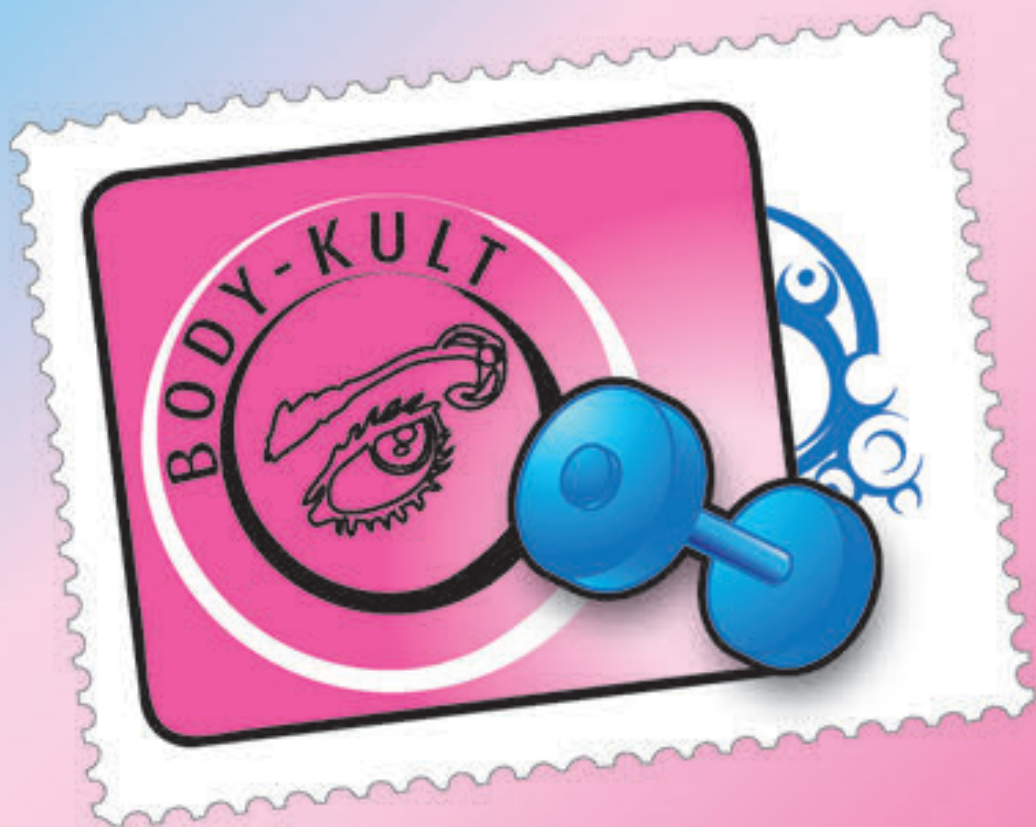


# Mädchen **SUCHT** Junge



## BODY-KULT Mädchen

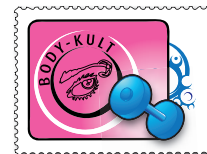
# Mädchen SUCHT Junge



*Bahar, 14 Jahre, findet sich zu dick und macht gerade eine Diät. Sie will möglichst schnell 5 Kilo abnehmen.*

*Jasmin, 12 Jahre, schaut gerne mit ihren Freundinnen Casting Shows. Sie träumt von einer Model-Karriere und schminkt sich jeden Morgen heimlich in der Schule, weil ihre Eltern was dagegen haben.*

*Jenny, 16 Jahre, steht auf Tattoos und Piercings. Sie überlegt, welches Motiv sie sich stechen lässt und an welcher Stelle sie sich piercen lässt.*



# Body-Kult Mädchen

## Tafel 1

**Bahar, 14 Jahre, findet sich zu dick und macht gerade eine Diät. Sie will möglichst schnell 5 Kilo abnehmen.**

**Jasmin, 12 Jahre, schaut gerne mit ihren Freundinnen Casting Shows. Sie träumt von einer Model-Karriere und schminkt sich jeden Morgen heimlich in der Schule, weil ihre Eltern etwas dagegen haben.**

**Jenny, 16 Jahre, steht auf Tattoos und Piercings. Sie überlegt, was für ein Motiv sie sich stechen lässt und an welcher Stelle sie sich piercen lässt.**

Eine Schülerin wird gebeten den Text der Tafel vorzulesen. Danach werden folgende Fragen besprochen:

- Kennt ihr diese Situationen?
- Was denkt ihr darüber?



# Mädchen SUCHT Junge



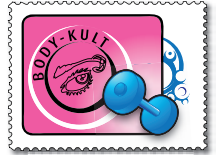
## Weißt Du...

... dass sich mehr als die Hälfte der 13-bis 14 jährigen Mädchen zu dick fühlen und dass die meisten Mädchen gerne besser aussehen würden?

... dass der Großteil der Mädchen bis zu ihrem 18. Geburtstag schon eine Diät gemacht haben?

... dass die meisten Fälle von Magersucht zwischen 12 und 23 Jahren auftreten, wobei die höchste Anzahl von Betroffenen zwischen dem 14. und 18. Lebensjahr liegt?

... dass ungefähr jede dritte Frau ein Gewicht unterhalb des Normalgewichts am attraktivsten findet?



## Tafel 2

Diese Tafel wird von der Begleiterin selbst vorgelesen:

### Weißt Du...

**... dass sich mehr als die Hälfte der 13- bis 14 jährigen Mädchen zu dick fühlen und dass die meisten Mädchen gerne besser aussehen würden?**

- Warum, glaubt ihr, ist das so?

**... dass der Großteil der Mädchen bis zu ihrem 18. Lebensjahr schon eine Diät gemacht haben?**

- Kennt ihr Mädchen, die bereits versucht haben abzunehmen oder eine Diät machen?

**... dass die meisten Fälle von Magersucht zwischen 12 und 23 Jahren auftreten, wobei die höchste Anzahl von Betroffenen zwischen dem 14. und 18. Lebensjahr liegt?**

- Warum beginnen, eurer Meinung nach, Essstörungen in diesem frühen Alter?

**... dass ungefähr jede dritte Frau ein Gewicht unterhalb des Normalgewichts am attraktivsten finden?**

- Wie sieht dein / euer Schönheitsideal aus?

# Mädchen SUCHT Junge

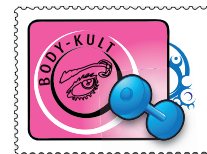


## *Wie ist es eigentlich bei Jungen?*

Jungen konsumieren mehr Fastfood als Mädchen und essen zu wenig Obst und Gemüse.

Auch Jungs leiden an Essstörungen.

Wisst ihr, dass der Wunsch nach einem muskulösen Body (Biggerexie) bei manchen schon krankhafte Züge angenommen hat?



## Tafel 3

### Wie ist es eigentlich bei Jungen?

**Wisst ihr, dass Jungen mehr Fastfood konsumieren als Mädchen und zu wenig Obst und Gemüse essen?**

**Wisst ihr, dass auch Jungs an Essstörungen leiden?**

**Wisst ihr, dass der Wunsch nach einem muskulösen Body (Biggerexie) bei manchen schon krankhafte Züge angenommen hat?**

Der Text der Tafeln wird von den Mädchen vorgelesen.

Fragen:

- Erlebt ihr es genau so?
- Gibt es Aussagen, die auch für die Mädchen zutreffen?



# Mädchen SUCHT Junge



## Ich finde mich...

...zu dünn

...normal/okay

...zu dick

Jede vergibt einen Punkt

## An meinem Körper mag ich nicht/mag ich...

Augen

Mund

Zähne

Ohren

Nase

Sommersprossen

Taille

Haut

Haare

Hals

Busen

Schultern

Arme

Hände

Bauch

Po

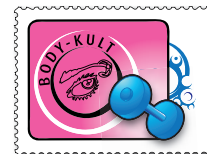
Bauchnabel

Beine

Knie

Füße





## Tafel 4

### Ich finde mich...

...zu dünn

...normal/okay

...zu dick

Wichtig, die Befragung sollte verdeckt durchgeführt werden.

Jedes Mädchen vergibt einen Punkt.

Danach wird die Frage besprochen:

- Wie erklärt ihr euch, dass so viele Mädchen unzufrieden mit ihrem Gewicht, ihrem Aussehen oder ihrem Körper sind?

### An meinem Körper mag ich nicht / mag ich ...

- |                  |             |              |
|------------------|-------------|--------------|
| • Augen          | • Haut      | • Bauch      |
| • Mund           | • Haare     | • Po         |
| • Zähne          | • Hals      | • Bauchnabel |
| • Ohren          | • Busen     | • Beine      |
| • Nase           | • Schultern | • Knie       |
| • Sommersprossen | • Arme      | • Füße       |
| • Taille         | • Hände     |              |

Im ersten Durchlauf vergeben die Mädchen auf die Frage „Was mag ich an meinem Körper **nicht**“ maximal drei Punkte.

Fragen:

- Wie leicht ist es euch gefallen, drei Punkte zu vergeben?
- Was tut ihr, um mit diesen ungeliebten Körperteilen klar zu kommen?
- Würdet ihr euch, wenn ihr es könntet, operieren lassen?

Im zweiten Durchlauf punkten sie dann auf die Frage „Was mag ich an meinem Körper“.

Fragen:

- Wie leicht ist es euch gefallen, drei Punkte zu vergeben?
- Welche Körperteile sind bei der Gruppe nicht genannt, warum?

#### **Wichtig:**

**Die Reihenfolge der Fragen soll unbedingt eingehalten werden.**

**Es ist darauf zu achten, dass die Mädchen auch beim 2. Durchgang drei Punkte vergeben. Anschließend kann diskutiert werden, warum es viel leichter fällt, kritisch auf den eigenen Körper zu schauen.**

**Falls Mädchen im 2. Durchgang große Schwierigkeiten haben, Punkte zu vergeben, benötigen sie wohlwollende Unterstützung der Begleiterin.**



## Übung

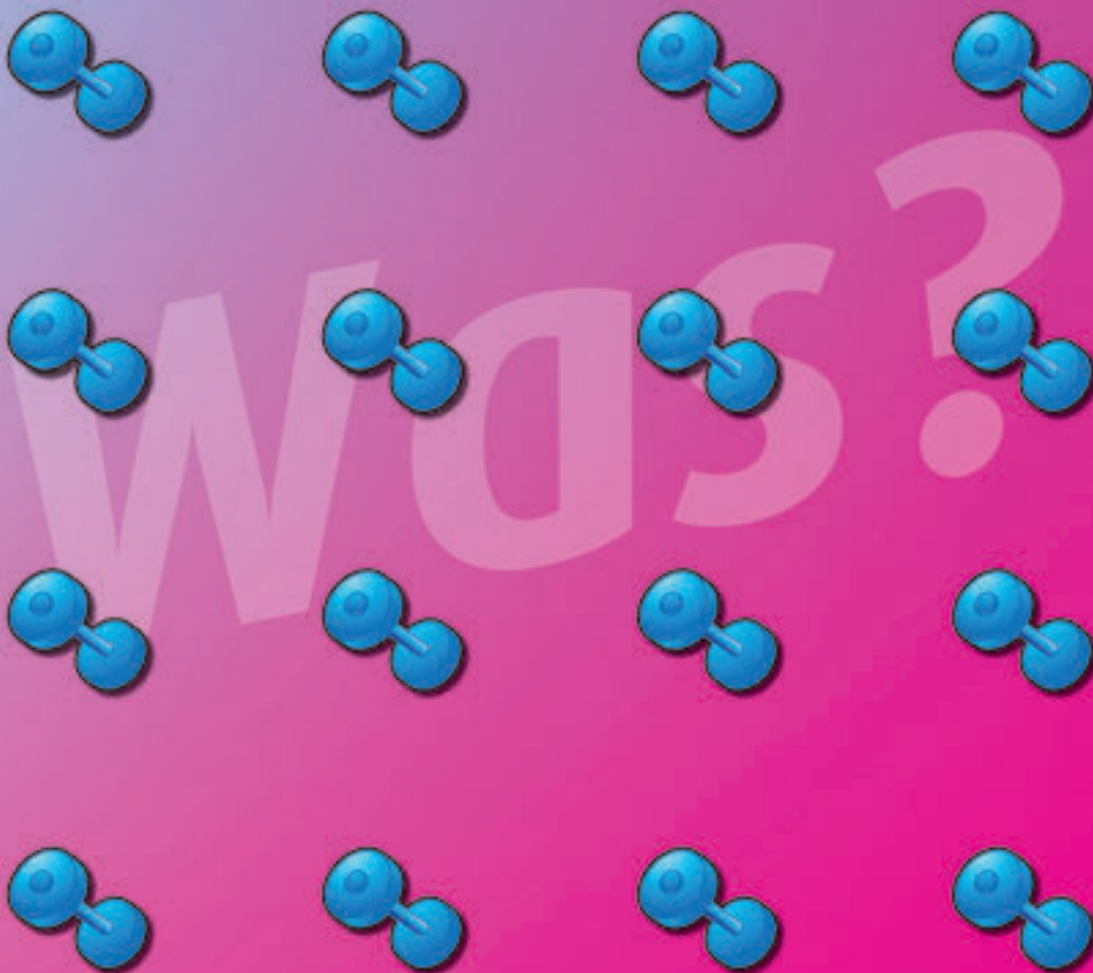
Es wird ein Innen- und ein Außenkreis gebildet. Dabei müssen sich die gleiche Anzahl Mädchen im Außen- und im Innenkreis befinden.

Der Außenkreis bewegt sich im Uhrzeigersinn. Jedes Mädchen gibt ihrem Gegenüber eine positive Rückmeldung über ihren Körper. Diese Komplimente werden kommentarlos angenommen.

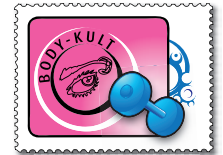
# Mädchen **SUCHT** Junge



*Was beeinflusst dich, was du schön  
an Mädchen und Frauen findest?*







## Tafel 5

### Was beeinflusst dich, was du schön an Mädchen und Frauen findest?

- Zeitschriften
- Werbung
- meine Freundin
- mein Freund
- Clique
- Sportler/Sänger/Schauspieler (Idole)
- Fernsehen
- Kino
- modische Trends
- Menschen, die mir gefallen

Die Magnetkärtchen werden in einem Gruppenprozess in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit sortiert.

**Im Gespräch kann es darum gehen, inwieweit die Mädchen Schönheitsideale für sich übernehmen oder einen eigenen Stil entwickeln.**

### Übung

Aus einer Zeitschrift werden Fotos von Frauen in verschiedenen Situationen ausgeschnitten und kreisförmig auf dem Boden verteilt. Zu sehen sind junge und alte Frauen. Frauen, die arbeiten, Sport machen, Mütter sind, verliebt sind, traurig sind... und noch viele mehr.

Jedes Mädchen wählt zwei Fotos aus, die ihr gefallen und erzählt, was ihr an diesen Bildern gefällt.

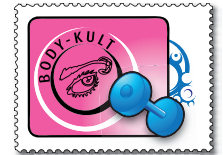
# Mädchen SUCHT Junge



*Was tust du dafür, dass du dir besser gefällt?*

- schminken
- Piercing/Tattoos
- Klamotten tragen, die dem aktuellen Style entsprechen
- Schmuck tragen
- Diät machen
- Parfum
- kalorienbewusst essen
- Fitnessstudio
- Sport treiben
- Haare entfernen
- Haare färben
- Bauch einziehen
- Hairstyling
- Sonstiges
- Ohrloch dehnen - ear stretching

Jede vergibt drei Punkte



## Tafel 6

### Was tust du dafür, dass du dir besser gefällt?

- **schminken**
- **Klamotten tragen, die dem aktuellen Style entsprechen**
- **Diät machen**
- **kalorienbewusst essen**
- **Sport treiben**
- **Haare färben**
- **Hairstyling**
- **Piercing/Tattoos**
- **Schmuck tragen**
- **Parfum**
- **Fitnessstudio**
- **Haare entfernen**
- **Bauch einziehen**
- **sonstiges**
- **Ohrloch dehnen - ear stretching**

Jedes Mädchen vergibt maximal drei Punkte.

Fragen:

- Muss man wirklich etwas an sich verändern, um schön zu sein?
- Wie drückt sich Schönheit sonst noch aus?
- Was schätzt ihr, wie viel Zeit ihr täglich für euer Schönsein verwendet?
- Wie viel Geld gebt ihr pro Monat dafür aus?
- Gibt es Gelegenheiten, zu denen ihr auch ungestylt hingeh?

# Mädchen SUCHT Junge

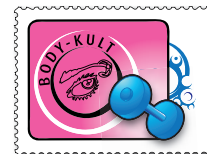


## Was gefällt dir an deiner Freundin am besten?

- ich kann mit ihr viel unternehmen
- kann zuhören
- ist hübsch
- ist schlank
- ist ehrlich
- ist lustig
- ich kann mit ihr über alles reden
- ist schlagfertig
- ist modisch
- kommt bei Jungs gut an
- ist beliebt
- ist gut in der Schule
- sie weiß, was sie will
- ich kann mich auf sie verlassen
- wir haben die gleichen Hobbys
- sie hält zu mir
- sie hat ähnliche Ansichten wie ich

Jede vergibt drei Punkte





## Tafel 7

### Was gefällt dir an deiner Freundin am besten?

- **ich kann mit ihr viel unternehmen**
- **kann zuhören**
- **ist hübsch**
- **ist schlank**
- **ist ehrlich**
- **ist lustig**
- **ich kann mit ihr über alles reden**
- **ist schlagfertig**
- **ist modisch**
- **kommt bei Jungs gut an**
- **ist beliebt**
- **ist gut in der Schule**
- **sie weiß, was sie will**
- **ich kann mich auf sie verlassen**
- **wir haben die gleichen Hobbys**
- **sie hält zu mir**
- **sie hat ähnliche Ansichten wie ich**

Jedes Mädchen vergibt drei Punkte.

Die oben stehenden Aussagen sind nur Beispiele. Die Mädchen sollen ihre eigenen Ideen einbringen. Tafel umgedreht lassen und dann evtl. vergleichen was genannt wurde.

**In der Bewertung der Freundin ist das Aussehen oft unwichtig. Für eine Freundschaft sind Charaktereigenschaften viel wichtiger. Hier wird ein Widerspruch im Empfinden der Mädchen offensichtlich.**

### Übung

Komplimente-Runde „Was mir an dir gefällt.“

Hier geht es nicht um das Aussehen und den Körper, sondern um die Eigenschaften und Fähigkeiten der Mädchen.

Die Mädchen sagen nacheinander ihrer rechten Nachbarin im Stuhlkreis ein Kompliment („Mir gefällt an dir ....“).

# Mädchen SUCHT Junge

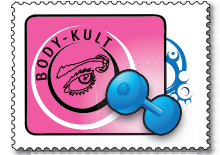


***Was will ICH?***

**Was?**

***Was vereinbaren WIR  
gemeinsam?***

## Tafel 8



### Was will ICH? Was vereinbaren WIR gemeinsam?

Sowohl jede Einzelne als auch die Gruppe überlegen nun, welche Konsequenzen sie aus dem Workshop ziehen möchten und vereinbaren Regeln, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen. Es ist sinnvoll, in den drauffolgenden Wochen immer wieder auf die Vereinbarungen einzugehen.

Die Vereinbarungen könnten folgende Bereiche beinhalten:

Selbstwert bestärken: Ich schaue auf meine positiven Seiten (Charakter und Körper) / Ich sage meiner Freundin was Positives / Ich stehe zu meinem eigenen Style / ....

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht (kein Lustigmachen über Klamotten und Körper)/ klären Probleme / gemeinsames Klassenfrühstück .....

Hilfe bei Problemen: mit jemandem darüber reden / sich Infos holen und im Internet recherchieren / Tagebuch schreiben / Was Schönes machen ....

Wichtig ist, dass die Vereinbarungen von den Mädchen positiv formuliert werden. Es ist sinnvoll, einen festen Zeitrahmen zu vereinbaren, nach dem eine Reflexion erfolgt.

**Werden spezifische Probleme während des Workshops deutlich (z.B. beginnende Ess-Störung, Probleme in der Familie), ist es sinnvoll, sich kollegial innerhalb der Schule/ Einrichtung bzw. mit externen Stellen zu beraten und weitere Handlungsschritte zu überlegen.**

### Informationen zu Ess-Störungen

Bei den meisten Mädchen und Frauen ist das Körpergewicht ausschlaggebend dafür, ob sie sich gefallen oder nicht. Und das Körpergewicht steht, fällt und steigt mit dem Essen.

Essen stillt den Hunger, es schmeckt und macht Spaß, vor allem in Gesellschaft. Essen gehört ganz selbstverständlich zu unserem Leben. Diät ist kontrolliertes Essen, nicht nach Hunger und Lust, sondern nach Kalorien und Körpergewicht. Das Ziel ist, schlank zu werden oder zu bleiben. Eine extreme Form des kontrollierten Essens zeigt sich in suchtartigen Ess-Störungen. Darunter versteht man Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie), Ess-Sucht (Adipositas)

### Magersucht (Anorexia nervosa)

Gewichtsverlust durch Vermeidung kalorienreicher Speisen, durch körperliche Aktivitäten und evtl. durch Einnahme von Appetitzüglern und Abführmitteln.

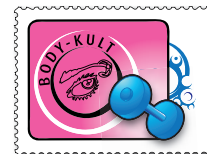
Veränderte Körperwahrnehmung (selbst extrem abgemagerte Mädchen erleben sich als zu dick). Ausbleiben der Periode.

Häufig bedrohlicher Krankheitsverlauf (bis zu 10 % der Betroffenen sterben).

Von 100 Mädchen werden durchschnittlich eins bis zwei magersüchtig.







### **Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)**

Die Mädchen/Frauen erleben regelrechte Ess-Attacken, bei denen sie sehr große Mengen an Nahrungsmitteln in sehr kurzer Zeit in sich hineinschlingen.

Aus der krankhaften Furcht, dick zu werden, erbrechen sie aus eigenem Antrieb. Mit Abführmitteln und Appetitzüglern versuchen sie ihr Gewicht zu halten. Dieses Verhalten ist begleitet von großen Schuldgefühlen.

Oftmals geht einer Bulimie eine Phase der Magersucht voraus.

Von 100 Mädchen werden zwei bis vier durchschnittlich bulimisch.

### **Ess-Sucht (Adipositas)**

Nicht alle Menschen mit Übergewicht sind esssüchtig.

Wird Essen zum ständigen Ersatz, wird heimlich und mit schlechtem Gewissen gegessen, wechseln sich Diäten und Ess-Attacken ab, geht das Gefühl für Hunger und Sattsein verloren, liegt eine Ess-Sucht nahe.

Von 100 Mädchen und Frauen werden 9 bis 25 durchschnittlich esssüchtig.

Während vor allem junge Mädchen während und nach der Pubertät an Magersucht erkranken, sind von Bulimie in der Mehrzahl junge Frauen betroffen. Ess-Sucht tritt dagegen meist erst im mittleren Lebensalter auf.

Es gibt nie nur eine Ursache, weshalb junge Frauen Ess-Störungen entwickeln. Das gängige Schlankeitsideal beeinflusst alle Mädchen und Frauen. Kommen noch mehrere Ursachen hinzu, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass kontrolliertes Essen und Essen nach Diätplänen zu Ess-Störungen führen.

### **Mögliche Ursachen können sein:**

Verunsicherungen durch

- Rollenerwartungen (z.B. weiblich, gefühlvoll, anschmiegsam, gleichzeitig aber auch erfolgreich, aktiv, leistungsstark, attraktiv ...)
- Orientierung an Vorbildern (z.B. der Mutter, Lehrerinnen, Stars)
- Physische Veränderungen während der Pubertät
- Kontaktwünsche und erste sexuelle Erfahrungen mit Jungen
- Gesellschaftliche Bewertungen
- Grenzverletzungen, Erlebnisse von Abwertungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt
- Ablösungskonflikte vom Elternhaus („Ich möchte eigene Entscheidungen treffen!“)