

STUNDENBILD

www.aktionleben.at



SCHÖNHEIT(S)IDEALE

... was ist eigentlich schön?

Stundenbild für Lehrer*innen zur Erarbeitung
des Themas „Schönheit(s)ideale“

IMPRESSUM:

Stundenbild für Lehrer*innen zur Erarbeitung des Themas „Schönheit(s)ideale“

Verfasserin: Dipl.-Päd. Ines Pratter
Redaktion: Mag. Martina Kronthaler
Herausgeber, Eigentümer, Verleger:
aktion leben österreich.
Diefenbachgasse 5/5, 1150 Wien
Tel.: 01/512 52 21. Fax: 01/512 52 21-25
Website: www.aktionleben.at
E-Mail: info@aktionleben.at
Fotos: *aktion leben*, shutterstock.com
(Seite 1: Kibler, Seite 3: Anna Kutukova,
Master1305)
Erste Auflage: 2020

.....

Spendenkonto:

IBAN: AT64 3400 0000 0723 6771

Wir führen das Österreichische Spenden-
gütesiegel. Spenden an
aktion leben österreich
sind steuerlich absetzbar.



.....

aktion leben in allen Bundesländern:

1150 Wien, Diefenbachg. 5/5,
Tel: 01/512 52 21; 3100 St. Pölten,
Neugebäudepl. 12, Tel: 0664/389 64 84; 4020
Linz, Kapuzinerstr. 84, Tel: 0732/76 10-3418;
5020 Salzburg, Hellbrunner Str. 13, Tel:
0662/62 79 84; 6020 Innsbruck, Riedg. 9,
Tel: 0512/2230-4090; 6850 Dornbirn,
Höchsterstr. 30, Tel: 0664/753 09 700; 7000
Eisenstadt, St. Rochus-Str. 21, Tel: 02682/777-
284; 8010 Graz, Bischofpl. 4, Umfassender
Schutz des Lebens – *aktion leben* p.A. Kath.
Aktion Graz, Tel: 0316/80 41-245; 9020 Kla-
genfurt, Benediktinerpl. 10, Tel: 0463/543 44

Urheberrecht/Copyright Stundenbilder
Copyright 2020 – Alle Inhalte, insbesondere
Texte, Fotografien und Grafiken sind urheber-
rechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich
der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bear-
beitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer!

Das Thema Schönheit ist in unserer
konsumorientierten Gesellschaft
besonders vorherrschend.



Die Vorgaben kommen nicht mehr
aus der Realität, sondern sind com-
puteranimiert oder zumindest mit
Photoshop oder ähnlichen Programmen „ver-
bessert“ worden. Diese „Vorbilder“ wirken auf uns, von klein auf.
Weder Frau noch Mann können sich in unserer Gesellschaft dem
Einfluss entziehen, den diese werbегesteuerte Idealisierung
auf uns ausübt.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Klasse eine besondere, spannende
und positive Zeit, in der diese „Idealbilder“ aufgebrochen werden
und in der jede und jeder ohne Bewertung sein darf, wie sie
und er ist!

Wir stellen Ihnen sehr gerne unsere Unterlagen zum Thema
„Schönheit(s)ideale“ zur Verfügung.

Als unabhängiger Verein, der seine Arbeit, wie die Beratung und
Unterstützung schwangerer Frauen, hauptsächlich durch Spenden
finanziert, freuen wir uns, wenn Sie und Ihre Schüler*innen uns
eine kleine Spende zukommen lassen.
Herzlichen Dank dafür!

Mit freundlichen Grüßen

Ines Pratter

Ines Pratter
Leiterin der Bildungsabteilung

aktion leben im Social Network



Schönheit(s)ideale: Was ist eigentlich schön?

DIE PÄDAGOGISCHEN ZIELSETZUNGEN SIND:

ZIEL 1: Selbstwert stärken, Wertungen aufbrechen

Schönheitsideale hinterfragen, Unterschiede zwischen Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung erkennen, annehmen „was ist“, positives Körperbild aufbauen. Selbstwert = mein Wert abseits jeglicher Norm.

ZIEL 2: Medienkompetenz stärken – „Schönheit“ und „Vorbilder“ analysieren

Schönheitsideale und Vorgaben aus den allpräsenten Medien werden heute wenig hinterfragt. Wir analysieren die in den Medien vorgestellte (virtuelle bzw. stark bear-



beitete) Welt der übermenschlich Schönen und welchen Einfluss diese auf uns und unsere Kultur hat. *Aus dem Grundsatzertlass Sexualpädagogik des BMUKK, 2015: „Wichtiger Teil der Kompetenzerweiterung (...) ist das Erlernen kritischer Auseinandersetzungsfähigkeit mit Medien.“*

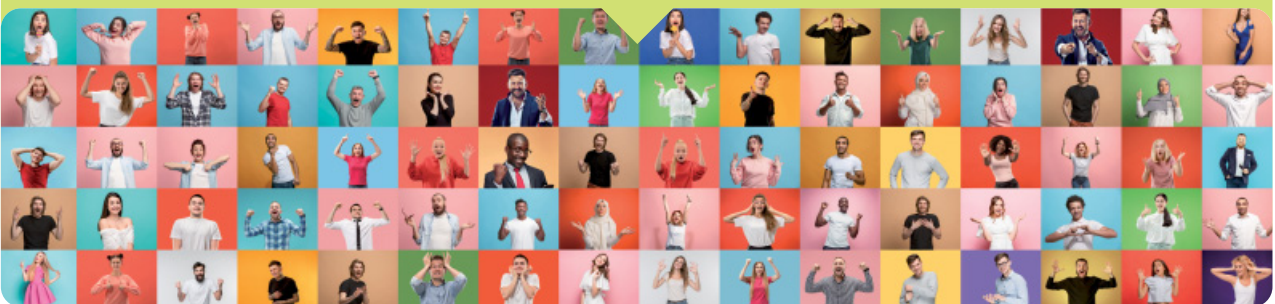
ZIEL 3: Kommunikationsfähigkeit verbessern

Idealvorstellungen, Einfluss der Medien, (Be-)Wertungen etc. sollen von und mit den Jugendlichen diskutiert werden.

ZIEL 4: Positiver Zugang zum eigenen Körper

Mit den Schüler*innen soll ein realistisches Körperbild erarbeitet werden, wo jede und jeder okay ist, wie sie und er ist und aussieht.

Wir sind okay, so wie wir sind. Wir sind schön, so wie wir sind.



METHODEN, MATERIALIEN:

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie unsere Ausarbeitungen, Informationen sowie unterstützende Arbeitsmaterialien zum Thema „Schönheit(s)ideale“.

- Diskussion:**
- „Schönheitsgebote“ – zwei Werbungen zur Diskussion, *Seite 4*
 - Artikel „Body Positivity“ zur Diskussion, *Seite 5*

- Medien:**
- Absurditäten-Kabinett – Links, *Seite 6*
- Übung:**
- Selbstwertübung zu Fremdwahrnehmung/Körperbild, *Seite 7*
- Medien:**
- Weitere spannende Links, *Seite 7*

DISKUSSION: WERBUNG FÜR SCHÖNHEITS-OPERATIONEN

Diese beiden Texte sind Originalzitate einer Homepage, die sich mit Schönheitschirurgie beschäftigt. Beachtet, wie die Schönheitsideale für Frau und Mann als sehr genaue Vorgaben herausgearbeitet werden. Werbung ist das Schaffen von Nachfrage! Findet ihr online weitere Beispiele dafür?

Das männliche Schönheitsideal

<https://www.schoenheitsgebot.de>

(Siehe: Menü Für Männer, erstes Untermenü)
abger. am 5.5.2020)

Ein Schönheitsideal ist das Idealbild eines Menschen. Seit jeher gibt es Schönheitsideale, die das Aussehen eines Menschen bestimmen. Schönheitsideale sind ständig im Wandel, weshalb sich frühere Idealvorstellungen von den heutigen stark unterscheiden.

Männer sollten groß, schlank und möglichst sportlich sein. Wenn sie zusätzlich ein schmales Gesicht, markante Wangenknochen und einen gebräunten Teint besitzen, gelten sie als besonders attraktiv.

Sobald die Proportionen stimmen, sehen Frauen auch gerne über dünner werdendes Haar oder Geheimratsecken hinweg.

Viele Frauen bevorzugen Männer mit herben Gesichtszügen. Ein markantes Kinn und prägnante Wangenknochen werden diesbezüglich als besonders anziehend empfunden.

Auf erhalten Sie kostenlos günstige Angebote für Beauty-Behandlungen und Schönheits-OPs von erfahrenen Ärzten und plastischen Chirurgen in Ihrer Nähe. So können die Kosten für ästhetisch plastische Chirurgie deutlich gesenkt werden.

Unser Service ist kostenlos, anonym & unverbindlich.

Das weibliche Schönheitsideal

<https://www.schoenheitsgebot.de>

(Siehe: Menü Für Frauen, erstes Untermenü)
abger. am 5.5.2020)

Das Schönheitsideal einer Frau hat sich in den letzten Jahren ständig verändert. Früher galten die Idealmaße 90-60-90 als schön - heute werden ausgesprochen schlanke und große Frauen mit markanten Gesichtsformen und Augenbrauen, wohlproportionierten Brüsten, langen Haaren und ebenso langen Beinen als Idealbild angesehen. Letztendlich sind es die Medien, die das Schönheitsideal einer Frau bestimmen, weil die Geschmäcker von Frauen und Männern bekanntlich stark variieren.

Heute gelten Frauen als schön, wenn sie groß, schlank, durchtrainiert und sexy sind. Große, ausdrucksstarke Augen und buschige Augenbrauen, lange Haare und markante Wangenknochen unterstreichen die natürliche Schönheit einer perfekten Frau. Selbst in Asien zählt eine makellose, gepuderte Haut zu den wichtigsten Schönheitsidealen einer Frau. Sport, Diäten und Schönheitsoperationen sind heute fast schon ein Muss, um dem Idealbild einer Frau zu entsprechen.

Auf erhalten Sie kostenlos günstige Angebote für Beauty-Behandlungen und Schönheits-OPs von erfahrenen Ärzten und plastischen Chirurgen in Ihrer Nähe. So können die Kosten für ästhetisch plastische Chirurgie deutlich gesenkt werden.

Unser Service ist kostenlos, anonym & unverbindlich.

DISKUSSION: ONLINE-ARTIKEL ZU „BODY POSITIVITY“

„**BODY POSITIVITY**“ ist eine Bewegung, die Menschen davon überzeugen will, dass ihr Körper schön ist, auch wenn er nicht dem von der Kultur vorgegebenen Schönheitsideal entspricht. Das Körperbild, das Gesellschaft und Modewelt nämlich als „Ideal“ vermitteln, stimmt in den meisten Fällen nicht mit der Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers überein.

Dieser Text wurde gefunden auf: <https://www.yogicmind.at/body-positivity-und-yoga/>, abgerufen am 26.11.2019

Gilt Body Positivity nur für Frauen?

Mich fasziniert daran besonders der Trubel rund um Gilette, die Stereotype mit ihrer neuen Kampagne „My skin. My way“ bekämpfen. Ok, wir wissen schon, dass die Durchschnittsfrau nicht wie die Models auf den Plakaten aussieht aber ganz ehrlich, mir ist auch noch nie der Gilette-Mann an der Supermarkt-Kassa begegnet.

Ist die Body Positivity-Bewegung nur Frauen vorbehalten? Warum zeigen wir in der Werbung nicht auch ECHTE Männer?

Mit Bierbauch, Halbglatze und Narben. Gäbe es dann auch einen Aufschrei? Würden dann Männer kommentieren wie hässlich und ungesund das aussieht? Ich glaube kaum. Ein Freund meinte, dass es für sein Ego ausreicht, wenn im Fitness Center zumindest ein paar Männer einen schlechteren Körper haben als er. Mit der Six-Pack-Runde vergleicht er sich erst gar nicht (Originalaussage). Das finde ich eine sehr gesunde Einstellung, die auch uns Frauen guttun würde.

VORURTEILE? Ich? Sicher nicht!

Letztens habe ich ein Video von einer jungen Amerikanerin gesehen, die vermutlich über 100 kg wog. Ihr Anliegen: zu zeigen, dass man auch mit

Übergewicht problemlos einen Sonnengruß machen kann. Ein sehr löbliches Anliegen und die Ausführung war sehr passend. Aber die Kommentare zeigten eine andere Seite: „Das ist nicht gesund für deine Gelenke“. „Nimm doch ab, dann geht es leichter“. Alles unter dem wunderbaren Deckmäntelchen des „Ich mache mir doch nur Sorgen um deine Gesundheit“ und „Du bist ein schlechtes Vorbild für unsere Jugend“ – ja genau.

Interessanterweise habe ich so einen Kommentar noch nie unter einem Bild einer definitiv untergewichtigen Yogini gesehen, die sich in Verrenkungen gebracht hat, die ich persönlich gar nicht für möglich gehalten habe - und die ganz sicher nicht gesund für die Gelenke sind. Hier gibt es immer viele Herzen und wows.

Body Shaming mit gutem Gewissen

Warum ist das so? Meinen es die Kommentargeber wirklich gut und wollen nur helfen? Quasi als Body Shaming mit gutem Gewissen und guter Intention?

Oder kommt vielmehr der innere Teenager zu Wort, der schon in der Schule die Dicken gemobbt hat, die sich ja ohnehin nie wehrten? Zu Zeiten, als die dünnen Mädels die Schule regierten und man sich nicht gegen sie auflehnen wollte?

DISKUSSION



Ist es tatsächlich „die Gesellschaft“, die uns sagt, „dünn ist gut bzw. schön und dick ist schlecht bzw. nicht schön?“ Sind wir nicht selbst „die Gesellschaft“?



LINKS: ABSURDITÄTEN-KABINETT

Dem Schönheitsideal nachzujagen, findet nun in unserer westlichen, „modernen“ Gesellschaft auf einer ganz neuen Ebene statt: Auch die Intimregion wird „optimiert“. Der Trend kommt aus den USA und basiert auf den massenhaft konsumierten Pornos – diese schaffen neue „Schönheitsideale“.

➔ Diese seltsamen Angebote findet ihr unter folgenden Links, abgerufen im April 2020:

FRAUEN

<https://www.refinery29.com/de-de/2017/06/162301/absurder-trend-glitzer-kapseln-fuer-die-vagina>

<https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/vorsichtig-gwyneth-paltrows-jade-eier-fuer-die-vagina-koennen-ein-gesundheitsrisiko-darstellen-20170124217264>

<https://www.woman.at/a/lippenstift-vagina-vmagic>

Anmerkung:

Vulva heißt der Außenbereich, die Vagina liegt innen.

Dieser Lippenstift müsste Vulva- oder Labien-Lipstick genannt werden!)

<https://www.derstandard.at/story/3050103/design-vagina-verstaerkt-im-trend>

<https://wienerin.at/dieser-arzt-will-unsere-vagina-zukleben-um-menstruation-zu-stoppen>

<https://vulva-original.com/shop/>

MÄNNER

<https://www.stern.de/neon/magazin/in-thailand-koennen-sich-maenner-ihren-penis-aufhellen-lassen-7810594.html>

<https://www.menshealth.com/grooming/a19524495/penis-contouring/>

<https://www.penisstreckter.org/>

<https://www.amazon.de/Orion-Penis-XXL-Creme-200-ml/dp/B007L3HMQY>

Diskussion

Immer mehr Menschen unterziehen sich chirurgischen Eingriffen, um ihr äußeres Erscheinungsbild zu verändern. Die omnipräsenten, medial vermittelten Schönheitsstandards sind das Ideal, an dem wir uns und andere messen.

Inwiefern beeinflussen solche künstlichen Standards unseren Selbstwert?

Wie können wir dennoch ein positives Körpergefühl entwickeln, anstatt uns dem Schönheitswahn unterzuordnen?

Selbstwertübung: „DIE WARME GEFÜHLSDUSCHE“

Übung im Doppelkreis. Ein Kreis rückt dann immer um einen Platz weiter. Jede und jeder gibt ausschließlich **positive Rückmeldung** gibt:

1. Was mag ich an dir?
2. Was finde ich an dir schön?
3. Was wollte ich dir schon immer sagen?

Abschlussplenum: Im Plenum soll nochmals gezielt besprochen werden, warum es wichtig ist, ein positives Körperbild und gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln.

● **Aufzeigen der Bedeutsamkeit eines bejahenden Umgangs mit dem eigenen Körper.**

● Oft wissen Jugendliche gar nicht, dass andere sie positiv wahrnehmen und „schön“ finden. So fällt es ihnen schließlich auch leichter, sich selbst mit den Augen anderer zu sehen und wertzuschätzen!

● **Vorteil:** Es entsteht kein Dialog - in der Rolle des/der Zuhörer*in kann/darf ich positive Aussagen nicht verbal abwerten.

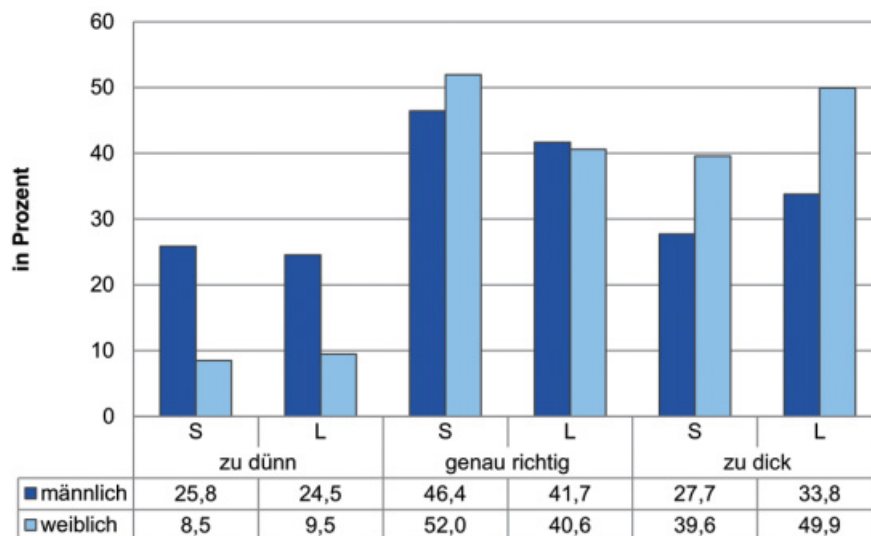


Abbildung:
Körperselbstbild

Anteil der Burschen (dunkelblau) und Mädchen (hellblau), die sich für zu dünn bzw. zu dick halten, nach Geschlecht. S=Schüler*innen L=Lehrlinge.

Quelle: Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Gesundheitsdeterminanten von österreichischen Lehrlingen – Ergebnisse der Lehrlingsbefragung 2018/19.

Weitere **SPANNENDE LINKS** zum Thema (abgerufen im Mai 2020):

● **Online-Quiz (eventuell als Einstieg/Schluss)**

<https://www.geo.de/geolino/quiz-ecke/14467-quiz-quiz-schoenheit>

● **Wer definiert Schönheit?**

<https://www.forschung-und-lehre.de/was-ist-eigentlich-schoen-2012/>

● **Schönheit im Wandel der Zeit**

<https://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/psychologische-fragen/schoenheitsideal-im-wandel-der-zeit>

● **Hintergrundinformationen und Tipps zum Thema Schönheit**

<https://www.tipps-vom-experten.de/bin-ich-schoen/>

● **Moderne Werbungen - Analyse** (sexistisch/nicht sexistisch/Stereotyp)

<https://werbemelder.in/motifs>