# SPIEGLEIN, SPIEGLEIN

# >> Methoden für einen sensiblen Umgang

>> Mehr denn je stehen Jugendliche heute unter ständigem Leistungs- und Vergleichsdruck – Facebook, Instagram, Snapchat oder das neue Profilbild bei WhatsApp des Freundes/der Freundin liefern ständig neuen Input, was gerade "in" und schön ist. Eingeblendete Werbeanzeigen diktieren, was man für "schön" halten soll und vermitteln ein verdrehtes Bild der Realität hinsichtlich aktueller und gängiger Schönheitsideale. Sich selbst nicht zu verlieren und sich treu zu bleiben, stellt viele Jugendliche vor eine schier unlösbare Aufgabe.

Folgende Methoden sollen Burschen und Mädchen dabei unterstützen, sich selbst, ihre Identität und ihre Bedürfnisse besser kennen zu lernen und sensibilisiert zu sein für das Thema Schönheit. Da es sich um ein sehr sensibles und persönliches Thema handelt, ist die Durchführung einiger Übungen nur mit sich bereits vertrauten Gruppen und Klassen empfehlenswert.



## Playlist zum Thema Schönheitsideale

Musik öffnet Tür und Tor und eignet sich daher besonders gut für einen lockeren und zwanglosen Einstieg in dieses relativ schwere Thema. Schönheit und Selbstliebe sind bei den Musikstars ein regelrechter Dauerbrenner und so gibt es eine Vielzahl an Songs, die sich mit der Thematik auseinandersetzen.

Aktuell in den Charts sind einige Lieder zu finden, die sich gut als musikalische Einstimmung eignen, wie Robbie Williams – Love my life, Tim Bendzko – Keine Maschine oder Rag 'n' Bone Man – Human.

Einen kritischen Zugang liefert Scheinwelt von Culcha Candela.



Weitere passende Musiktitel sind:

- Alessia Cara Scars to your beautiful
- Beyoncé Pretty hurts
- Christina Aguilera Beautiful
- James Blunt You're beautiful
- Justin Bieber Love yourself
- Sarah Connor Wie schön du bist

#### Das rote Sofa

Dauer: 5-10 Minuten Struktur: Gesamtgruppe

Vorbereitung: Sesselhalbkreis, drei Sessel in der Mitte der offenen Seite, diese werden mit einer roten Decke o. ä. verdeckt

Intention: Diese Methode, bei der alles gesagt werden darf und nichts falsch ist, eignet sich sehr gut für einen ungezwungenen, bewegten und lockeren Anfang.

Ablauf: Der/Die Gruppenleiter/in setzt sich in die Mitte des roten Sofas und sagt laut: "Ich bin die Schönheit, wer passt zu mir?" Die zwei TN, denen spontan als erstes ein dazu passendes Wort einfällt, dürfen nach vorne laufen und sich rechts und links der Gruppenleiterin/des Gruppenleiters setzen und ihre spontanen Einfälle sagen.

Die Person, die in der Mitte sitzt, entscheidet sich für das Wort, das ihr als passender zu ihrem Begriff erscheint. Der/Die ausgewählte Jugendliche rückt nun in die Mitte und wiederholt nochmals den Begriff mit dem oben genannten Satz. Nun dürfen wieder zwei TN aufstehen und ihre spontanen Einfälle sagen und der Prozess beginnt von vorne. Am Ende spielt der/die Gruppenleiter/in wieder mit und sagt: "Ich bin das Ende." Gehen die Begriffe in eine unerwünschte Richtung, so kann man diese gezielt durch das Einbringen eigener Wörter wieder in die gewünschte Bahn lenken.

### Meine Bilder – deine Bilder

Dauer: 15 Minuten
Struktur: Gesamtgruppe

Vorbereitung: Sesselkreis, Kerze in der Mitte und unterschiedlichste Impulsbilder darum verteilt

Intention: Die TN sollen sich mit ihrer eigenen Vorstellung von Schönheit auseinandersetzen und erkennen, wie vielfältig die subjektiven Meinungen hierzu sind.

**Ablauf:** Den TN wird Zeit gegeben, die Bilder in Ruhe für sich selbst zu betrachten,



# AN DER WAND ...

# mit Schönheitsidealen und sich selbst



gerne kann dazu passende Musik im Hintergrund laufen oder ein angemessener kurzer Impulstext vorgelesen werden. Es sollte nicht gesprochen werden. Hat jemand ein für sich passendes Bild entdeckt, so darf er/sie es aufheben und mit zum Platz nehmen. Haben alle TN ein passendes Bild gefunden, gibt es im Plenum eine Gesprächsrunde, bei der jede/r sagen kann, warum dieses Bild für einen selbst schön ist und ausgewählt wurde.

Variante: Alternativ kann man die Jugendlichen auch selbstständig auf Bildersuche gehen lassen. In der Umgebung und Natur soll jede/r für sich ein Motiv finden, welches für ihn/sie persönlich "Schönheit" symbolisiert, dieses mit dem Smartphone abfotografieren und anschließend im Plenum herzeigen und erklären.

# Vertiefung des Themas

# Das Männer- und Frauenbild in der Werbung

Dauer: 45 Minuten

**Struktur:** Kleingruppen (4-5 TN), wenn möglich nach Geschlechtern getrennt

Vorbereitung: verschiedenste Zeitschriften mit Werbeanzeigen, Scheren, Kleber, Papier (mind. A3), Impulsfragen

Intention: Den TN soll bewusst werden, wie stark Werbung unsere Meinung zu Schönheitsidealen beeinflusst und welche Bilder uns dadurch vermittelt werden.

Ablauf: Die TN bekommen verschiedenste Zeitschriften zur Verfügung gestellt, in Kleingruppen sollen sie die einzelnen Anzeigen betrachten und analysieren. Folgende Fragen kann man sich dabei stellen:

- Welche Werbeanzeige spricht dich am meisten/am wenigsten an?
- Welche Frauen- und Männertypen kommen in der Werbung vor?
- Für welche Produkte werben Frauen, für welche Männer? Warum?
- Wie stark beeinflussen uns die wiederholten Frauen- und Männerbilder der Werbung?
- Können diese Bilder Verhaltensweisen beim Betrachter/bei der Betrachterin hervorrufen oder verstärken?

Die Fragen stellt sich zunächst jede/r selbst, anschließend werden sie in der Kleingruppe diskutiert. Aus den Anzeigen wird nun in der Gruppe eine Collage erstellt und diese wird am Ende im Plenum hinsichtlich der Fragen präsentiert und aufgehängt.

Variante: Es ist auch möglich, dass sich jede/r für sich mit der Aufgabe beschäftigt und eine persönliche Collage zu den eigenen Schönheitsidealen erstellt. Eine abschließende Diskussion zu den Ergebnissen sollte dann auf freiwilliger Basis erfolgen. Ein kritischer Einstieg und Abschluss seitens des Gruppenleiters/der Gruppenleiterin ist dann aber unverzichtbar und sollte nicht außer Acht gelassen werden.

#### **Body Talk**

Dauer: 45-60 Minuten

Struktur: Am besten geschlechtshomo-

gene 4er- oder 5er-Gruppen

Vorbereitung: Packpapier- oder Papier-

tischtuchrolle, bunte Stifte

Intention: Die TN setzen sich mit gängigen Schönheitsidealen und Erwartungen hinsichtlich ihrer Körper und Person auseinander und reflektieren diese kritisch.

Ablauf: Jede Gruppe bekommt einen ca. 2 m langen Bogen des Papieres. Ein Mitglied soll sich darauflegen und ein anderes umzeichnet die Umrisse des Körpers. Die Gruppe soll nun gemeinsam erarbeiten, wie die perfekte Frau/der perfekte Mann auszusehen hat, und kann hierfür den Körper beliebig beschriften und bemalen. Es dürfen sowohl innere als auch äußere Eigenschaften und Merkmale genannt werden. Ist die Gruppenphase beendet, so werden alle Körper auf den Boden im Gruppenraum gelegt und jede/r kann sich zunächst in Ruhe alle Versionen ansehen. Nun wird im Sesselkreis diskutiert, wie es jeder Gruppe ergangen ist, wo es Schwierigkeiten gab und was beim Betrachten aller Ergebnisse auffällt, ob es Übereinstimmungen gibt oder große Unterschiede bestehen und wie diese zu erklären und zu verstehen sind.

# SPIEGLEIN, SPIEGLEIN

# >> Methoden für einen sensiblen Umgang

#### Stille Diskussion

Dauer: 15 Minuten
Struktur: Gesamtgruppe

Vorbereitung: 2-4 Bögen Flipchart-Papier

mit Satzimpulsen, Stifte

Intention: Ein stiller Meinungsaustausch zum Thema ohne direkte Angriffe soll er-

möglicht werden.

Ablauf: Die Plakate liegen auf dem Boden verteilt. Die TN werden dazu angehalten, Sätze und Statements zu den jeweiligen Impulsfragen auf das Plakat zu schreiben, dabei darf und soll man auch auf bereits Geschriebenes antworten und somit eine Diskussion anregen. Mögliche Impulssätze können sein:

- "Schön sein" bedeutet für mich ...
- Wie lasse ich mich durch andere beeinflussen?
- Was ist "hässlich"?

Am Ende gibt es nochmals eine Runde, in der jede/r von Plakat zu Plakat wandern kann und die Möglichkeit hat, sich in Ruhe die Diskussionen durchzulesen.

## Für Zwischendurch

### Gefühle-Theater

Dauer: 30-45 Minuten

Struktur: Gesamtgruppe und Paare

Vorbereitung: Kärtchen mit je einem Ge-

fühl darauf

Intention: Die TN sollen einen Eindruck bekommen, auf welche Art und Weise man Gefühle ausdrücken kann und wie schwer diese mitunter zu unterscheiden sind

sind. Ablau

Ablauf: Die TN bilden zunächst Paare, dann werden verdeckte Zettel mit diversen Gefühlen gezogen, pro Paar ein Zettel. Die Paare überlegen nun, wie sie das Gefühl am besten pantomimisch darstellen können. Geeignete Gefühle sind z. B. Wut, Trauer, Freude, Angst, Stolz, Scham, Ver-



legenheit, Ekel, Mut, Überraschung, Zufriedenheit, Verlegenheit ... Nach der Ausarbeitungsphase wird nun das jeweilige Gefühl vorgespielt und die anderen dürfen es erraten, anschließend wird das Gefühl kurz besprochen und eruiert, warum es erkannt wurde oder nicht.

Variante: Man kann auch ein Spontan-Theater daraus machen und in der Großgruppe jeweils an eine/n Freiwillige/n ein Gefühl verteilen, der/die dieses daraufhin spontan darstellt. Die TN können auch selbst Gefühle auf die Kärtchen schreiben, in die Mitte legen und jedes Paar nimmt sich einen (anderen) Zettel und führt das Gefühl vor.

#### Stärken tauschen

Dauer: 15-20 Minuten Struktur: Großgruppe

Vorbereitung: Viele kleine Zettelchen mit unterschiedlichsten Stärken und Eigenschaften

schaften

Intention: Jeder/Jedem ist etwas anderes wichtig. Durch diese Methode soll den Jugendlichen deutlich werden, welche Stärken ihnen persönlich bedeutsam sind.

Ablauf: Jede/r Jugendliche darf sich drei Zettel ziehen, nun haben die TN die Möglichkeit, die Zettel untereinander zu tauschen, bis man mit den drei Begriffen zufrieden ist und sie zu einem persönlich passen. Ist man gar nicht zufrieden, so gibt es die Möglichkeit, alle drei Zettel einmalig beim Spielleiter/bei der Spielleiterin zu tauschen. Sitzen wieder alle zufrieden auf dem Platz, so werden die Stärken reihum vorgestellt und die Auswahl wird begründet.

#### Schönheits-ABC

Dauer: 20 Minuten

Struktur: Kleingruppen mit 5-7 TN

Vorbereitung: Plakate (mind. A3), dicke

Stifte

Intention: Ein zwangloses Gedankenspiel rund um das Thema Schönheit sollte möglich sein.

Ablauf: Die Gruppen überlegen sich zu jedem Buchstaben des ABC einen Begriff, der mit dem jeweiligen Buchstaben anfängt. Dabei kann man von innerer Schönheit über Eigenschaften, negative Seiten oder Äußerlichkeiten alles schreiben, was in den



# AN DER WAND ...

# mit Schönheitsidealen und sich selbst



Sinn kommt. Am Ende werden die Plakate der Gesamtgruppe kurz vorgestellt.

## Zum Auflockern

#### Brui Brui

Dauer: 5-10 Minuten Struktur: Großgruppe

Vorbereitung: Augenbinden in der Zahl

der TN

Intention: Ein einfaches Spiel zum Bewegen und Auflockern ohne dass die TN auf-

gedreht und unruhig werden.

Ablauf: Alle Gruppenmitglieder stehen im

Kreis und setzen sich eine Augenbinde auf. Ein Mitglied wird nun vom Gruppenleiter/ von der Gruppenleiterin durch Antippen ausgewählt und ist das "Brui Brui". Das Brui Brui ist das größte Glück und alle möchten dieses gerne finden und behalten. Alle bewegen sich nun blind durch den Raum, stößt man an jemanden, so frägt man diese/n leise "brui brui?". Ist man es nicht so schweigt man, ist man jedoch das auserwählte Brui Brui so antwortet man mit "Brui Brui". Nun hängt sich diese/r an das Brui Brui an und es bildet sich

eine Schlange. Jede/r der/die sein größtes Glück gefunden hat und angestoßen wird darf ebenfalls mit "Brui Brui" antworten und der/die Glück-Suchende sucht das Ende der Schlange, die sich stets still durch den Raum bewegt bis alle ihr Glück gefunden haben.

## Abschluss

### Lobeshymne

Dauer: 15-20 Minuten Struktur: Einzelarbeit

Vorbereitung: Zettel, Stifte, evtl. Brief-

kuverts

Intention: Die TN sollen angehalten werden, sich intensiv mit sich selbst und ihren Stärken und positiven Seiten auseinander zu setzen.

Ablauf: Idealerweise wird diese Methode durch einen kurzen passenden Impulstext oder einer Fantasiereise zu sich selbst eingeleitet. Die Jugendlichen schreiben in Ruhe für sich selbst einen Brief mit einer Lobeshymne auf sich selber. Denkanstöße können hierbei verschiedene Sätze sein, wie:

 Das finde ich toll an mir/das schätze ich an mir!

- Wann war ich das letzte Mal richtig stolz auf mich selbst?
- Das finde ich gerade super an meinem Leben
- Was kann ich richtig gut / welche Talente habe ich?

Der Brief bleibt selbstverständlich bei den Jugendlichen und ist geheim.

Variante: Man kann den Auseinandersetzungsprozess auch grafisch unterstützen, durch vorgedruckte Zettel. Auf diesen können dann die Umrisse einer Person, ein Pokal, ein Wappen, vorgedruckte Sätze zum Beantworten oder ähnliches abgebildet sein.

## Weitere Ideen

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, um Jugendliche in ihrer Identitätsfindung zu stärken und zu fördern. Das Erschaffen eines "virtuellen Ichs" ist eine davon oder sich ganz profan zu fragen: "Wer bin ich, was macht mich aus?" Sich selbst einzuschätzen und eingeschätzt zu werden, konkretes Feedback zu geben und zu nehmen sowie sich mal im Spiegel zu betrachten sind weitere Anregungen für Methoden.

### Maria Sewald

Orientierungstageleiterin, Freizeitpädagogin, Redaktionsteam

