

EIN FILM VON TARYN BRUMFITT

Embrace

DU BIST SCHÖN

91% ALLER
DEUTSCHEN FRAUEN
SIND MIT IHREM
KÖRPER UNZUFRIEDEN



45% ALLER
FRAUEN MIT
GESUNDEM GEWICHT
DENKEN, SIE WÄREN
ÜBERGEWICHTIG

90% DER FÄLLE
VON MAGERSUCHT
UND BULIMIE
BETREFFEN FRAUEN

IN DEN USA
WERDEN JEDES JAHR
4 MIO.
SCHÖNHEITS-OPS
DURCHGEFÜHRT

IN DEUTSCHLAND
WERDEN JEDES
JAHR MEHR ALS
€1,8 MRD.
FÜR DIÄTMITTEL
AUSGEBEN

MEHR ALS **40%**
ALLER 10 BIS 14-JÄHRIGEN
MACHEN REGELMÄSSIG DIÄT

49% DER
DEUTSCHEN LASSEN
REGELMÄSSIG
SCHÖNHEITSEINGRIFFE
VORNEHMEN



UNTERRICHTSMATERIAL



ÜBER DEN FILM

Medien, Werbung und Gesellschaft geben ein Körperbild vor, nach dem wir uns selbst und andere immer wieder bewerten und verurteilen. Die australische Fotografin und dreifache Mutter Taryn Brumfitt wollte das nicht mehr hinnehmen. Sie postete ein ungewöhnliches Vorher/Nachher-Foto ihres fast nackten Körpers auf Facebook und löste damit einen Begeisterungssturm aus. Durch ihren Post, der über 100 Millionen Mal in den sozialen Netzwerken angesehen wurde, rückte sie das Thema Body Image in den Fokus der Weltöffentlichkeit. Gleichzeitig befreite sie sich selbst von dem ungesunden Streben nach dem „perfekten“ Körper. Mit ihrem Dokumentarfilm möchte Brumfitt allen, die unter den vermeintlichen Schönheitsidealen leiden, einen Gegenentwurf vorstellen: EMBRACE! (Englisch für „umarme“!)

Taryn Brumfitt begibt sich auf eine Reise um den Globus, um herauszufinden, warum so viele Frauen ihren Körper nicht so mögen, wie er ist. Sie trifft auf Frauen, die ihre ganz eigenen Erfahrungen mit Bodyshaming und Körperwahrnehmung haben. Der Film inspiriert und verändert die Denkweise über uns und unsere Körper. Taryns Botschaft lautet: Liebe deinen Körper wie er ist, er ist der einzige, den Du hast! Zu den Protagonisten des Films zählt auch Nora Tschirner (KEINOHRHASEN, SMS FÜR DICH, Tatort: Weimar), die zugleich als Executive Producerin EMBRACE mitproduziert hat.

EINLEITUNG FÜR LEHRKRÄFTE

Als Digital-Natives ist die Nutzung digitaler Medien für ältere Kinder und Jugendliche ein selbstverständlicher Alltagsbestandteil. Dabei werden sie – zusätzlich zu den allgegenwärtigen Werbeplakaten, Printmagazinen und Modepuppen – mit Bildern und Videos konfrontiert, die ein normatives Körperideal vermitteln. Während dieses Ideal über Musikvideos, Magazine oder Computerspiele eher implizit vermittelt wird, definieren zum Beispiel Castingshows wie Germanys Next Topmodel explizit, was als schön gilt und was nicht. Dabei sehen sich vor allem Jugendliche in der Pubertät einem Schönheitsideal ausgesetzt, das nur von einer Minderheit auf natürliche Weise zu erreichen ist. Mit Photoshop manipuliertes Bildmaterial, unrealistisch proportionierte Schaufensterpuppen oder untergewichtige Models verstärken die Unerreichbarkeit des vorgegebenen Schlankheitsideals vor allem für Mädchen und Frauen. Doch auch Jungen sehen sich durch die Medien mit widersprüchlichen Schönheitsidealen konfrontiert – muskulös männlich auf der einen und androgyn-weiblich auf der anderen Seite.

Plattformen wie Instagram, Facebook, YouTube oder Snapchat sind für Jugendliche in diesem Zusammenhang nicht nur Informationsquelle über die neusten Schönheits-Tricks und Trends, sie dienen ebenso der Selbstinszenierung und dem Vergleich mit anderen. Dabei sind die sich Offenbarenden durch Kommentar- und „Gefällt-mir“-Funktionen der Bewertung anderer unmittelbar ausgesetzt. „YouTube-Challenges“ (Herausforderungen) wie der „Thigh gap“ (die Oberschenkel-Lücke) oder die Paper Challenge (bei der die Taille hinter ein A4-Blatt passen muss) verstärken vor allem unter Mädchen den Druck, einem gefährlich mageren Ideal im Vergleich standhalten zu wollen.

Die Folgen einer solchen Normierung von Schönheit sind eindeutig: eine steigende Anzahl an Essstörungen, die Verbreitung von „Bodyshaming“ – die offene Kritik am Aussehen anderer sowie eine flächendeckende negative subjektive Körperwahrnehmung. Einer internationalen Studie zufolge findet sich bereits jedes zweite 15-jährige Mädchen und jeder dritte Junge zu dick, auch wenn objektiv gar kein Übergewicht vorliegt (WHO / HBSC 2011). Im internationalen Vergleich nahmen deutsche Kinder und Jugendliche sogar Platz eins in Sachen Körperunzufriedenheit ein.

Die an solchen Studien beteiligten Wissenschaftler/innen raten deshalb dringend dazu, den Aspekt der subjektiven Körperwahrnehmung sowie eine reflektierte und kritische Haltung gegenüber dem durch die Medien transportierten Schönheitsideal in den schulischen Unterricht aufzunehmen.

Tatsächlich eignet sich das Thema sehr gut für den fächerübergreifenden Unterricht, weil es aus unterschiedlichen Perspektiven erforscht, erlebt und reflektiert werden kann. Beispielhaft sind folgende übergreifenden Fragestellungen geeignet:

Biologie: In welchem Zusammenhang steht eine ungesunde Lebensweise (z.B. falsche Ernährung) mit möglichen Folgeerkrankungen?

Hauswirtschaft/Ernährungslehre: Was sind Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten? Welche unterschiedlichen Ernährungsformen und Ernährungstrends gibt es? Was bedeutet gesunde Ernährung?

Deutsch/Sozialwissenschaften/Informatik: Wie entsteht Werbung und warum fixiert sie ein bestimmtes Körperbild? Welchen Einfluss haben Medien auf das eigene Ver-

halten und Selbstbild? Welchen Einfluss haben soziale Netzwerke auf das subjektive Körperbild?

Politik/Rechtswunde: Welche politischen/rechtlichen Maßnahmen könnten einen Magertrend verhindern, der die physische und psychische Gesundheit Jugendlicher potenziell gefährdet?

Geschichte: Wie und warum haben sich Schönheitsideale im Lauf der Zeit verändert?

Ethik/Religion/Philosophie: Was macht wahre Schönheit aus? Was brauchen Menschen, um glücklich zu sein?

Erziehungswissenschaft: Welche Faktoren bestimmen Identität? Wer hat welchen Einfluss auf das eigene Selbstbild und Ernährungsverhalten? Wie kann man sich einem negativen Einfluss auf das eigene Selbstbild entziehen?

SCHULVORFÜHRUNGEN

Für Schulvorführungen (oder sonstige nicht-gewerblichen Aufführungen) von EMBRACE kann der Film bei katholischen und evangelischen Medienzentren sowie Kreismedienzentren auf DVD ausgeliehen werden!

EINSATZ DER DOKUMENTATION EMBRACE IM UNTERRICHT

Die Dokumentation EMBRACE eignet sich hervorragend als Einstieg in das Thema Körperbilder/Selbstwahrnehmung/Ernährungsverhalten. Sie zeigt auf einfühlsame und gleichzeitig augenöffnende Weise, wie weit Selbstzweifel und Unsicherheit über das eigene Aussehen verbreitet sind. Damit kann sie zu einem offeneren Austausch inspirieren und zu einer Reflexion der persönlichen Körperwahrnehmung anregen.

EMBRACE ist erst ab 12 Jahren freigegeben, daher eignet er sich zum Einsatz ab der 7/8 Jahrgangsstufe. Gegebenenfalls kann es sinnvoll sein, vor dem Einsatz im Unterricht das Einverständnis der Eltern einzuholen, da in kurzen Sequenzen Nackt- und Intimbilder gezeigt werden.

Das vorliegende Begleitmaterial für den Unterricht ist modular aufgebaut und eignet sich für die Sekundarstufen I und II. Bis auf Aufgabe 3 und 4 bauen die einzelnen Kapitel nicht aufeinander auf. So können sie sowohl in Einzelstunden als auch im Rahmen einer umfassenderen Unterrichtsreihe eingesetzt werden. Es obliegt der Lehrkraft, welche Aufgabe sie ihrer Klasse zutraut. Dabei ist nicht nur die benötigte kognitive Reife, sondern auch der Grad der persönlichen Offenheit gegenüber den Mitschüler/innen ausschlaggebend.

Da das Thema das Identitätsempfinden der Schüler/innen tief berührt, ist dabei eine äußerst sensible und offene Annäherung gefragt. Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper betrifft Jugendliche wie Erwachsene gleichermaßen, es ist also angeraten, eine Begegnung auf Augenhöhe anzustreben und gemeinsam mit den Schüler/innen die Situation zu beleuchten sowie ein positiveres Selbstbild anzusteuern. Wie weit sich die oder der Einzelne vor der Klasse öffnen möchte, sollte jedem selbst überlassen werden. Ratsam ist aber das Schaffen einer vertraulichen, sicheren und entspannten Atmosphäre.

Da EMBRACE alle Schüler/innen auf die ein oder andere Weise berühren wird, kann es auch ratsam sein, mit dem Begleitmaterial nicht zu schnell voran zu schreiten, sondern zunächst ausreichend Raum dafür zu geben, sich über den Film auszutauschen. Anregungen dazu können die allgemeinen Fragen aus Aufgabe 1 geben.

WEITERFÜHRENDES UNTERRICHTSMATERIAL

Zu den unterschiedlichen Teilbereichen des Themas gibt es Unterrichtsmaterial, das ergänzend im Unterricht eingesetzt werden kann. Im Folgenden finden Sie eine kleine Auswahl:

- ⇒ Das Unterrichtsprogramm Bauchgefühl besteht aus einem über 400-seitigen Materialordner, der neben insgesamt 20 Unterrichtseinheiten auch Hintergrundinformationen zum Thema „Essstörungen“ beinhaltet sowie eine Material-CD mit sämtlichen Arbeitsblättern und Medien umfasst. Das Material eignet sich für die Jahrgangsstufen 6-9 und deckt Themen wie Schönheitsideale, Essverhalten, Wohlbefinden, Identitätsfindung und Ich-Stärkung ab. www.bkk-bauchgefuehl.de/schule/fuer-schulen
- ⇒ Der Bildungsserver Berlin-Brandenburg bietet im Rahmen des Unterrichtsvorhabens „Durch dick und dünn“ Materialien für ein Gruppenpuzzle zur Auseinandersetzung mit drei Formen von Essstörungen: Magersucht, Bulimie und Binge Eating Disorder http://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/index.php?id=lesen_durch_dick_und_duenn
- ⇒ Planet-Schule bietet Arbeitsblätter sowie Filmmaterial zum Thema Essstörung für eine Doppelstunde ab Klasse 8. Der Unterrichtsvorschlag soll das Bewusstsein der Schüler/innen für das Thema Essstörungen schärfen, um Zeichen einer Erkrankung zu erkennen und einordnen zu können. www.planet-schule.de/wissenspool/ich-und-die-anderen/inhalt/unterricht/der-feind-auf-meinem-teller-magersucht.html#
- ⇒ Die Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen hat eine Unterrichtsstunde ab Klasse 8 zu „Germany’s next Topmodel“, einer der erfolgreichsten Castingshows in Deutschland herausgegeben. Sie widmet sich der Frage, welche Faszination für Heranwachsende von diesem Format ausgeht und gibt Lehrerinnen und Lehrern Informationen an die Hand, Inszenierungstechniken und die gezielte Einbindung von Werbung in TV-Formaten im Unterricht zu thematisieren. http://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/GNTM_TV_Profiler.pdf

INHALT ARBEITSBLÄTTER

Erste Gedanken nach dem Film.....	7
Wie ist die Situation in Deutschland?.....	8
Wie entsteht das Idealbild, an dem wir uns messen?	9
Was verrät uns unser Schönheitsideal über uns?	11
Und wenn der Spaß aufhört?.....	13
Projekt Selbstliebe.....	18
Und was ist nun wirklich wichtig?.....	23
Impressum	24
Quellen.....	24

ERSTE GEDANKEN NACH DEM FILM

Wenn – wie in EMBRACE gesagt wird – 91 Prozent aller Frauen ihren Körper hassen, dann werden sich viele von diesem Film auf irgendeine Weise angesprochen fühlen. Wut, Scham, Belustigung, Entsetzen, die unterschiedlichsten Reaktionen können beim Anschauen aufgetaucht sein. Das Komische ist: Obwohl so viele von der Unsicherheit über ihr Aussehen betroffen sind, fühlen sich die meisten damit eher alleine. Dabei betrifft das Thema nicht nur Mädchen und Frauen, auch immer mehr Jungs und Männer machen sich Gedanken – oder Sorgen – über ihre körperliche Erscheinung.

EMBRACE zeigt aber, dass es befreiend und hilfreich sein kann, dieses Tabuthema aus seinem Versteck zu holen. Wenn man merkt, dass es anderen ähnlich geht, ist die eigene Unsicherheit nicht mehr so bedrohlich und abschottend. Dafür braucht es allerdings ein gewisses Maß an Vertrauen und ehrlichem Austausch. Wenn Scham mit Ironie oder Spott überspielt wird, ist es kaum möglich, dem Thema auf die Schliche zu kommen und wirklich etwas zu ändern.

Versucht also, das Thema offen, mitfühlend und trotzdem ohne Druck anzugehen, ok? Jeder öffnet sich, so weit er oder sie möchte. Und jeder versucht, den anderen wirklich zuzuhören und hinzuschauen, wie es ihnen mit dem Thema geht.

Los geht's mit ein paar allgemeinen Fragen dazu, wie ihr den Film erlebt habt und wie die Situation in eurer eigenen Klasse, Clique oder Schule aussieht. Ihr könnt sie mit der ganzen Klasse oder in Kleingruppen diskutieren:

- ⇒ **Welche Gefühle sind beim Anschauen von EMBRACE in euch aufgetaucht?**
- ⇒ **Welche Szenen sind euch besonders in Erinnerung geblieben und warum?**
- ⇒ **Glaubt ihr, dass die Situation in Deutschland eine ähnliche ist?**
- ⇒ **Wie groß empfindet ihr selbst den Druck, den vorgegebenen Körpernormen zu entsprechen?**
- ⇒ **Welchen Stellenwert hat das äußere Erscheinungsbild in eurer Klasse?**
- ⇒ **Gibt es Körpermerkmale, die bei euch gerade besonders im Trend liegen? (zum Beispiel in Bezug auf Haare, Haut, Proportionen oder Muskeln)**
- ⇒ **Orientiert ihr euch dabei an Vorbildern und wenn, an welchen?**
- ⇒ **Ist Bodyshaming bei euch ein Thema? (Kritisiert ihr euch also gegenseitig, zum Beispiel über Social Media, für euer Aussehen?)**
- ⇒ **Wieviel Zeit und Aufwand verbringt ihr damit, euren Körper zu stylen?**
- ⇒ **Redet ihr offen über solche Themen oder sind sie eher tabu? Wenn ja, warum?**

WIE IST DIE SITUATION IN DEUTSCHLAND?

In EMBRACE werden einige Zahlen und Fakten genannt, die zeigen, wie negativ das Selbstbild der meisten Menschen ist. Das wirft die Frage auf: Gilt das auch für Deutschland – und auch für Jugendliche? Studienergebnisse sind immer auch von der Anzahl der Befragten, deren Hintergrund und der genauen Fragestellung abhängig. Trotzdem können sie einen groben Eindruck dazu vermitteln, wie die Mehrheit tickt. Hier ein paar interessante Zahlen für Deutschland aus unterschiedlichen Befragungen:

- ⇒ **Jedes zweite 15-jährige Mädchen und jeder dritte Junge findet sich zu dick, selbst wenn objektiv gar kein Übergewicht vorliegt.** (WHO / HBSC 2011)¹
- ⇒ **Nur 38% der 15-jährigen Mädchen und 48% der Jungen finden ihren Körper genau richtig. Im internationalen Vergleich nehmen deutsche Kinder und Jugendliche damit Platz 1 in Sachen Körperunzufriedenheit ein.** (WHO / HBSC 2011)²
- ⇒ **Knapp 80% allen Jugendlichen glauben, dass es einen Zusammenhang zwischen Schlankheit und Beliebtheit gibt.** (Bravo Dr.- Sommer-Studie 2016)³
- ⇒ **Bereits jedes dritte Mädchen ab 13 Jahren kontrolliert regelmäßig ihr Gewicht.** (Bravo Dr.- Sommer-Studie 2016)⁴
- ⇒ **Essstörungen zählen zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen im Kindes- und Jugendalter. Bei einem Fünftel der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren finden sich Hinweise auf ein gestörtes Essverhalten, wobei Mädchen fast doppelt so häufig betroffen sind wie Jungen.** (KIGGS)⁵
- ⇒ **23 Prozent der befragten Mädchen und 16 Prozent der Jungen wurde schon mal wegen ihrer Fotos/ihres Aussehens gemobbt.** (Bravo Dr.- Sommer-Studie 2016)⁶
- ⇒ **Bisher werden gut 99,99 Prozent der Bevölkerung diskriminiert, weil sie den ungeschriebenen Gesetzen der Modebranche körperlich nicht genügen.** (Dr. phil. Maja Götz, die in einer Studie den Zusammenhang von Essstörungen und Fernsehsendungen wie GNTM untersucht hat)⁷
- ⇒ **87% der weiblichen Darstellerinnen zwischen 10 und 17 Jahren in bekannten Kinder-Fernsehsows sind unterhalb des Durchschnittsgewichtes.** (Quelle: Material EMBRACE)
- ⇒ **Alle 62 Minuten stirbt mindestens eine Person an den direkten Folgen einer Essstörung.** (Eating Disorders Coalition for Research, Policy & Action)⁸
- ⇒ **Castingshows wie „Germany’s Next Topmodel“ beeinflussen das Körperbild von Jugendlichen, insbesondere von Mädchen, so das Ergebnis einer Studie. Damit könnten Castingshows die Tendenz zu Essstörungen wie etwa Magersucht oder Bulimie verstärken, befürchtet auch die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM).** (Quelle der Studie: IZI und ANAD 2016)⁹

WIE ENTSTEHT DAS IDEALBILD, AN DEM WIR UNS MESSEN?

„Und wenn man sich ständig mit etwas vergleicht, das es überhaupt nicht gibt; wie soll man sich dann gut fühlen, wenn man sich im Spiegel anschaut?“

Mia Freedman, Co-founder, Mamamia Women's



Es vergeht kaum ein Tag, an dem wir nicht irgendwo das Bild einer makellosen, glücklich erscheinenden Frau oder eines Mannes mit „Optimalmaßen“ sehen. Doch wenn wir regelmäßig mit solchen Bildern konfrontiert werden, besteht die Gefahr, dass wir sie irgendwann als selbstverständlich hinnehmen. Wir akzeptieren sie unbewusst als Maß der Dinge und vergleichen uns permanent damit – ein Vergleich, den kaum jemand gewinnen kann.

Wenn diese Bilder aber so unausweichlich sind, was können wir dann tun, um uns von ihnen nicht unser Selbstbild vermiesen zu lassen?

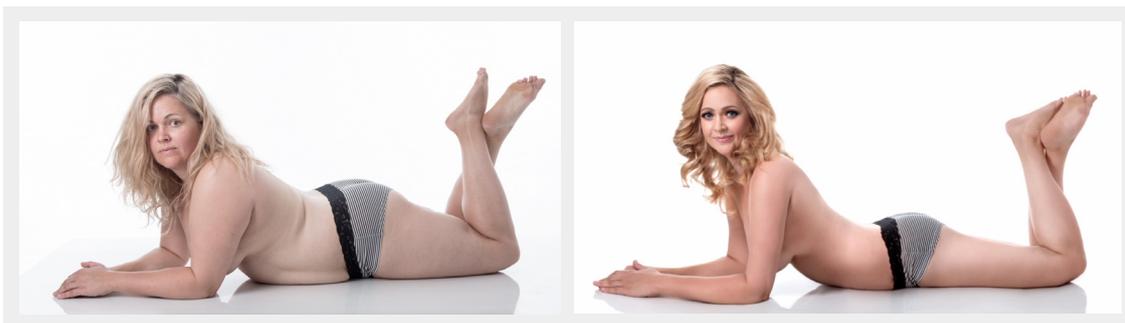
Ein erster Schritt kann immer sein, sich bewusst mit ihnen auseinander zu setzen:

- ⇒ **Sammelt gemeinsam, wo euch an einem normalen Tag Bilder von Frauen oder Männern begegnen, die dem aktuellen Schönheitsideal entsprechen. Macht das je nach verfügbarer Zeit entweder in Gedanken oder im tatsächlichen Tagesverlauf. Dabei könnt ihr die Bilder, die euch begegnen – Zeitungsausschnitte, Fotos oder Screenshots – auch sammeln und als Collage zusammenstellen.**
- ⇒ **Notiert dann in Stichworten, was die meisten dieser Bilder gemeinsam haben. Welche Körpermerkmale (z.B. lange Beine) tauchen immer wieder auf? In welcher Stimmung befinden sich die abgebildeten Personen (z.B. entspannt)?**
- ⇒ **Tauscht euch darüber aus: Welchen Einfluss haben diese Bilder auf euch? Welchen Effekt haben sie zum Beispiel auf euer Selbstbewusstsein, eure Beziehungen zu anderen, euer Gefühl in der Gruppe, eure Freizeit oder eure Gesundheit?**
- ⇒ **Wie wäre es, wenn auf öffentlichen Plakaten nur ganz normale Menschen abgebildet werden dürften? Würde das etwas an eurem Selbstbild ändern?**

REALITY-CHECK: WIE REAL SIND DIESE BILDER?

„Ich wünschte, ich würde aussehen wie Cindy Crawford.“

...soll Cindy Crawford einmal gesagt haben.



Eigentlich wissen wir es: Fast alle Bilder von Models in Magazinen oder Werbungen werden mit Bildbearbeitungs-Programmen wie Photoshop nachbearbeitet. Aber sind wir uns wirklich über das ganze Ausmaß der Möglichkeiten, Bilder zu manipulieren, bewusst? Es kann heilsam sein, die Realität hinter diesen Bildern einmal wirklich zu durchschauen:

- ⇒ Recherchiert im Internet nach Videos, die zeigen, wie Bilder von ganz normalen Menschen in „Photoshop-Schönheiten“ verwandelt werden. Da es im englischsprachigen Raum noch mehr Videos dazu gibt, könnt ihr zum Beispiel die Suchbegriffe „Photoshopping Real Women Into Cover Models“ oder „Extreme Photoshop Makeover“ dazu verwenden. Alternativ könnt ihr auch nach Bildern von Celebrities ohne Make-Up oder Dokumentationen über die Wirklichkeit des Model-Alltags suchen.
- ⇒ Zeigt die besten Filme und Bilder, die ihr gefunden habt, in der ganzen Klasse. Bewertet dann noch einmal die Bilder, die ihr vorher gesammelt habt: Wie realistisch erscheinen sie euch? Wie könnte es den Menschen, die dort abgebildet sind, wirklich gehen?
- ⇒ Wie wäre es mit einem Foto-shooting, bei dem ihr versucht, so viel Vielfalt wie möglich ins Bild zu bekommen? Ihr müsst euch dabei ja nicht gleich bis auf die Unterwäsche ausziehen...



WAS VERRÄT UNS UNSER SCHÖNHEITSIDEAL ÜBER UNS?

Schönheitsideale unterscheiden sich je nach Kulturkreis und Generation. Dabei spiegeln sie häufig eine Sehnsucht der Menschen wieder: Nach den harten Zeiten des zweiten Weltkriegs versprach zum Beispiel eine rundliche Figur Gesundheit und Wohlstand. Musste im 16. Jahrhundert ein Großteil der Gesellschaft im Freien – vor allem auf dem Feld – arbeiten, galt es als besonders schön, so blass wie möglich zu sein.

Für die Studie „Perceptions of Perfection“ wurden weibliche Grafikdesignerinnen aus der ganzen Welt darum gebeten, ein Foto von einer jungen Frau so zu verändern, dass es für ihre Landsleute attraktiver wird.

**Die Ergebnisse sind erstaunlich unterschiedlich.
Klar wird: Schönheit ist relativ!**

<https://onlinedoctor.superdrug.com/perceptions-of-perfection/>

Was könnte unser aktuelles Schönheitsideal über unsere Sehnsüchte verraten?

- ⇒ Hierzu benötigt ihr noch einmal die Stichworte, die ihr beim Thema „Reality-Check“ zu den Körpermerkmalen und Stimmungen der abgebildeten Models notiert habt. Übertragt sie in Kleingruppen in die linke Spalte eines großen Plakats, das ihr querliegend in drei Spalten aufteilt.
- ⇒ Überlegt dann in eurer Gruppe, auf welche Sehnsüchte oder Wünsche die einzelnen Merkmale hinweisen könnten. (Beispiel: „Eine entspannte Haltung“ wünschen sich viele im Angesicht von Stress und Überreizung.) Notiert sie entsprechend in der mittleren Spalte.
- ⇒ Überlegt dann, wie diese Wünsche auf gute Art erfüllt werden können – also ohne Schönheits-OP, Diäten oder andere schmerzhaft einschränkende Maßnahmen. Im Beispiel oben wäre das zum Beispiel durch ausreichende Pausen, Aufenthalt in der Natur, Meditation oder „Digital-Detox“ zu erreichen. Notiert eure Ideen entsprechend in der rechten Spalte.
- ⇒ Präsentiert eure Ergebnisse vor der Klasse und vergleicht sie miteinander. Seid ihr zu ähnlichen Ergebnissen gekommen?
- ⇒ Überlegt dann gemeinsam:

Was macht Menschen im echten Leben schön?

Was denkt ihr darüber, dass mit Schminke und Photoshop die Erfüllung der von euch gefundenen Wünsche vorgetäuscht werden können?

Finden sich in der rechten Spalte Aktivitäten, die ihr selbst noch mehr in euren Alltag bringen möchtet?

DER NEUSTE BEAUTY-TREND

Um dem gängigen Schönheitsideal nahe zu kommen, machen Menschen die verrücktesten Sachen: Im 16. Jahrhundert wurde einem hellen Teint mit giftigem Quecksilber oder Blei nachgeholfen, Ende des 19. Jahrhunderts nähte man Haare ans Lid, um dichtere Wimpern zu bekommen¹⁰. In einigen afrikanischen Ethnien wird noch heute ein besonders großer Lippenteller – für den die Unterlippe durchbohrt und aufgedehnt wird – hoch angesehen¹¹. Und einige Frauen des Padaung-Volkes in Myanmar tragen von Kindheit an einen schweren Halschmuck aus Ringen, um den Hals optisch zu verlängern¹².



- ⇒ Sammelt gemeinsam: Über welche Beauty Behandlung aus unserer Zeit wird man wohl in 100 Jahren ungläubig den Kopf schütteln?
- ⇒ Um deutlich zu machen, wie willkürlich Schönheitsideale sind, könnt ihr auch nach Belieben einen neuen Trend kreieren: Sucht euch dazu ein Körpermerkmal aus, das nur eine absolute Minderheit vorweisen kann – zusammengewachsene hellblonde Augenbrauen zum Beispiel, oder nach links gebogene Zehen.
- ⇒ Stellt euch dann gemeinsam vor: Welche Tricks und Anstrengungen würden diejenigen einsetzen, die nicht mit diesem neuen Ideal geboren wurden? Mit welchen Shaming-Worten würde man ihnen klar machen, dass sie nicht gut genug aussehen? Und wie könnte ein Video (Werbung oder Beauty-Blog) aussehen, das die besten Möglichkeiten präsentiert, diesem Ideal ein Stück näher zu kommen?
- ⇒ Stellt eure Ideen in der Klasse vor. Überlegt abschließend gemeinsam: Was denkt ihr darüber, dass das äußere Erscheinungsbild bei einigen einen so hohen Stellenwert einnimmt? Was empfindet ihr diesbezüglich als angemessen und wo hört für euch der Spaß auf?

UND WENN DER SPASS AUFHÖRT?

„Niemand sollte sich zu Tode hungern müssen, nur um so auszusehen wie aus einem Magazin.“

TINA, aus einem Interview in EMBRACE



Fragwürdige Modetrends wie die Oberschenkel-Lücke oder Size Zero machen es deutlich: Der Magerwahn, der in den 60er Jahren mit dem Model Twiggy kam, hält bis heute an. Aktuellen Studien zufolge finden sich schon bei einem Fünftel der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren Hinweise auf ein gestörtes Essverhalten. Dabei sind Mädchen fast doppelt so häufig betroffen wie Jungen.

⇒ **Können wir dagegen etwas tun?**

ESSSTÖRUNGEN - WAS TUN?

Magersucht und Bulimie sind ernst zu nehmende Krankheiten, bei etwa zehn Prozent der Betroffenen führen sie sogar zum Tod. Natürlich muss nicht jedes essgestörte Verhalten als Krankheit eingestuft werden, es kann aber der Beginn einer echten Essstörung sein. Dabei ist es nicht ganz leicht, eine Essstörung festzustellen – schon deshalb, weil die Betroffenen sehr geschickt darin sind, sie zu verheimlichen. Es ist also gut, wenn Angehörige oder Freunde wissen, wann sie zumindest hellhörig werden sollten. Sind folgende Anzeichen dauerhaft zu beobachten, kann das ein Warnsignal sein:

- ⇒ **extrem langsames oder auffälliges Essverhalten (bei Ess-Sucht: besonders schnelle Nahrungsaufnahme)**
- ⇒ **Vermeidung von gemeinsamen Mahlzeiten, heimliches Essen**
- ⇒ **ständige Gewichtskontrollen (mehrmals am Tag wiegen)**

- ⇒ gerne für andere kochen, dann aber nicht selbst am Essen teilnehmen
- ⇒ sich als dick ansehen, obwohl bereits untergewichtig
- ⇒ gestörte Regelblutung bei Mädchen oder Frauen
- ⇒ weite Kleidung wird dazu genutzt, den starken Gewichtsverlust zu verstecken
- ⇒ Gereiztheit und Depressionen
- ⇒ soziale Isolation
- ⇒ regelmäßiger Toilettengang nach dem Essen und langes Aufhalten im Badezimmer (bei Bulimie)
- ⇒ häufiger Sport, bei dem Ermüdung und Erschöpfung ignoriert werden

Weitere Symptome und Informationen dazu, wo man sich im Verdachtsfall Hilfe holen kann, erfahrt ihr zum Beispiel auf diesen Webseiten:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga-essstoerungen.de

Hungrig-Online: www.hungrig-online.de

BKK-Bauchgefühl: www.bkk-bauchgefuehl.de

BODYSHAMING

Eigentlich könnte man denken, dass es schlimm genug ist, wenn sich jemand unwohl im eigenen Körper fühlt. Was aber, wenn andere auch noch dazu beitragen? In Casting-shows wie Germanys Next Topmodel oder Deutschland sucht den Superstar scheint es selbstverständlich zu sein, das Aussehen der Teilnehmer/innen kritisch zu bewerten. Kein Wunder also, dass Bodyshaming – das Anfeinden von anderen wegen ihres Aussehens – schon in der Grundschule anfangen kann?

YOU LOOK DISGUSTING

Wie man sich als Opfer von Bodyshaming fühlt, kann man sich wahrscheinlich erst vorstellen, wenn man es selbst einmal durchgemacht hat. Wie zum Beispiel Em Ford, eine Beauty-Bloggerin, die unter Akne leidet. In dem englischsprachigen Video "YOU LOOK DISGUSTING" („Du siehst widerlich aus“) zeigt sie auf ihrem Channel „My Pale Skin“, welchen Hass-Kommentaren zu ihrer Haut sie immer wieder ausgesetzt ist. Dabei macht sie mit ihrer Körpersprache deutlich, was das in ihr auslöst. Später zeigt sie dann, wie sich die Kommentare zum Positiven verändern, sobald sie „perfekt“ geschminkt ist – was sie in diesem Fall eher kalt lässt. Das Video hat fast 25 Millionen Aufrufe und scheint damit einen Nerv getroffen zu haben. Vielleicht, weil sich die meisten danach sehnen, so gemocht und akzeptiert zu werden, wie sie sind – ungeschminkt.

- ⇒ **Was glaubt ihr: Warum ist Bodyshaming so weit verbreitet?**
- ⇒ **Stellt euch vor: Ihr seid zu Hause und stellt plötzlich fest, dass sich die halbe Schule über Social Media über euer Aussehen lustig macht – oder schlimmer noch: euer Aussehen anfeindet. Wie würdet ihr reagieren? Mit welchem Gefühl würdet ihr am nächsten Tag in die Schule gehen?**
- ⇒ **Habt ihr eine Idee, wie man verhindern könnte, dass so etwas passiert? Was könntet ihr unternehmen, um eure Schule in eine Bodyshaming-freien Zone zu verwandeln?**

SAG DEINE MEINUNG!

In EMBRACE macht Mia Freedman, die Herausgeberin der Australischen Cosmopolitan, deutlich, wie schwierig es ist, in Modemagazinen ein neues Körperbild zu fördern. Fotograf/innen und Designer/innen scheinen um ihren Job zu bangen, wenn sie mit dem „echten Leben“ in Verbindung gebracht werden ;-)

Es gibt allerdings viele, die tatsächlich um ihren Job bangen müssen, wenn Frauen und Männer (und Jungs und Mädchen) selbstbewusster werden. Denn der Wunsch, dünner zu sein, ernährt eine ganze Industrie: Hersteller für Medizintechnik, Pharmaprodukte, Diät-Nahrungsmittel und Sportartikel genauso wie Anbieter von speziellen Diäten und Fitnessprogrammen. Um die 100 Milliarden Euro nehmen sie alle zusammen jährlich in Europa ein.¹³ Und Beauty-Produkte wie Faltencremes, Volumen-Shampoos oder Schminke sind nochmal ein Markt für sich...

Es gibt also eine starke Interessengruppe, die um jeden Preis verhindern möchte, dass wir uns mit unserem Körper anfreunden. Doch wer könnte dann etwas für ein besseres Körperbild unternehmen? Zu dieser Frage gibt es schon unterschiedliche Ideen, die zum Teil stark diskutiert werden. Was denkt ihr darüber?

- ⇒ **Markiert (zum Beispiel mit Kreppband oder Kreide) auf dem Boden eures Klassenraumes eine etwa zehn Meter lange Linie. Legt an beide Enden einen Papierbogen, auf dem einen steht „Ich stimme voll zu“, auf dem anderen „Ich stimme überhaupt nicht zu.“ Geht dann nacheinander die Forderungen im Kasten unten durch. Was ist eure Meinung dazu? Positioniert euch entsprechend auf der Linie!**
- ⇒ **Schaut euch dann eure Verteilung an: Was ist die vorherrschende Meinung? Warum habt ihr euch so entschieden? Mit welchen Argumenten könntet ihr die „Gegenseite“ überzeugen?**

- **In Modemagazinen sollten Männer und Frauen mit Normalmaßen abgebildet werden.**
- **In Computerspielen sollten die menschlichen Actionfiguren realistische Körpermaße haben.**
- **Untergewichtige Models sollten weltweit Berufsverbot bekommen.**
- **Schönheits-OPs für Jugendliche sollten verboten werden.**
- **Schaufensterpuppen und Barbies sollten natürliche Körperformen bekommen.**

- **Sexistische Werbung sollte verboten werden (also Werbung, die den weiblichen Körper als „Deko“ nutzt, obwohl das Produkt gar nichts damit zu tun hat).**
- **In Castingshows sollte verboten werden, dass sich die Juroren abfällig über das Aussehen der Teilnehmer/innen äußern.**

Übrigens: In Frankreich ist Mitte 2017 tatsächlich ein Gesetz erlassen worden, dass gefährliches Untergewicht auf dem Laufsteg verhindern soll: Models müssen sich von nun an ihren Gesundheitszustand vom Arzt bescheinigen lassen – und dürfen nicht mehr angestellt werden, wenn ihr Body-Mass-Index unter 18,5 liegt.

Und der Senat des Landes Bremen hat im April 2017 einen Beschluss verabschiedet, Sexismus in der Werbung auf stadteigenen Flächen verbieten zu können.¹⁴

PROJEKT SELBSTLIEBE

*„Steh zu deinem Körper
und liebe ihn.
Du hast nur den einen.“*

Taryn Brumfitt



Dieser Rat ist für viele leichter gesagt, als getan. Erstens, weil man sich mit der Zeit an die Selbstkritik gewöhnt und es gar nicht so einfach ist, Gewohnheiten zu verändern. Und zweitens, weil unsere Gesellschaft den kritischen Umgang mit dem eigenen Körper an vielen Ecken und Enden fördert: Wir haben es in der Familie so gelernt, im Fernsehen tun es die meisten, im Internet tun es die meisten, im Freundeskreis tun es die meisten... Man fällt auf, wenn man plötzlich nichts mehr an sich auszusetzen hat. Was können wir also tun, um uns nach und nach umzugewöhnen?

**SAG ES SCHÖNER!**

Mit vielen Begriffen, die wir im Alltag benutzen, bestätigen wir unbewusst unsere Haltung zum Thema Magerwahn. Zum Beispiel dann, wenn die normale Durchschnittsgröße als „Plus Size“ benannt wird. Doch es gibt immer mehr, die den Einfluss solcher Worte erkennen und etwas dagegen unternehmen.

So gibt es zum Beispiel unter dem Hashtag #mermaidthighs („Meerjungfrauen-Oberschenkel“) schon hunderte Posts von Mädchen und Frauen auf Instagram, die sich den „Thigh Gaps“ (Oberschenkel-Lücken) nicht unterwerfen wollen.

Sie zeigen damit, dass Schönheit nicht von Gewicht oder Körperbau abhängig ist.

- ⇒ Welche körperbezogenen Bezeichnungen können Menschen das Gefühl geben, dass irgendetwas an ihrem Körper falsch sein könnte? Könnt ihr sie durch Worte ersetzen, die ein besseres Selbstwertgefühl hervorrufen? Tauscht euch zu zweit darüber aus und notiert auf Karten jeweils zusammen den alten und einen neuen Begriff.
- ⇒ Heftet dann die Karten aller Gruppen an die Wand. Welche neuen Begriffe gefallen euch am besten?

EMBRACE zeigt auch Frauen, die vielleicht einen Grund hätten, sich vor den Augen anderer zurück zu ziehen. Doch sie tun das Gegenteil und erweitern damit unser Bild davon, was Schönheit ausmacht.



- ⇒ Kennt ihr noch andere Menschen, die dazu anregen, Schönheit neu zu definieren?

DIE MACHT DER WORTE

Die Fotografin Jess Fielder hat Frauen darum gebeten, etwas aufzuschreiben, das einmal jemand über sie oder ihr Leben gesagt hat und das einen negativen Einfluss auf ihren Selbstwert hatte. Danach sollten sie etwas aufschreiben, das sie als Mensch ehrlich auszeichnet und nichts mit ihrem Körper zu tun hat. Mit beiden Botschaften in ihren Händen hat sie diese Frauen fotografiert und die Bilder auf ihrem Facebook-Account „Jess Fielder Photography“ in dem Album „PROJECT: SELF LOVE“ veröffentlicht. Viele waren erstaunt darüber, wie stark sich die Körperhaltung und Ausstrahlung der „Models“ durch die unterschiedlichen Botschaften verändert.

- ⇒ **Führt das Experiment selbst einmal durch: Schreibt auf ein Blatt Papier einen Satz, der euer Aussehen abwertet. Er kann von anderen oder von euch selbst stammen.**
- ⇒ **Schreibt dann auf ein Blatt Papier einen positiven Satz über euch selbst, der nichts mit eurem Aussehen zu tun hat. Auch er kann von euch selbst oder von anderen stammen. Welche Eigenschaften habt ihr, die ihr wirklich gerne mögt?**
- ⇒ **Setzt euch dann wieder zu zweit gegenüber und haltet euer Blatt vor euch. Könnt ihr Änderungen feststellen?**

WARME DUSCHE

Auf YouTube gibt es viele Beispiele dazu, was passiert, wenn Menschen positive Botschaften zu ihrer Person bekommen. Ein einfacher Satz wie „Ich finde Dich schön“ kann Menschen aufblühen lassen. Doch man muss gar nicht warten, bis andere auf die Idee kommen. Sich selbst immer wieder an die Dinge zu erinnern, die man an sich mag, ist genauso wirksam. Dabei kann es sein, dass das am Anfang ungewohnt ist. Doch Übung macht den Meister!

- ⇒ **Was gefällt euch an euch? Schreibt für euch alleine auf, welchen Körperbereich und welche Eigenschaften ihr an euch mögt. Vor anderen stellen wir unser Licht gerne unter den Scheffel, deshalb ist es gut, erstmal ehrlich mit sich selbst zu sein. Wenn euch irgendwann nichts mehr einfällt, könnt ihr auch überlegen, was ihr früher an euch gemocht habt oder auf was ihr schonmal stolz wart.**
- ⇒ **Danach geht es weiter: Lauft alle in der Klasse herum und bleibt auf das Zeichen eurer Lehrkraft vor einer anderen Person stehen. Schaut euer Gegenüber an und verratet ihm oder ihr eine Sache, die ihr an euch mögt. Dann geht es weiter in die nächste Runde. Nach zwei oder drei Runden könnt ihr den Spieß dann umdrehen und eurem Gegenüber mitteilen, was ihr an ihm oder ihr mögt.**
- ⇒ **Wie ist nun die Stimmung in der Klasse? Bemerkst ihr eine Veränderung?**
- ⇒ **Wenn ihr noch nicht genug habt, könnt ihr zum Schluss „Warme Dusche“ spielen: Alle sitzen im Kreis, auf einer Person liegt die ganze, wohlwollende Aufmerksamkeit. Nacheinander sagt jede/r, was er oder sie an dieser Person besonders mag. Wird dieses Spiel jede Woche mit einer neuen Person gespielt, kann das viel verändern!**

HAST DU VERGESSEN, WIE SCHÖN DU BIST?

Was könnt ihr tun, um andere an ihre eigene Schönheit zu erinnern? Denkt euch gemeinsam ein Projekt aus, mit dem ihr andere (Freunde oder Fremde) dazu bringen könnt, sich selbst mehr zu mögen.

Anregungen dazu findet ihr in den folgenden YouTube-Videos. Sie sind alle auf Englisch, aber leicht verständlich und meistens selbsterklärend:

- ⇒ **“Am I Pretty Enough?” von LeendaDProductions**
- ⇒ **“People react to being called beautiful” von SHEA**
- ⇒ **Von About-Face gibt es verschiedene inspirierende Aktionen**

BRIEF AN MEIN KIND

*„Mein geliebtes Mädchen,
verschwende keinen einzigen
Tag deines Lebens damit, Krieg
gegen deinen Körper zu führen.
Umarme ihn! Steh zu deinem
Körper und liebe ihn.
Du hast nur den einen.“*

Taryn Brumfitt



Taryn Brumfitt Taryn ist nicht nur die Regisseurin und Produzentin von Embrace als Dokumentarfilm, sondern auch die Initiatorin der Bewegung dahinter. Als Motivation nennt sie vor allem die Sorge um das Selbstbild ihrer Tochter. Wenn sie selbst gegen ihr Aussehen ankämpft, wie soll ihre Tochter dann lernen, sich selbst zu lieben?

Tatsächlich geht der Beautywahn auch an Kindern nicht spurlos vorüber. Studien zufolge hat schon in der Grundschule jedes dritte Mädchen den Gedanken, zu dick zu sein. In Japan unterziehen sich sogar schon zehnjährige Mädchen der ersten Schönheits-OP.

- ⇒ **Manchmal kann man eine Situation klarer sehen, wenn man sie aus einer neuen Perspektive betrachtet. Verfasst einen Brief an euer ungeborenes Kindes! Das ist vielleicht am Anfang ungewohnt, kann aber gute Erkenntnisse hervorbringen.**
- ⇒ **Ihr könnt euren Brief an ein Mädchen oder einen Jungen richten. Versucht darin, zu beschreiben, wie die Situation dort, wo es geboren wird, gerade ist (in Bezug auf Schönheit). Was würdet ihr eurer Tochter oder eurem Sohn mit auf den Weg geben wollen, damit es sich einmal in ihrem oder seinem Körper wohl fühlt?**

**DANN FEHLT NUR NOCH DIE ANTWORT AUF DIE FRAGE:
WAS MACHT EIN GUTES LEBEN AUS?
UND WAS IST WIRKLICH WICHTIG?**

⇒ Was denkt ihr dazu?

*„Ich beobachte seit Langem,
wie sehr Unwohlsein mit dem
Selbstoptimierungswahn einher-
geht. Der dauerhafte kritische
Blick in den Spiegel hält einen
vom Leben ab. Vom Lösen
gesellschaftlich relevanter
Probleme ganz zu schweigen“*

Nora Tschirner, Schauspielerin und
Mitproduzentin von EMBRACE ¹⁵



⇒ Ihr habt Materialien zum Thema erstellt, die die ganze Welt sehen sollte? Dann kontaktiert [facebook.com/embrace.derfilm](https://www.facebook.com/embrace.derfilm), um sie dort zu veröffentlichen!

Mehr Informationen zu Taryn Brumfitt und ihrer Arbeit findet ihr hier:

Website: www.bodyimagemovement.com

Facebook: www.facebook.com/bodyimagemovement

IMPRESSUM

Herausgeber:
Majestic Filmverleih GmbH
Geschäftsführer Benjamin Herrmann
Bleibtreustraße 15
10623 Berlin

office@majestic.de
Tel. 030 / 887 14 48 - 0
Fax. 030 / 887 14 48 - 10

Autorin: Anne Busch,
www.goodstuff-lernen.de

Copyright:
Majestic Filmverleih GmbH, Juli 2017

Bilder aus EMBRACE:
© Majestic Filmverleih GmbH

QUELLEN

- 1 Originalquelle: <http://www.euro.who.int/de/publications/abstracts/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey>, Zusammenfassung: http://www.t-online.de/leben/familie/schulkind-und-jugendliche/id_77271830/who-studie-zeigt-so-steht-es-um-die-gesundheit-von-jugendlichen.html
- 2 Originalquelle: <http://www.euro.who.int/de/publications/abstracts/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey>, Zusammenfassung: http://www.t-online.de/leben/familie/schulkind-und-jugendliche/id_77271830/who-studie-zeigt-so-steht-es-um-die-gesundheit-von-jugendlichen.html
- 3 http://www.ajs-bw.de/media/files/KW-Koerperkult16_end.pdf
- 4 <http://www.bauermedia.com/presse/archiv/artikel/dr-sommer-studie-2016-die-erste-diaet-mit-elf-die-ersten-selfies-im-netz-mit-zwoelf-der-erste-sex-mit-17-bravo-veroeffentlicht-studie-zu-aufklaerung-liebe-koerper-und-sexualitaet/controller/2016/1/25/>
- 5 https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/Basiserhebung/GPA_Daten/Essverhalten.pdf?__blob=publicationFile
- 6 <http://www.bauermedia.com/presse/archiv/artikel/dr-sommer-studie-2016-die-erste-diaet-mit-elf-die-ersten-selfies-im-netz-mit-zwoelf-der-erste-sex-mit-17-bravo-veroeffentlicht-studie-zu-aufklaerung-liebe-koerper-und-sexualitaet/controller/2016/1/25/>
- 7 <http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/medien/studie-germany-s-next-topmodel-und-essstoerungen-13563940-p3.html>
- 8 http://eatingdisorderscoalition.org.s208556.gridserver.com/couch/uploads/file/fact-sheet_2016.pdf
- 9 https://www.lizzynet.de/wws/9.php#/wvs/studie-zu-topmodel-shows.php?s_id=99072934023968432849872787284820; Studie: IZI und ANAD 2016: Warum seh" ich nicht so aus? Fernsehen im Kontext von Essstörungen http://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/Fernsehen_Esstörungen/Warum_seh_ich_nicht_so_aus.pdf
- 10 Quelle: <http://www.jolie.de/beauty/quecksilber-kosmetik>
- 11 <https://de.wikipedia.org/wiki/Lippenteller>
- 12 <https://de.wikipedia.org/wiki/Padaung>
- 13 <http://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/die-fett-weg-industrie-wie-konzerne-am-abnehm-kult-verdienen/9687634.html> (wenn diese Quelle nicht offiziell ist, könnte man diese Zahlen nehmen: <http://www.handelsblatt.com/unternehmen/handel-konsumgueter/fitnessstudios-diaetprodukte-und-tracker-das-dicke-geschaeft-mit-dem-abspecken/11156828.html>)
- 14 <http://www.taz.de/!5422961/>
- 15 <https://kurier.at/wellness/dokumentarfilm-embrace-im-kampf-gegen-body-shaming/262.652.674>