

## Was ist eigentlich schön?

Schlank, helle und reine Haut, eine kleine Nase, gerade Zähne, glatte Haare, keine sichtbare Behinderung: Merkmale wie diese gehören zum aktuellen Schönheitsideal. Wir leben in einer Gesellschaft, in der Kinder und Jugendliche schon früh mit einer Bewertung des äußeren Bildes in Berührung kommen. In sozialen Netzwerken eifern sie diesem Trend zum Teil nach, indem sie Fotos von sich mit Filtern „aufhübschen“. Doch wie wirkt sich diese Entwicklung auf das Gefühl zum eigenen Körper aus? Wie geht es Menschen, die den gängigen Schönheitsidealen nicht entsprechen?

Das sogenannte Bodyshaming hat negative Auswirkungen auf die Entwicklung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die Folgen sind oft Selbstbewusstseins- und Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten und Rückzug aus dem Sozialen bis hin zu Depression. Ihnen möchte diese Unterrichtseinheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) präventiv entgegenwirken: Die Materialien lenken den Blick der Schülerinnen und Schüler auf vielfältige Körperformen und vermitteln ihnen, dass alle Körper „gute“ Körper sind und auch Schönheit vielfältig zu betrachten (und vielleicht gar nicht so wichtig) ist.

Dieser Ansatz der Gleichwertigkeit aller Menschen ist nicht nur Teil der Grund- und Menschenrechte, er ist auch eng mit dem Ansatz der Prävention verknüpft, den sich die DGUV auf ihre Fahnen geschrieben hat. Deswegen möchte sie mit Unterrichtsmaterialien wie diesen den ganzheitlichen Präventionsansatz in den Schulen stärken: Nur wenn die jungen Leute sich in ihrer Lernumgebung sicher, wertgeschätzt, repräsentiert und dadurch wohlfühlen, können sie ihr Potenzial voll ausschöpfen, gute soziale Beziehungen aufbauen und ein gesundes Leben führen.

Da die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, dessen Selbst- und Fremdbewertung in der Pubertät eine große Rolle spielen, richten sich die vorliegenden Unterrichtsmaterialien vor allem an die 7. bis 9. Jahrgangsstufe. Thematisch lassen sie sich am besten mit den Fächern Religion/Ethik, Politik und Wirtschaft, Sozialkunde/Gemeinschaftskunde oder Deutsch verknüpfen. Schulen, die über eine Klassenleitungsstunde verfügen, haben eine weitere passende Verortung für das Thema. Den Themen Lookismus und Bodyshaming ist mit einer großen Achtsamkeit zu begegnen, weil persönliche schmerzhaft Verletzungen laut oder leise zum Vorschein kommen können. Es empfiehlt sich, den Schülerinnen und Schülern optionale Gesprächsangebote zu machen und die Unterrichtseinheit – wenn möglich – im Lehrkräfte-Tandem oder in Kooperation mit der Schulsozialarbeit durchzuführen. Informieren Sie die Jugendlichen gegebenenfalls auch darüber, sich bei Redebedarf anonym und kostenlos an die „Nummer gegen Kummer“ zu wenden (siehe <https://www.nummergegenkummer.de>).



Nummer gegen  
Kummer

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Schönheitsideale und Körperkult, Juni 2021

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Nikola Poitzmann, Ira Schumann



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien





Distanz-  
unterricht

**Tabellarische Verlaufsplanung**


Thema der Stunde: **Ich und (mein) Körper**

Geplante Zeit: 1 Doppelstunde

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Zeitschriften besorgen, Plakate, Klebestifte und evtl. andere dekorative Elemente auf Tischen im Klassenraum auslegen sowie Bilder aus dem Internet bereitstellen, die eine diverse Gesellschaft zeigen, z. B. dicke Menschen, junge Frauen mit Kopftuch, Menschen mit sichtbaren Behinderungen, People of Colour.

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Einstieg</b>	Bezug zum eigenen Körper herstellen, sich den eigenen Körper bewusst machen: mit einem Bodyscan	Sitzend am Platz	Podcast Bodyscan
<b>Verlauf/Erarbeitung</b>	<p><b>Langsames Heranführen</b> an das sensible Thema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblatt 1 austeilen: eigene Sichtweise auf den Körper bewusst machen</li> <li>Austausch mit ein bis zwei selbst gewählten Mitschülerinnen oder Mitschülern zu Arbeitsblatt 1</li> </ul> <p>Sammeln von Gedanken und Rückmeldungen im Plenum (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft)</p> <p>Einführen des Begriffs „Lookismus“, siehe Kasten in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft</p>	<p>EA</p> <p>PA, GA</p> <p><b>Umsetzung im Distanzunterricht:</b>  Digital könnten die Fragen auch mit einem anonymen Umfragetool beantwortet werden (z. B. mit ARSnova).</p>	<p>AB 1, ggf. digitales Umfragetool ARSnova, <a href="https://bit.ly/3uGsMZI">https://bit.ly/3uGsMZI</a></p> <p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft</p>
<b>Ende</b>	<p>Arbeitsauftrag: Erstellen einer <b>Collage zum Thema „Was gilt als schön?“</b>; Ziel: Die SuS werfen einen Blick auf die Vielfalt von menschlichem Aussehen und stellen fest, dass sich der individuelle Blick durchaus von gesellschaftlichen Normen unterscheiden kann.</p> <p>Aufhängen der Collagen im Klassenraum oder Zugänglichmachen der digitalen Inhalte für die SuS</p> <p>Mögliche Fragen zum Reflexionsprozess:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Welche Körper sind auf den Plakaten dargestellt?</li> <li>Welche Körper fehlen?</li> <li>Welche Schönheitsvorstellungen existieren für welche Geschlechter?</li> <li>Kennt ihr hiesige Schönheitsideale, die an anderen Orten oder Situationen anders bewertet werden?</li> <li>Welche Bilder auf deiner Collage würdest du hinzufügen oder entfernen, wenn die Aufgabe gelautet hätte: Was findest du schön?</li> </ol>	<p>EA</p> <p>Reflexionsprozess im Plenum</p> <p><b>Umsetzung im Distanzunterricht:</b>  Digitale Umsetzung der Collagen mit <a href="http://padlet.com">padlet.com</a> oder <a href="http://fotocollagen.de">fotocollagen.de</a>; als Bilddatenbanken mit frei verwendbaren Bildern eignen sich: Unsplash – Photos for everyone: <a href="https://unsplash.com">https://unsplash.com</a>; Gesellschaftsbilder – Fotodatenbank mit neuen Perspektiven: <a href="https://gesellschaftsbilder.de/">https://gesellschaftsbilder.de/</a>; Pexels – kostenlose Bilder und Videos: <a href="https://www.pexels.com/">https://www.pexels.com/</a></p>	<p>Zeitschriften, Plakate, Bilder aus dem Internet;</p> <p><a href="http://www.padlet.com">www.padlet.com</a> oder <a href="http://fotocollagen.de">fotocollagen.de</a></p>


**Tabellarische Verlaufsplanung** Thema der Stunde: **Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen und deren Auswirkungen** Geplante Zeit: 1 Doppelstunde

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Einstieg</b>	Sammeln erster Ideen: Warum ist es überhaupt wichtig, sich kritisch anzuschauen, welche Schönheitsideale es gibt? Ziel: Zusammentragen von Argumenten, es geht nicht um richtig und falsch	PA: 3 Minuten, anschließend Sammeln der Antworten im Plenum	Tafel, Flipchart oder Whiteboard
<b>Verlauf/Erarbeitung</b>	<p><b>Erste Erarbeitungsphase:</b>                      Welche Gesichter gelten zur Zeit als schön? Analyse eines sozialen Netzwerks, in dem Aussehen eine große Rolle spielt; Arbeitsblatt 2 austeilen und ggf. Einstiegstext vorlesen: Merkmale der Darstellung von Gesichtern herausarbeiten; sich mit der Wirkung dieser Schönheitsideale auseinandersetzen</p> <p>Betrachten des Youtube-Videos „Dove   Reverse Selfie   Have #TheSelfieTalk“</p>	Think-Pair-Share-Methode (siehe <a href="https://www.hhu.de/fileadmin/redaktion/Lehre/Hochschuldidaktik/Downloads/Methodenbuch_Stand151216.pdf">https://www.hhu.de/fileadmin/redaktion/Lehre/Hochschuldidaktik/Downloads/Methodenbuch_Stand151216.pdf</a> ), um bei dieser sensiblen Thematik ein langsames und bewusstes Teilen (oder auch Nicht-Teilen) sehr persönlicher Gedanken und Erfahrungen miteinander zu ermöglichen. Die SuS sollten selbst aussuchen können, mit wem sie zusammenarbeiten wollen.	AB 2, Lösungsblatt zu AB 2, 3 und 5  Youtube-Video „Dove   Reverse Selfie   Have #TheSelfieTalk“, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA">https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA</a>
<b>Sicherung</b>	<p><b>Zweite Erarbeitungsphase:</b>                      Erweiterung des Blicks auf den Körper: von den Schönheitsidealen über Vorstellungen darüber, wie ein Körper funktionieren sollte; Arbeitsblatt 3 austeilen und ggf. Einstiegstext vorlesen: Sichtweise der Disability Studies erörtern</p> <p>Was in unserer Gesellschaft als normal und schön gilt, hat Auswirkungen darauf, wie wir unseren eigenen und andere Körper bewerten. Diese Beurteilung macht uns oft Stress.</p> <p>Wenn wir freundlicher und wertschätzender mit uns selbst und mit anderen Menschen umgehen wollen, müssen wir also kritisch mit den aktuellen Schönheitsidealen und den körperlichen Normen umgehen.</p>	Think-Pair-Share-Methode  Gelenktes Unterrichtsgespräch	AB 3, Lösungsblatt zu AB zu AB 2, 3 und 5, Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
<b>Ende</b>	Zu Arbeitsblatt 4 als Hausaufgabe überleiten: Körperbild in Lieblingsserien, -filmen oder Youtube-Kanälen herausarbeiten  <b>Wichtig:</b> Bitten Sie die SuS, auf sensible Sprache zu achten (beschreibende Wörter, keine abwertenden Begriffe).	Hausaufgabe  <b>Umsetzung im Distanzunterricht:</b>  Sammeln der Antworten über digitale Brainstorming-Tools wie miro oder Flinga	AB 4, <a href="https://miro.com/de/">https://miro.com/de/</a> oder Flinga, siehe <a href="https://bit.ly/3o8FCO4">https://bit.ly/3o8FCO4</a>

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der Einheit: **Body Positivity und Fatshaming**

Geplante Zeit: 1 Einzelstunde


Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Einstieg</b>	Nachbereitung der Hausaufgabe	Vorstellen der Antworten im Plenum oder Aufhängen der Arbeitsblätter im Klassenraum und Galerie-Rundgang	AB 4, <a href="https://miro.com/de/">https://miro.com/de/</a> oder Flinga, siehe <a href="https://bit.ly/3o8FCO4">https://bit.ly/3o8FCO4</a>
	Kurze Übersicht geben über Inhalte der Stunde: Die Vorstellungen darüber, welche Gesichter und Körper als schön und gut gelten, bedeuten für viele Menschen Stress. Für manche Menschen ist dieser Stress besonders groß, weil sie aufgrund ihres Körpers diskriminiert werden.	Vortrag Lehrkraft	
	Frage an die Klasse: Wer hat schon von „Body Positivity“ gehört? Was fällt euch dazu ein?	Kurze Murmelrunde mit der Sitznachbarin oder dem Sitznachbarn; anschließend kurzes Sammeln der ersten Assoziationen	Bei Bedarf Tafel, Flipchart oder Whiteboard
<b>Verlauf/Erarbeitung</b>	<p>Konzept „Body Positivity“ vorstellen</p> <p>Überleitung auf Diskriminierung aufgrund des Gewichts; wichtig: das Thema erfordert Fingerspitzengefühl, achten Sie auch auf die Wortwahl (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft)</p> <p>Auf den Instagram Account <a href="#">@wenigstenseinhuebsches-gesicht</a> hinweisen, der Erfahrungen von dicken Menschen veröffentlicht, um Fatshaming sichtbar zu machen.</p> <p>Arbeitsblatt 5 austeilen, Einstiegstext vorlesen: Diskriminierung dicker Menschen beschreiben</p> <p>Ggf. Abschnitte aus den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft erläutern, z. B. Zahlen zu Gewichtsdiskriminierung/Fat Hate</p>	<p>Vortrag Lehrkraft oder gemeinsames Lesen des Schülertextes</p> <p>Ggf. Erfahrungsberichte auf dem Instagram Account nachlesen lassen</p> <p>Think-Pair-Share-Methode Kurzvortrag Lehrkraft</p>	<p>Schülertext, Hintergrundinformationen für die Lehrkraft</p> <p>Instagram Account <a href="#">@wenigstenseinhuebschesgesicht</a></p> <p>AB 5, Lösungsblatt zu AB zu AB 2, 3 und 5</p>
<b>Sicherung</b>	Zu Arbeitsblatt 6 als Hausaufgabe überleiten: Entwicklung eines persönlichen Buches; herausarbeiten und darstellen, was an menschlichen Körpern positiv sein kann, die nicht dem gängigen Ideal entsprechen; <b>wichtig:</b> auf Recht am eigenen Bild für die Bearbeitung der kreativen Aufgabe hinweisen	Klassisch auf Papier <b>Umsetzung im Distanzunterricht:</b>  als digitales Buch (z. B. mit dem Book Creator)	AB 6, Book Creator ( <a href="https://bookcreator.com/">https://bookcreator.com/</a> ); <a href="http://www.klicksafe.de">www.klicksafe.de</a> > Themen > Datenschutzbroschüre für Eltern und Pädagogen > Privatsphäre > Das Recht am eigenen Bild
<b>Ende</b>	<p>Reflexion und Transfer auf das zukünftige Handeln; mögliche Fragen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Worüber möchtet ihr gerne mehr erfahren, als im Unterricht besprochen wurde?</li> <li>• Was würdet ihr gerne verändern?</li> <li>• Falls ihr etwas verändern wollt: Wie könntet ihr das tun?</li> </ul>	Visualisierung der Fragen, EA: Alle notieren sich ihre Gedanken für sich.	

**Tabellarische Verlaufsplanung**

Thema der Stunde: **Jeder Körper ist ein guter Körper**

Geplante Zeit: 1 Doppelstunde

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Moderationskarten in drei verschiedenen Farben bereitstellen und wie folgt beschriften; rote Karte: „Wie kann ich mich selbst stark machen?“, blaue Karte: „Wie kann ich andere Menschen stärken?“, grüne Karte: „Wie kann ich mich für die Akzeptanz aller Körper einsetzen?“

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien
<b>Einstieg</b>	Mitbringen und Besprechen der (digitalen) Bücher aus der Hausaufgabe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenseitiges Zeigen der Antworten und kreativen Ergebnisse zu zwei der sechs Fragen</li> <li>• Bei Bedarf: Abgeben von einzelnen Seiten, die dann im Rahmen eines Gesamtbuchprojekts allen zur Verfügung gestellt werden</li> </ul>	GA, Plenum	AB 6, Whiteboard, Beamer
<b>Verlauf/ Erarbeitung</b>	Transfer der Arbeitsergebnisse in Handlungsoptionen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notieren von Ideen zu den vorbereiteten Moderationskarten anonym auf Zetteln;</li> <li>• Aufhängen und gemeinsame Betrachtung der Zettel</li> </ul> Folgende Ergebnisse wären denkbar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu Rot: mich anlächeln; meiner Stärken bewusst werden; ein Bild von mir aufhängen, das mir gefällt, mich im Spiegel ansehen und sagen „Du bist schön“ etc.</li> <li>• Zu Blau: Anderen sagen, was ich an ihnen mag, was mir an ihnen gefällt, Stärken spiegeln; jemanden Hilfe anbieten etc.</li> <li>• Zu Grün: Keine Filter bei Fotos nutzen, die auf Insta &amp; Co. veröffentlicht werden; sich gegen blöde Sprüche und Abwertungen positionieren; einen Artikel in der Schüler*innenzeitung schreiben; Menschen zuhören und sie unterstützen, wenn sie Abwertung erfahren etc.</li> </ul>	Zeigen der Moderationskarten, EA  <b>Umsetzung im Distanzunterricht:</b>  Digitales Sammeln der Ideen (z. B. Kartenabfrage auch mit Oncoo, oder über die digitale Pinnwand padlet)	Flipchart, Moderationskarten, <a href="https://www.oncoo.de">https://www.oncoo.de</a> oder <a href="https://de.padlet.com/">https://de.padlet.com/</a>
<b>Ende</b>	Die Ideen im Klassenraum für eine bestimmte Zeit für alle sichtbar aufhängen		