nicht mehr wohl. Deswegen hat sie mit dem Schwimmen aufgehört.

Evelyn verbringt täglich 5 Stunden auf TikTok und schaut sich ausschließlich Skinny Tok-Beiträge an.

Alina mag ihre Nase nicht. Sie recherchiert seit Wochen über die Möglichkeit einer Operation. Ihre Eltern unterstützen Ihren Wunsch zur Nasen-OP.

Anna ist magersüchtig, sie hat auf Instagram 6000 Follower, die sie für ihren Körper bewundern und ihr Komplimente machen. Seit einem Jahr hatte sie ihre Periode nicht mehr.

Klaas ist seit einem halben Jahr in der Looks-maxxingszene. Er kennt kein anderes Thema, als männlicher auszusehen.

Gesund?

Krank?

4.2.5 „My Body“

Ziele:
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperbild anregen
- Wahrnehmung stärken für Körperteile/-aspekte, die positiv besetzt sind
- Eigene Bewertungen von Schönheits- und Idealbildern reflektieren

Alter	**Ab 12**
Gruppengröße	**Bis 25 Teilnehmende**
Dauer	**20 Minuten**
Raum- Gruppenaufteilung	Einzelarbeit. Ruhiger Raum mit Tischen/Unterlagen, genug Abstand zwischen den Teilnehmenden, damit ungestört gearbeitet werden kann.
Materialien	• Formblatt „Body-Mapping“ (1x pro Person, Körperumriss + Farbcode) • Farbstifte/Marker in den Kategorie-Farben • optional: ruhige Hintergrundmusik

Beschreibung der Übung:

1. Kurze Einführung: Ziel und Ablauf der Übung erklären.

2. Jede*r erhält ein Formblatt und sucht sich einen ruhigen Platz.

3. Einzelarbeit:

Der Körperumriss wird nach den vier Kategorien beschriftet/markiert
(ca. 10–15 Min.).

- Das mag ich an meinem Körper.
- Das kann mein Körper gut.
- Darauf bin ich stolz.
- Das finde ich an meinem Körper schön.
- Dazu stehe ich neutral.

Hier können die Teilnehmenden gerne kreativ werden. Wichtig ist, dass der Fokus auf den oben genannten Punkten bleibt und nicht in negative Bewertung rutscht.

4. Freiwilliger Austausch in Kleingruppen oder im Plenum – niemand muss sein Blatt zeigen oder Ergebnisse teilen.

5. Kurzer Abschluss: Wie war es, sich auf diese Weise mit dem eigenen Körper zu beschäftigen?

Mögliche Variationen:

Die Methode kann auch im Beratungssetting angewendet werden. Außerdem können auch große Bögen genutzt werden, um den echten Körperumriss aufzumalen und zu gestalten.

My Body

Bitte zeichne folgendes in den Umriss ein:

- **Das mag ich an meinem Körper.**
- **Das kann mein Körper gut.**
- **Darauf bin ich stolz.**
- **Das finde ich an meinem Körper schön.**
- **Dazu stehe ich neutral.**



Nutze dazu Farben oder Symbole.

Zeichne nur das ein, womit du dich wohl fühlst.

Du musst niemanden deine Map zeigen. Sie ist nur für dich.

Im Anschluss wird die Übung in Kleingruppen besprochen.

My Body

Bitte zeichne folgendes in den Umriss ein:

- **Das mag ich an meinem Körper.**
- **Das kann mein Körper gut.**
- **Darauf bin ich stolz.**
- **Das finde ich an meinem Körper schön.**
- **Dazu stehe ich neutral.**

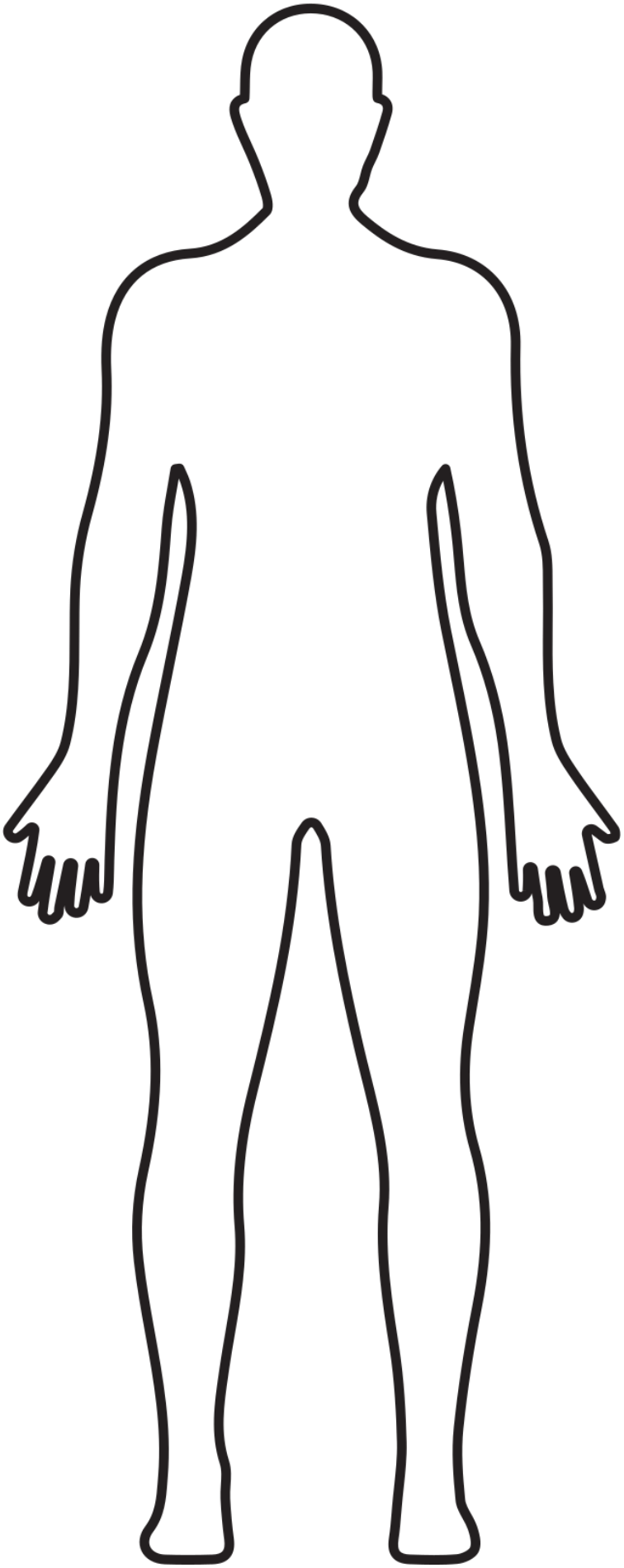


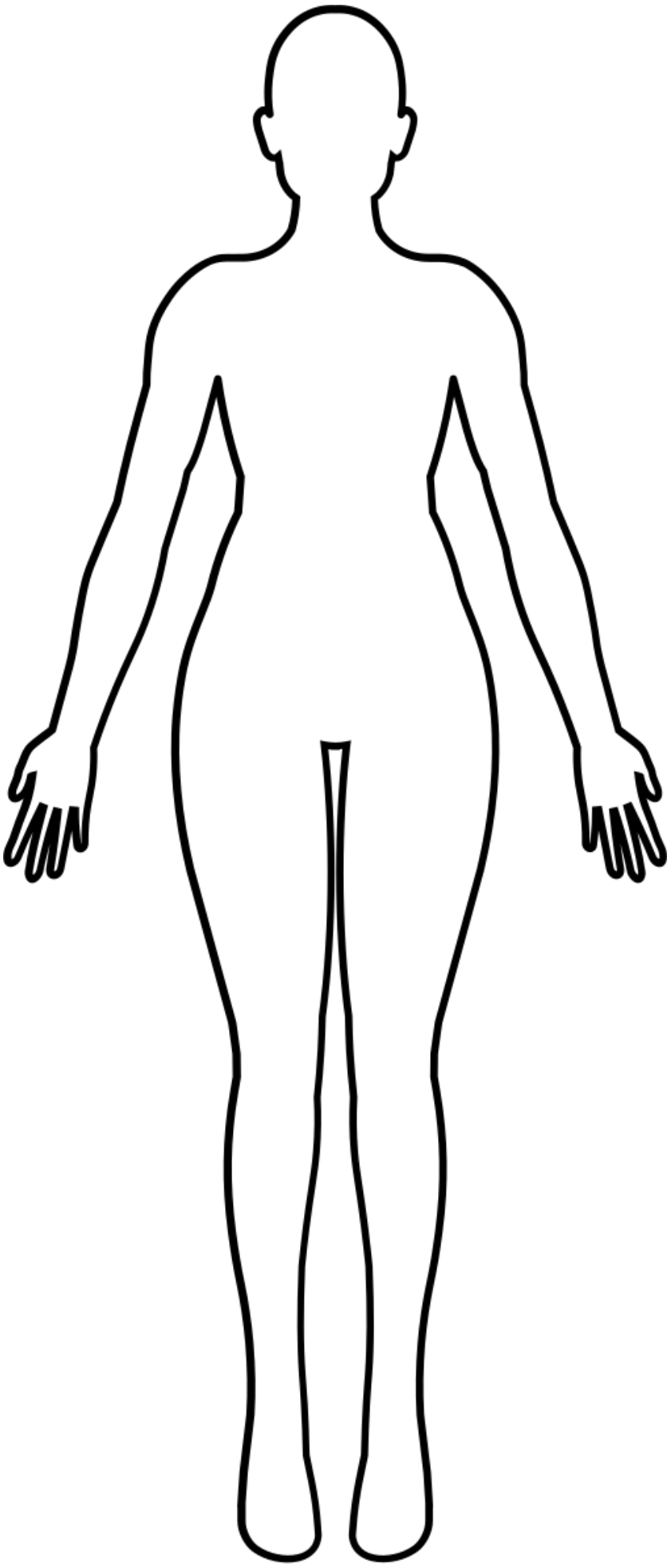
Nutze dazu Farben oder Symbole.

Zeichne nur das ein, womit du dich wohl fühlst.

Du musst niemanden deine Map zeigen. Sie ist nur für dich.

Im Anschluss wird die Übung in Kleingruppen besprochen.





4.2.6 „Was schützt mich?“

Ziele:

- Die Teilnehmenden entwickeln Strategien gegen Schönheitsdruck und stärken ihre Resilienz und Selbstwirksamkeit
- Sie lernen sich empathisch in andere hineinzuversetzen und wie sie einander unterstützen können

Alter	**Ab 12**
Gruppengröße	**Bis 25 Teilnehmende**
Dauer	**20 Minuten**
Raum- Gruppenaufteilung	**Die Übung kann in Kleingruppen oder in Einzelarbeit durchgeführt werden. Im Anschluss werden die Ergebnisse in der ganzen Gruppe besprochen.**
Materialien	• Leere, beschreibbare (Moderations-)Karten für die Teilnehmenden • Plakat mit Ergänzungen • Ausdruck der verschiedenen Situationen für die Teilnehmenden

Die Teilnehmenden werden aufgefordert sich zu einer der folgenden Situationen Antworten zu überlegen:

1. Eine gute Freundin fühlt sich nicht wohl in Ihrem Körper. Wie reagierst du darauf?
2. Ein Freund von dir redet immer mehr davon, dass er zu dünn sei, um männlich zu wirken. Was würdest du zu ihm sagen?
3. Eine Freundin von dir wurde online als „fett“ beleidigt. Wie reagierst du darauf?

Nach 10 Minuten werden die Ergebnisse gesammelt und gemeinsam besprochen. Die Ergebnisse werden an die „Wall of Support“ angeheftet.

Hilfreiche Fragen für die Diskussion:

- Wäre diese Reaktion für dich hilfreich?
- Was glaubst du, wie fühlt sich dein*e Freund*in mit dem Ratschlag?

Im Anschluss ergänzt die Fachkraft die Ergebnisse mit den Aspekten des Plakats „Strategien gegen Schönheitsdruck“.

Mögliche Variationen:

Die Methode basiert auf dem zirkulären Fragen aus der systemischen Beratung. Diese Methode kann auch für Einzelgespräche angewendet werden.

Es kann auch nur eine Situation zur Diskussion angeboten werden.

Plakat mit Strategien

FÜNF

Strategien gegen den "Schönheits-wahn"

In Anlehnung an die Ergebnisse der Studie von Saferinternet.at zum Thema "Schönheitsideale im Internet" von 2024

1 SELBSTWAHRNEHMUNG FÖRDERN



Was leistet dein Körper jeden Tag? Welche Bewegungen und Berührungen fühlen sich gut an? Du musst nicht alles an dir mögen, um gut mit dir umzugehen und dich nicht unter Druck zu setzen.

2 REALITY CHECK



Schau dich mal draußen um, wie sehen die Menschen dort aus? Wie vielfältig sind die Menschen um dich herum? Irgendwie auch schön, dass alle unterschiedlich sind.

3 GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG



Wann hast du das letzte Mal ein ehrliches Kompliment bekommen? Hat es sich gut angefühlt? Vielleicht möchtest du heute jemandem auch diese Freude machen.

4 GEMEINSAM ÜBER STRESSIGE INHALTE LACHEN



Was war der letzte Beauty-Trend, den du auf Social Media gesehen hast, der einfach nur bescheuert war? Bei all dem Druck immer perfekt auszusehen kann es erleichternd sein, sich auch mal über diesen Quatsch lustig zu machen.

5 BEWUSSTER UMGANG MIT SOCIAL MEDIA



Wie viel Zeit verbringst du auf Social Media? Welche Inhalte tun dir gut und woran merkst du, dass dir Inhalte nicht gut tun?



Eine gute Freundin fühlt sich nicht wohl in Ihrem Körper. Wie reagierst du darauf?

Ein Freund von dir redet immer mehr davon, dass er zu dünn sei, um männlich zu wirken. Was würdest du zu ihm sagen?

Eine Freundin von dir wurde online als „fett“ beleidigt. Wie reagierst du darauf?

4.2.7 „Wer ist gut genug?“

Ziele:

- kritische Reflexion über Zusammenhänge von Schönheitsidealen und Medien
- Teilnehmende erweitern ihr Wissen zu (aktuellen) riskanten Medienphänomenen
- Teilnehmende entwickeln ein Verständnis für die Interessen und Strategien der Werbe- und Schönheitsindustrie

Alter	**Ab 14**
Gruppengröße	**Bis 25 Teilnehmende**
Dauer	**45 Minuten**
Raum- Gruppen-aufteilung	**Zunächst in 3 Kleingruppen, danach im Plenum.**
Materialien	• Arbeitsblätter zu den drei Themen Looksmaxxing, Skinnytok und Werbung • Flipcharts, Moderationskarten o.ä. zum Festhalten und vorstellen der Gruppenergebnisse

Ablauf

In (drei) Kleingruppen erarbeiten sich die Schüler*innen selbstständig Hintergrundwissen zu den Themen Looksmaxxing, Skinnytok und Werbung. Hierfür stehen ihnen die jeweiligen Arbeitsblätter zur Verfügung. Im Anschluss werden die Ergebnisse der Kleingruppenarbeit anhand der jeweiligen drei Leitfragen (unter den Texten zu finden) visualisiert und den Mitschüler*innen vorgestellt.

Die Workshopleitung zirkuliert zwischen den Gruppen und steht für Fragen zur Verfügung. Die Gruppen sollen sich darauf vorbereiten anschließend kurz ihre Diskussionsergebnisse vorzustellen

Looksmaxxing: Männlichkeitsbilder, Bewertung anhand angeblich objektiver Kriterien, Riskantes Verhalten, Körper als Ort von Radikalisierung

Skinnytok: Wirkung von Vergleich auf Social Media, Essstörungen, Bilder teilen auf Social Media, Grooming, Mager Coaches

Werbung: Gilette Entstehung (Das Problem erfinden, um Lösung zu verkaufen), Ausmaß heutiger Schönheitsindustrie und Zusammenhang mit Unzufriedenheit

Ergänzend zu den Arbeitsblättern können Internetrecherchen durch die Schüler*innen auf den Webseiten erfolgen:

www.handysektor.de

www.klicksafe.de

https://www.juuuport.de/infos

Text 1: Looksmaxxing – Der perfekte Männerkörper?

„Looksmaxxing“ bedeutet, mit allen Mitteln am eigenen Aussehen zu arbeiten, um möglichst attraktiv zu wirken – bei Jungen und jungen Männern ist der Trend auf TikTok, Instagram und in Foren besonders verbreitet. Manche Methoden sind harmlos, etwa Sport, Hautpflege oder eine gesunde Ernährung. Andere sind riskant: Jungen trainieren stundenlang bestimmte Kiefermuskeln („Mewing“), um eine kantigere Kieferpartie zu bekommen, nehmen Medikamente gegen Haarausfall ein, obwohl sie noch gar keinen haben, oder schlagen sich sogar mit Werkzeug ins Gesicht, um die Gesichtsknochen zu verändern.

Looksmaxxing kommt ursprünglich aus der sogenannten „Manosphere“ – einem lockeren Online-Netzwerk aus Influencern, Foren und Videos, die sich um Männlichkeit, Dating und Beziehungen drehen. Viele Inhalte beginnen harmlos mit Fitness- oder Motivationstipps. Dahinter steht aber oft eine Weltsicht, die Männer in „Gewinner“ und „Verlierer“ einteilt: Wer nicht dem Ideal entspricht, wird als „Subhuman“ (Untermensch) bezeichnet. Wer dagegen als besonders attraktiv gilt, wird „Chad“ genannt. Diese Ideologie behauptet, dass allein das Aussehen darüber entscheidet, ob jemand im Leben und in der Liebe erfolgreich ist – und blendet aus, dass Persönlichkeit, Werte oder Beziehungen zu anderen Menschen mindestens genauso wichtig sind.

Fachleute weisen zudem auf einen problematischen Nebeneffekt hin: Die zugrunde liegenden Schönheitsstandards sind oft sehr eng gefasst und orientieren sich an westlichen, weißen Gesichtszügen – andere Gesichtsformen, etwa aus dem afrikanischen oder asiatischen Raum, werden dabei implizit abgewertet. Looksmaxxing ist also nicht nur ein Trend rund um Selbstoptimierung, sondern transportiert auch ein sehr enges, teils frauenfeindliches Männlichkeitsbild: Wer sich unsicher fühlt, bekommt hier scheinbar einfache Antworten – tatsächlich verstärkt der Trend aber oft nur den Druck, ständig nicht gut genug zu sein.

Zum Vorstellen (nach dem Lesen):

- **Welche Erwartungen an einen „perfekten“ männlichen Körper werden hier beschrieben?**
- **Woher kommt Looksmaxxing ursprünglich, und welche Weltsicht steckt dahinter?**
- **Was könnte an diesem Trend besonders gefährlich für das Selbstbild von Jungen sein?**



Text 2: Skinnytok – Wer entscheidet, was schön ist?

Unter dem Hashtag „Skinnytok“ teilen junge Frauen auf TikTok Videos rund um extremes Abnehmen, strenge Diäten und exzessiven Sport – oft verbunden mit Sprüchen wie „Nichts schmeckt so gut, wie dünn sich anfühlt“. Weil der Trend Essstörungen verharmlost und junge Nutzerinnen unter Druck setzt, griff sogar die Politik ein: Nach Kritik aus Frankreich und von der EU-Kommission sperrte TikTok den Hashtag im Jahr 2025 – wer heute danach sucht, bekommt stattdessen Hilfsangebote angezeigt.

Doch das Schlankheitsideal, das hinter Skinnytok steckt, ist keine neue Erfindung und schon gar nicht neutral. Ein schlanker Körper galt historisch sowie heute immer wieder als Zeichen von Wohlstand: Wer sich teures Essen, Fitnessstudios oder Personal Training leisten konnte, konnte sich auch einen schlanken, definierten Körper „leisten“. Armut wurde dagegen häufig mit anderen Körperformen verbunden. Dieser Zusammenhang zwischen Körperform und gesellschaftlicher Schicht wird als Klassismus bezeichnet: Menschen werden aufgrund ihres (vermeintlichen) sozialen Status ab- oder aufgewertet – und der Körper wird zum sichtbaren Beweis dafür erklärt, wer sich angeblich genug „anstrengt“.

Auch Rassismus spielt eine Rolle: Viele der Schönheitsideale, die auf Skinnytok gefeiert werden, orientieren sich an sehr schmalen, hellhäutigen Körpern und Gesichtszügen, die vor allem mit weißen Frauen assoziiert werden. Wissenschaftlerinnen weisen darauf hin, dass solche Ideale seit der Kolonialzeit eng mit der Vorstellung verknüpft sind, europäische Körpermerkmale seien automatisch attraktiver oder „besser“ als andere. Das zeigt sich zum Beispiel auch daran, dass ein Millionengeschäft mit Hautaufhellungsprodukten existiert oder dass bestimmte Frisuren bei weißen Frauen als „trendy“, bei Schwarzen Frauen aber abwertend beurteilt werden. Skinnytok ist damit ein aktuelles Beispiel für ein sehr altes Muster: Schönheitsideale wirken neutral, sind aber eng mit Fragen von Herkunft, Hautfarbe und sozialem Status verknüpft.

Zum Vorstellen (nach dem Lesen):

- **Was verbirgt sich hinter dem Trend Skinnytok, und wie hat die Politik und mit welchen regulierenden Maßnahmen wurde darauf reagiert?**
- **Wie hängt das Schlankheitsideal mit sozialer Herkunft (Klassismus) zusammen?**
- **An welchem Beispiel wird deutlich, dass Schönheitsideale auch rassistisch geprägt sein können?**

Text 3: Die Schönheitsindustrie – wie aus Unsicherheit ein Geschäft wird



Schönheitsideale entstehen selten zufällig – oft stecken handfeste wirtschaftliche Interessen dahinter. Ein besonders anschauliches Beispiel liefert die Geschichte der Rasur bei Frauen. Bis ins frühe 20. Jahrhundert war rasierte Achsel- oder Beinbehaarung bei Frauen in westlichen Ländern kein Thema – Kleidung bedeckte fast den ganzen Körper, sichtbare Körperbehaarung spielte also keine Rolle.

Das änderte sich, als um 1915 kürzere, ärmellose Kleider in Mode kamen und plötzlich Achseln und Waden sichtbar wurden. Der Rasiererhersteller Gillette, der bis dahin ausschließlich Rasierer für Männerbärte verkaufte, erkannte darin eine neue Zielgruppe – und brachte mit dem „Milady Décolleté“ den ersten gezielt für Frauen beworbenen Rasierer auf den Markt. Damit das Produkt sich verkaufte, musste Gillette der Zielgruppe aber zunächst ein Problem einreden, das vorher gar nicht existierte: Werbeanzeigen bezeichneten unrasierte Achseln als „unangenehmes persönliches Problem“ und unrein, während glatte Haut als Zeichen von Modernität, guter Pflege und gesellschaftlicher Zugehörigkeit dargestellt wurde. Aus einer stilistischen Modeerscheinung wurde so innerhalb weniger Jahre eine soziale Norm, an die sich Frauen bis heute halten – ohne dass die meisten wissen, dass diese Norm gezielt von einer Firma geschaffen wurde, um mehr Rasierer zu verkaufen.

Dieses Muster – ein (oft frei erfundenes oder übertriebenes) Problem am eigenen Körper aufzeigen und gleichzeitig die passende Lösung dafür verkaufen – lässt sich bis heute in der Schönheitsindustrie wiederfinden: von Anti-Aging-Cremes über Diätprodukte bis zu Nahrungsergänzungsmitteln oder speziellen Fitness-Apps. Je unsicherer sich Menschen bezüglich ihres Aussehens fühlen, desto eher sind sie bereit, Geld für vermeintliche Lösungen auszugeben. Kritisch betrachtet bedeutet das: Schönheitsideale sind nicht einfach „so entstanden“, sondern werden von einer milliardenschweren Industrie mitgestaltet und aufrechterhalten, die ein finanzielles Interesse daran hat, dass sich Menschen mit ihrem Körper nie ganz zufrieden fühlen.

Zum Vorstellen (nach dem Lesen):

- **Wie hat Gillette Anfang des 20. Jahrhunderts ein neues Schönheitsideal für Frauen geschaffen?**
- **Welches Werbe-Prinzip wird hier sichtbar?**
- **Wo begegnet euch dieses Prinzip heute in der Schönheits- oder Fitnessindustrie?**

4.2.8 „Fakes und Filter“

Ziele:

- Die Teilnehmenden üben manipulierte Bilder zu erkennen
- Die Teilnehmenden lernen die Nutzung von Filtern kritisch zu reflektieren

Alter	**Ab 12**
Gruppengröße	**Bis 25 Teilnehmende**
Dauer	**15 Minuten**
Raum- Gruppenaufteilung	**Stuhlkreis mit Blick auf Präsentation.**
Materialien	• Präsentation von „Gesund und schön?“ (Folien: Filter) • Positionskarten „stimme total“ und „stimmt nicht“

Die Workshop-Leitung zeigt die Folien zum Thema Filter und fragt die Gruppe:

Was wird verändert?

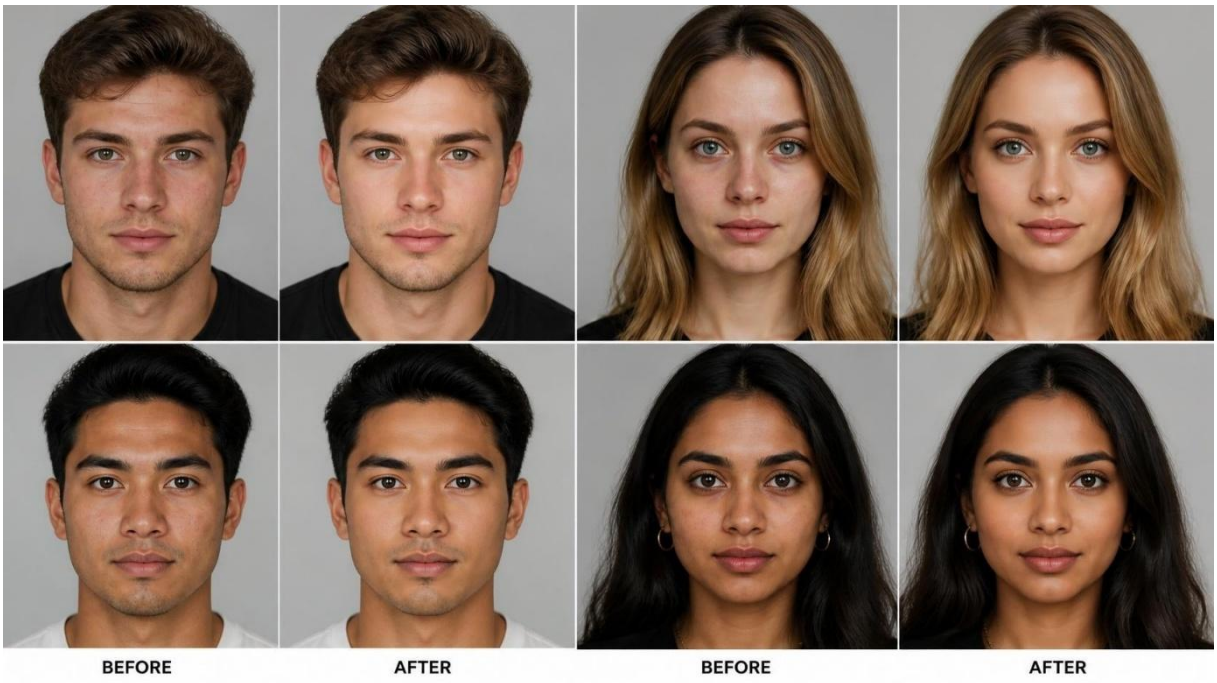
Welche Filter kennt ihr?

Im Anschluss sollen sich die Teilnehmenden anhand der folgenden Aussagen aufstellen („stimmt total“ und „stimmt nicht“). Nun können jeweils einzelne Jugendliche gefragt werden, warum sie sich da positioniert haben, wo sie stehen.

1. Ich habe schon mal ein Foto von mir mit einem Filter bearbeitet.
2. Ich poste öfter Fotos, die bearbeitet sind, als unbearbeitete.
3. Ich habe eine Lieblings-App oder einen Lieblingsfilter zum Bearbeiten von Fotos.
4. Ich schaue mir vor dem Posten mehrere Fotos von mir an, bevor ich eins auswähle.
5. Ich merke sofort, wenn ein Bild bearbeitet oder gefiltert wurde. Ich nutze Filter immer, dann muss ich mich vorher nicht schminken/ stylen.
6. Filter sind ein kreatives Werkzeug.
7. Durch Filter sehen alle Leute gleich aus und die Einzigartigkeit geht verloren.
8. Bilder, die mit Filtern bearbeitet wurden, sollten (wie in Frankreich) gekennzeichnet werden.
9. Für die Nutzung von Filtern sollte es ein (gesetzlich) vorgeschriebenes Mindestalter geben.
10. Es ist meine eigene Entscheidung, wie ich mich zeige – auch bearbeitet.
11. Ich würde mich trauen, ein komplett unbearbeitetes Foto von mir zu posten.

Es geht nicht darum die Positionierung zu beurteilen, sondern dass die Jugendlichen Argumente austauschen. 4–6 Aussagen reichen meist für 10–15 Minuten inklusive kurzer Nachfragen zu ein paar Positionen

Bilder



Stimmt total

Stimmt nicht

4.2.9 „Körper im Rap“

Ziele:

- Die Teilnehmenden lernen die Darstellung verschiedener Körperbilder (im Rap) kritisch zu reflektieren

Alter	**Ab 14**
Gruppengröße	**Bis 25 Teilnehmende**
Dauer	**30 Minuten**
Raum- Gruppenaufteilung	**Zunächst in 3 Kleingruppen, danach im Plenum.**
Materialien	• Präsentation von „Gesund und schön?“ • Arbeitsblätter

Zu Beginn wird das Thema eingeleitet, als Einstieg eignet es sich Bezug zu nehmen auf aktuelle virale Songs (bspw. „Du bist gut genug“ – Shirin David) und zu fragen, warum diese Themen in der Musik so erfolgreich sind. Hinweis geben, dass manche Zitate derbe oder vulgäre Sprache enthalten – das ist bewusst so gewählt und darf im Rahmen der Übung besprochen werden.

Anschließend wird die Gruppenarbeitsphase eingeleitet. Es gibt drei Arbeitsblätter mit jeweils zwei Zitaten aus Rap-Songs zum Thema Körper, die unter unterschiedlichen Aspekten diskutiert werden sollen.

1. **Arbeitsblatt 1: Fitness & Körperstolz – Wessen Körper zählt?**
2. **Arbeitsblatt 2: Bauch Beine Po – Zwei Antworten auf ein Schönheitsideal**
3. **Arbeitsblatt 3: Norm und Netz – Körper zwischen Ideal und Realität**

Die Workshopleitung zirkuliert zwischen den Gruppen und steht für Fragen zur Verfügung. Die Gruppen sollen sich darauf vorbereiten anschließend kurz ihre Diskussionsergebnisse vorzustellen.

Nach der Gruppenarbeitsphase werden in der großen Gruppe die Zitate nochmal vorgelesen und die Diskussionspunkte vorgestellt.

Mögliche Variationen:

ACHTUNG: Die Auswahl der Musik dient aufklärerischen Zwecken. Insbesondere der Rapper Kollegah fällt immer wieder durch Frauenfeindliche oder antisemitische Aussagen auf. Seine Texte sind zum Teil aufgrund gewaltverherrlichender Passagen indiziert. Das sollte eingeordnet werden.

Arbeitsblatt 1: Fitness & Körperstolz – Wessen Körper zählt?

Lest die beiden Zitate aufmerksam durch – gerne auch laut. Bearbeitet anschließend die Diskussionsfragen. Es gibt keine falschen Antworten: Es geht darum, genau hinzuschauen und eure eigene Position zu finden.

Lizzo - Fitness

Independent, athletic
I been sweating, doing calisthenics
Booty vicious, mind yo' business
I been working, working on my fitness

Kollegah - Ghettoworkout

Körperbau wie 'n Zeichentrickanimationsheld
Der Bizeps hat ein eigenes Gravitationsfeld, yeah
Das ist Ghettoworkout, Ghettoworkout, Ghettoworkout
Die Muskeln sind am brennen, das Shirt ist durchnässt
Doch Schmerz ist Lappenhaftigkeit die den Körper verlässt
Das ist Ghettoworkout, Ghettoworkout, Ghettoworkout
Gain like a boss!

Diskussionsfragen

1. Welches Körperbild wird in den beiden Songs vermittelt? Welche Gefühle haben die Rapper*innen zu ihrem eigenen Körper?

---

2. Welche Botschaft zum Thema Fitness wird in den jeweiligen Songs vermittelt? Welchen Zugang zu Fitness findet ihr gesund?

---

3. Wo kann Stolz auf den eigenen (trainierten) Körper stärken und selbstbewusst machen – und wo könnte daraus auch neuer Druck entstehen?

Arbeitsblatt 2: Bauch Beine Po – Zwei Antworten auf ein Schönheitsideal

Lest die beiden Zitate aufmerksam durch – gerne auch laut. Bearbeitet anschließend die Diskussionsfragen. Es gibt keine falschen Antworten: Es geht darum, genau hinzuschauen und eure eigene Position zu finden.

Shirin David – Bauch Beine Po

Geh' ins Gymmie, werde skinny,
mach' daraus eine Show,
Wir sind pretty im Bikini, das ist Bauch, Beine, Po

6Euroneunzig - TITTENTRAINING

Was für Bauch, Beine, Po?
Ich trainiere meine Titten,
Steck dir dein'n Kommi sonst wo hin
und geh dich selber ficken.
Ich fress' Döner, Burger, Fritten
und rasier' mir nicht die Lippen.
Du bist, was in mei'm Tanga steckt,
ein Arsch ohne Gewissen.

Diskussionsfragen

1. Welches Körperideal beschreibt Shirin David in ihrem Zitat? Passt das beschriebene Ideal zu den gesellschaftlichen Schönheitsidealen?

---

2. Welche Botschaft möchten 6Euroneunzig als Antwort auf Shirin Davids Song senden? Gegen welche geschlechtsspezifischen Ideale richtet sich der Song?

---

3. Welcher der beiden Songs spricht euch mehr an? Findet ihr Ironie und Humor hilfreich um mit Schönheitsidealen umzugehen?

Arbeitsblatt 3: Norm und Netz – Körper zwischen Ideal und Realität

Lest die beiden Zitate aufmerksam durch – gerne auch laut. Bearbeitet anschließend die Diskussionsfragen. Es gibt keine falschen Antworten: Es geht darum, genau hinzuschauen und eure eigene Position zu finden.

Finna - Overscheiß

Onesize ist keine Größe
Ich pass da nicht mal rein
Fetter Arsch, jedes Höschen,
alle Tangas sind zu klein
Oversize ist auch kein Look
Guck, was für ein Scheiß
Wenn Oversize was heißt,
trag' ich das die ganze Zeit

6Euroneunzig - TITTENTRAINING

Fick die Insta-Filter-Fressen,
die Jenners sind am Werk,
Wenn wir dann alle gleich ausseh'n,
verdient Herr Zuckerberg

Diskussionsfragen

1. Finna beschreibt, in keine gängige Kleidergröße zu passen. Welche Körper werden in Mode, Werbung und Social Media meist gezeigt – und welche eher nicht? Warum ist Repräsentation von verschiedenen Körpern wichtig?

2. Wie kritisiert 6Euroneunzig Instagram-Filter und Influencer*innen? Wer profitiert laut dem Zitat wirtschaftlich davon, dass alle gleich aussehen wollen? Warum?

3. Wie wirken sich enge Schönheitsideale bspw. in Form von schlanken Körperformen oder gesichtsverändernden Filtern auf das eigene Körperbild aus?

4.3 Evaluation der Workshops

Workshop „Gesund und schön?“

Liebe Teilnehmende, wir möchten den Workshop stetig verbessern und freuen uns über eure ehrliche Rückmeldung. Der Bogen wird anonym ausgewertet – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Datum: _____ **Gruppe/Ort:** _____ **Alter:** _____

1. Die einzelnen Methoden

Bitte kreuze an, wie dir die jeweilige Methode gefallen hat (Mehrfachnennung möglich, wenn eine Methode bei euch nicht durchgeführt wurde, lasse die Zeile frei).

Methode	hat mir gut gefallen	war verständlich	war lehrreich
„Wo stehst du?“	☐	☐	☐
„Das Körperquiz“	☐	☐	☐
„My daily Routines“	☐	☐	☐
„Wer ist schon gesund?“	☐	☐	☐
„My Body“	☐	☐	☐
„Was schützt mich?“	☐	☐	☐
„Wer ist gut genug?“	☐	☐	☐
„Fakes&Filter“	☐	☐	☐
„Körper im Rap“	☐	☐	☐

2. Was hat der Workshop bei dir bewirkt?

Bitte kreuze an, inwieweit die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

Aussage	trifft voll zu	trifft eher zu	teils/teils	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Ich habe darüber nachgedacht, welche Schönheitsideale in unserer Gesellschaft gelten.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe über meine eigenen Werte und Normen zum Thema Körper nachgedacht.	☐	☐	☐	☐	☐

Aussage	trifft voll zu	trifft eher zu	teils/teils	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Ich weiß jetzt mehr darüber, wie wirtschaftliche Interessen Schönheitsideale beeinflussen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nehme meinen eigenen Körper jetzt bewusster wahr.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kenne jetzt alternative Schönheitsideale, die mir vorher nicht bekannt waren.	☐	☐	☐	☐	☐

3. Gesamteindruck

Wie hat dir der Workshop insgesamt gefallen?

☺ sehr gut 🙂 gut 😐 geht so 🙁 nicht so gut ☹ gar nicht

Was hat dir am Workshop am besten gefallen?

Was hat dir nicht so gut gefallen oder hat dir gefehlt?

Was nimmst du dir aus dem Workshop mit?

Sonstige Anmerkungen oder Verbesserungsvorschläge:

Vielen Dank für deine Teilnahme und dein Feedback!

4.4 Evaluationsbogen für die Workshopleitung

Workshop „Gesund und schön?“

Dieser Bogen dient der internen Dokumentation und Qualitätssicherung. Bitte direkt im Anschluss an den Workshop ausfüllen, solange die Eindrücke noch frisch sind.

1. Rahmendaten

Datum: _____ **Ort/Einrichtung:** _____

Leitung/Team: _____ **Gruppengröße:** _____

Altersgruppe: _____ **Setting (Klasse/Gruppe/offen):** _____

Gesamtdauer: _____ **Durchgeführte Methoden (Anzahl):** _____

2. Reflexion der Methoden

Bitte für jede durchgeführte Methode kurz einschätzen.

Methode	durchgeführt	Zeit gepasst	gute Reso-nanz	Anpassungen / Auffälligkeiten
„Wo stehst du?“	☐	☐	☐	
„Das Körperquiz“	☐	☐	☐	
„My daily Routines“	☐	☐	☐	
„Wer ist schon ge-sund?“	☐	☐	☐	
„My Body“	☐	☐	☐	
„Was schützt mich?“	☐	☐	☐	
„Wer ist gut genug?“	☐	☐	☐	
„Fakes&Filter“	☐	☐	☐	
„Körper im Rap“	☐	☐	☐	

3. Einschätzung der Zielerreichung

Wie gut wurden die inhaltlichen Ziele des Workshops aus Sicht der Leitung erreicht?

Ziel	sehr gut erreicht	eher erreicht	teils/teils	eher nicht erreicht	gar nicht erreicht
Geltende Schönheitsideale erkennen und hinterfragen	☐	☐	☐	☐	☐
Zuschreibungen zu Körperformen (z. B. dick = ungesund) kritisch reflektieren	☐	☐	☐	☐	☐
Eigene Werte/Normen zur Körperoptimierung reflektieren	☐	☐	☐	☐	☐
Hintergrundwissen zu wirtschaftlichen Interessen vermitteln	☐	☐	☐	☐	☐
Für Selbst-/Fremdwahrnehmung sensibilisieren	☐	☐	☐	☐	☐
Eigene Körperwahrnehmung stärken	☐	☐	☐	☐	☐
Selbstzufriedenheit und Körperakzeptanz fördern	☐	☐	☐	☐	☐
Alternative Schönheitsideale kennenlernen	☐	☐	☐	☐	☐

4. Gruppendynamik und Atmosphäre

Wie war die Beteiligung/Offenheit der Gruppe insgesamt?

Gab es sensible Momente, Widerstände, Trigger oder besondere Vorkommnisse (z. B. persönliche Betroffenheit, Konflikte)?

War eine Nachbereitung/ein Einzelgespräch mit TN nötig? ☐ ja ☐ nein

Falls ja – kurze Notiz (anonymisiert) zur Weitergabe/Weiterleitung:

---

5. Gesamtreflexion

Was ist heute besonders gut gelaufen?

Was war schwierig oder hat nicht wie geplant funktioniert?

Welche Anpassungen sind für die nächste Durchführung sinnvoll (Zeit, Methodik, Material, Reihenfolge)?

Sonstige Anmerkungen:

Ausgefüllt von: _____ Datum: _____

5. Hilfsangebote

Im Folgenden finden Sie eine strukturierte Übersicht von **Hilfsangeboten zu den Bereichen Essstörungen und Körperbildstörungen in Deutschland**. Die Liste umfasst Informationen, Beratung, Therapieplatzsuche, Online-Hilfe und Notfallangebote.

Angebot	Zielgruppe	Kontakt	Besonderheiten
Bundesfachverband Essstörungen e.V.	Betroffene, Angehörige, Fachkräfte	bundesfachverbandessstoerungen.de	Bundesweites Netzwerk spezialisierter Beratungsstellen, Therapeut*innen und Kliniken; Therapieplatzsuche.
BIÖG-Essstörungen	Betroffene, Angehörige, Jugendliche	https://essstoerungen.bioeg.de/ https://essstoerungen.bioeg.de/hilfe-finden/wie-bekomme-ich-eine-therapie/suche-nach-therapieangeboten/	Informationsportal mit Datenbank für Beratungs- und Therapieangebote nach Wohnort, Informationen zu Magersucht, Bulimie, Binge-Eating und Körperbildproblemen.
BIÖG-Info-Telefon Essstörungen	Betroffene, Angehörige, Jugendliche, Fachkräfte	0221 892031	Beratung für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte.
Juuuport	Jugendliche, Betroffene	https://www.juuuport.de/hilfe/beratung	Peer-to-Peer-Beratung für junge Menschen und Jugendlichen zu Themen rund um Medien
Telefon Seelsorge Deutschland	Betroffene, Jugendliche	https://www.telefonseelsorge.de 0800 1110111, 0800 1110222, 116123	Rund um die Uhr erreichbar bei psychischen Krisen.
Nummer gegen Kummer / Kinder- und Jugendtelefon	Betroffene, Jugendliche, Eltern	https://www.nummergegenkummer.de/ 116111	Anonyme telefonische oder Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern
ANAD e.V.	Betroffene, Jugendliche	https://www.anad.de/ 089 / 219973 - 0	Telefon-, E-Mail- und persönliche Beratung für Jugendliche und Erwachsene mit Essstörungen.
Waage e.V.	Betroffene, Jugendliche	https://essstoerungen-onlineberatung.de/	Bundesweite anonyme Online-Beratung per Chat und E-Mail.

6. Literatur

Alleva, J. M., Diedrichs, P. C., Halliwell, E., Peters, M. L., Dures, E., & Martijn, C. (2015). A randomised-controlled trial investigating potential underlying mechanisms of a functionality-based approach to improving women's body image. Body Image, 15, 111–122.

Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J. P., Jansen, A., & Karos, K. (2017). Expand your horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. Body Image, 15, 81–89.

ANAD e. V. (o. D.). Freunde können helfen. https://www.anad.de/essstoerungen/hilfe-durch-aussenstehende/freunde.php

Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.

BARMER. (2025, 23. März). Sinus-Jugendstudie: Cyber-Mobbing weiter auf dem Vormarsch [Pressemitteilung]. https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/pressearchiv/sinus-jugendstudie-cyber-mobbing-weiter-auf-dem-vormarsch-1326418

Blackburn, M. R. & Hogg, R. C. (2024): #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. PLOS ONE, 19(8) — zitiert nach: Wissenschaftliche Dienste des Deutschen Bundestages (2024), WD 8 – 3000 – 057/24

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2022). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Köln: BZgA.

Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. Body Image, 1(1), 1–5.

Croos-Müller, C. (2018). *Ich schaf(f) das! Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower* [Kartenset]. Kösel-Verlag.

Custers K. The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. Eur J Pediatr. 2015 Apr;174(4):429-33. doi: 10.1007/s00431-015-2487-7. Epub 2015 Jan 30. PMID: 25633580.

Döring, N. (2016). Jugendsexualität heute: Zwischen Offline- und Online-Welten. In M. Syring, T. Bohl, & R. Treptow (Hrsg.), YOLO – Jugendliche und ihre Lebenswelten verstehen: Zugänge für die pädagogische Praxis (S. 220–237). Beltz.

Fischer, S. M., Bilz, L., & HBSC-Studienverbund Deutschland. (2024). Traditional bullying and cyberbullying at schools in Germany: Results of the HBSC study 2022 and trends from 2009/10 to 2022. Journal of Health Monitoring, 9(1), 42–61. https://doi.org/10.25646/11872

Fortunato, L., Gullo, S., Muscolino, A., La Tone, A., Rodgers, R.F., Lo Coco, G. (2026): Relation Between Social Media Use and Body Image Concerns and Disordered Eating in Adolescence: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: Adolescent Research Review. https://doi.org/10.1007/s40894-026-00285-7

Gferer, N. (2024). Schönheitsideale im Internet: Umfrage unter 11- bis 17-Jährigen. Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung. Im Auftrag des Österreichischen Instituts für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) und der ISPA – Internet Service Providers Austria im Rahmen der EU-Initiative Saferinternet.at. https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet

Graber, E. G. (2025). Körperliches Wachstum und Geschlechtsreife bei Jugendlichen. MSD Manual Ausgabe für Patienten.

Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(6), 2880.

Karsay, K. et al. (2024). Testing body-related components of objectification theory: A meta-analysis of the relations between body shame, self-objectification, and body dissatisfaction. Body Image, ScienceDirect / PubMed (PMID: 38850716).

MaLisa Stiftung. (2021). Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in der Social-Media-Welt: Geschlechterbilder und ihre Auswirkungen. Berlin.

National Institutes of Health. (2024, 11. September). Physical activity may help reduce anxiety.

Saferinternet.at (2025): Neue Studie: Jugendliche von sexueller Belästigung im Internet betroffen. Online: https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-jugendliche-von-sexueller-belaestigung-im-internet-betroffen

Schulz, I. (2025). Digitaler Optimierungsdruck – Kinder und Jugendliche zwischen SkinnyTok, Fitspiration und Body Positivity. BzKJAKTUELL 4/2025.

Body & Society, 31(4), 33–62. https://doi.org/10.1177/1357034X251363787