

Name:
Unterschrift:

Sitzung Eins, Hausaufgabe Nr. 2: Selbstbestaetigung Arbeitsblatt

Bitte stelle dich vor einen Spiegel und betrachte dich. Schreibe alle deine positiven Qualitaeten auf. Bitte notiere mindestens 10. Das koennen aeusserliche, emotionale, intellektuelle oder soziale Merkmale sein. Beispielsweise koenntest du notieren, dass du deine Arme magst, deine starken Beine, deine langen dunklen Haare, den Klang deines Lachens oder die Tatsache, dass du eine gute Freundin bist. Bitte stelle sicher, dass du wenigstens ein paar aeusserliche Merkmale aufschreibst.



Name:
Unterschrift:

Sitzung Zwei, Hausaufgabe Nr. 3: Reaktionen Arbeitsblatt

Bitte ueberlege dir mindestens 5 Beispiele aus deinem Leben in denen du mit Druck duenn zu sein konfrontiert wurdest. Denke dir dazu Reaktionen aus, so wie wir das in den Rollenspielen geuebt haben.

Hier sind einige beispielhafte Pro-Schlankheitsideal Aussagen:

1. Dein Freund sagt, dass er findet, Kleidergroesse 36 sei die ideale Kleidergroesse fuer Frauen.
2. Deine Mutter sagt zu dir, das seine andere Mutter sich wirklich hat gehen lassen weil sie etwas zugenommen hat.
3. Eine Freundin sagt, dass sie wuenschte sie saehe einem bestimmten Supermodel in einer Modezeitschrift aehnlich.

Wie koenntest du auf diese Aussagen reagieren um zu zeigen, dass du mit dem Schlankheitsideal nicht einverstanden bist und findest, dass solche Kommentare schaedlich sind?

Bitte ueberlege dir mindestens 5 Beispiele aus deinem Leben. Du hast vielleicht nicht so reagiert, wie du es jetzt tun wuerdest. Versuche bitte zu notieren, wie du jetzt mit deinem Wissen ueber das Schlankheitsideal reagieren wuerdest.

1) *Situation:*

Deine verbale Reaktion:

2) *Situation:*

Deine verbale Reaktion:

3) *Situation:*

Deine verbale Reaktion:

4) *Situation:*

Deine verbale Reaktion:

5) *Situation:*

Deine verbale Reaktion:

Name:
Unterschrift:

Sitzung Zwei, Hausaufgabe Nr. 4: Top-10 Liste

Bitte erstelle eine Top 10 Liste mit Dingen die Maedchen und Frauen tun koennen um sich gegen das Schlankheitsideal zu wehren. Was kannst du vermeiden, sagen, tun oder lernen um gegen dieses Schoenheitsideal zu kaempfen? Bitte schreibe deine Top 10 Liste auf und bringe sie zur naechsten Sitzung mit.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Name:
Unterschrift:

Sitzung Drei, Hausaufgabe Nr. 5: Verhaltensuebung

Wir moechten jede von euch dazu auffordern euer Selbstbewusstsein zu steigern, indem ihr etwas tut, das ihr zur Zeit vermeidet weil ihr euch bezueglich eures Koerpers Gedanken macht. Beispielsweise kurze Hosen tragen, im Bikini schwimmen gehen oder in der Oeffentlichkeit Sport machen. Bitte uebt dies mindestens einmal waehrend der naechsten Woche. Jede von euch sollte sich zwei Verhaltensuebungen ueberlegen, diese naechste Woche durchfuehren und uns dann in der naechsten Sitzung erzachlen, wie es gelaufen ist. Bitte nehmt euch kurz Zeit euch etwas zu ueberlegen, das ihr gerne tun wuerdet, aber bisher noch nicht getan habt. Vielleicht moechtest du deine Verhaltensuebung hier aufschreiben um dich daran zu erinnern.

Name:

Unterschrift:

Sitzung Drei, Hausaufgabe Nr. 6: Koerperaktivismus

Die zweite Hausaufgabe der letzten Sitzung war, 10 Dinge aufzuschreiben, die Maedchen und Frauen tun koennen um sich gegen das Schlankeitsideal zu wehren. Was kannst du vermeiden, sagen, tun oder lernen um gegen diesen sozialen Druck zu kaempfen? Wir bezeichnen dies als „Koerperaktivismus“.

Bitte waehle zwei Dinge aus deiner Liste aus, die du naechste Woche umsetzen willst. Vielleicht moechtest du deine Koerperaktivismus Ziele hier aufschreiben um dich besser daran zu erinnern.

Sitzung Vier Handout: Figur-Gerede Liste

Wir haben einige Zeit damit verbracht ueber offensichtlichen Druck duenn zu sein zu reden. Regelmassig werden wir durch Medien, Freunde oder Familienmitglieder konfrontiert. Dennoch, das Schlankeitsideal setzt sich auch in unseren alltaeglichen Gespraechen fort.

Hier ist eine Liste verbreiteter Dinge, die wir sagen oder andere sagen hoeren:

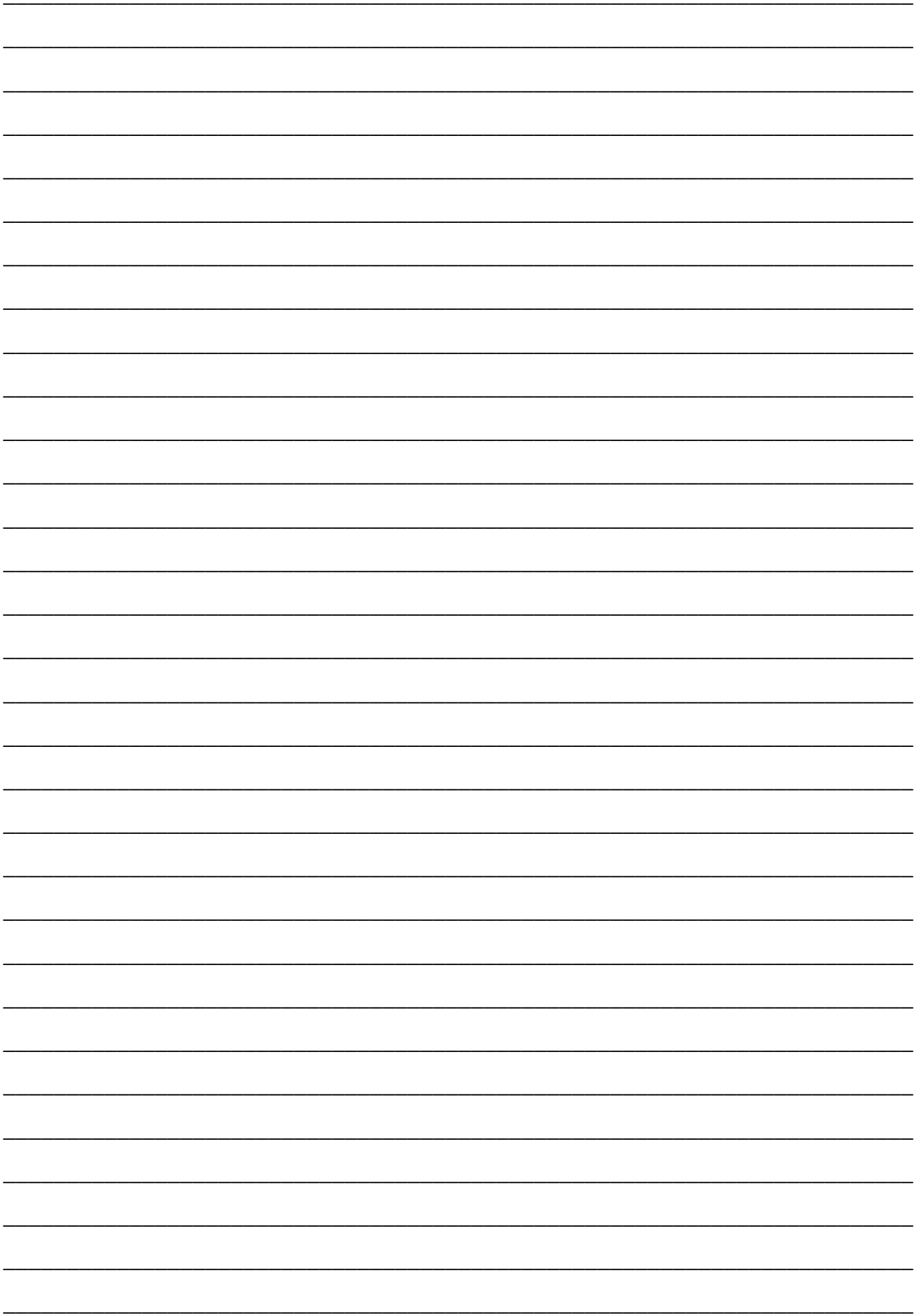
1. Wie traegt jede dieser Aussagen dazu bei, dass das Schlankeitsideal aufrecht erhalten wird?
 2. Was kannst du veraendern?
 3. Wie kann eine Aenderung der Art und Weise wie du ueber deinen Koerper sprichst, beeinflussen wie du dich in deinem Koerper fuehlst und wie andere dich wahrnehmen?
-
- 1) Ich bin so fett.
 - 2) Ich muss 5 Kilo abnehmen.
 - 3) Sehe ich darin dick aus?
 - 4) Du denkst, du bist dick? Schau mich an!
 - 5) Wow, siehst du toll aus. Hast du abgenommen?
 - 6) Ich kann das nicht essen – es macht fett.
 - 7) Ich bin viel zu dick um das zu essen.
 - 8) Ich bin zu fett um mich in einem Badeanzug zu zeigen.
 - 9) Sie ist zu dick fuer diese Hose.
 - 10) Sie ist ein bisschen zu pummelig um mit diesem Jungen zusammen zu sein.
 - 11) Du bist so duenn, wie machst du das nur?
 - 12) Kannst du fassen wie sehr sie sich hat gehen lassen?
 - 13) Diese Diaet hilft mir echt, du solltest sie auch mal versuchen...
 - 14) Du waerst so huebsch wenn du ein bisschen abnehmen wuerdest.
 - 15) Wow, schau dir den dicken Hintern von diesem Maedchen an!

Name:

Unterschrift:

Sitzung Vier, Hausaufgabe Nr. 7: Uebung zur Selbstbestaetigung

Wenn es darum geht sich gegen koerperbezogene Unsicherheiten zu wehren, geht es auch darum auf positive (nicht negative) Weise ueber unseren Koerper zu sprechen. Wir haben in der Gruppe bereits Beispiele dazu besprochen, wie beispielsweise das Versprechen, Komplimente anzunehmen anstatt ihnen zu widersprechen. Bitte waehlt drei Ideen aus, die wir besprochen haben oder gerne auch eure eigenen Ideen und uebt diese in der naechsten Woche. Last uns dann durch eine Email daran teilhaben wie es euch damit ergangen ist.



Sitzung Vier, Hausaufgabe Nr. 9: Gruppenuebung Koerperaktivismus

Wir moechten euch als Gruppe dazu auffordern, eine weitere Uebung zum „Koerperaktivismus“ durchzufuehren. Zur Erinnerung, „Koerperaktivismus“ beinhaltet alles was du sagen, vermeiden, tun oder lernen kannst um dich gegen das Schlankheitsideal zu wehren. Das kann zum Beispiel bedeuten, einen Brief zu schreiben, den ihr alle unterzeichnet und diesen an eine Zeitschrift zu schicken, die das Schlankheitsideal anpreist. Ihr entscheidet, was ihr gerne machen wuerdet und organisiert euch ueber Email oder SMS. Bitte sammelt einige Ideen und notiert sie auf diesem Blatt. Eine Person kann uns dann eine Email schicken, welche Uebung ihr durchgefuehrt habt und wie das war.



Teilnehmerinnen:

Name:

Name:

Name:

Name:

Name:

Name:

Name:

Name:

Name:

Name:

Manual
Sitzungen zur Steigerung der Körperakzeptanz

Erweiterte Dissonanz Version

Entwickelt von:

Eric Stice, Ph.D.

Heather Shaw, Ph.D.

Paul Rhode, Ph.D.

Übersetzung:

Sina Müller

Kontakt:

Oregon Research Institute

1715 Franklin Blvd.

Eugene, OR 97403

Tel: 001-541-484-2123

INHALTSVERZEICHNIS

ÜBERBLICK

Zielsetzung	3
Theorie	3
Aufbau	4
Häufige Probleme	4
Therapeutentraining	6
Richtlinien	6
Fakten für Gruppenleiter	7

SITZUNG 1

I. Einführung	11
II. Freiwillige Teilnahme und Überblick (2 Min)	12
III. Definition und Ursprung des Schlankheitsideals (15 Min)	12
IV. Negative Folgen des Schlankheitsideals (20 Min)	15
V. Hausaufgaben (3 Min)	15

SITZUNG 2

I. Freiwillige Teilnahme bestätigen lassen (2 Min)	17
II. Brief besprechen (15 Min)	17
III. Selbstbestätigungs-Hausaufgabe besprechen (10 Min)	18
IV. Rollenspiel: Vom Streben nach dem Schlankheitsideal abraten (20 Min)	18
V. Hausaufgaben (3 Min)	20

SITZUNG 3

I. Freiwillige Teilnahme bestätigen lassen (2 Min)	22
II. Reaktionen-Hausaufgabe besprechen (10 Min)	22
III. Schlagfertige Reaktionen auf Pro-Schlankheitsideal Aussagen (10 Min)	23
IV. Gründe für die Teilnahme (10 Min)	24
V. Verhaltensübung (10 Min)	24
VI. Top 10 Liste besprechen (10 Min)	25
VII. Hausaufgaben	26

SITZUNG 4

I. Freiwillige Teilnahme bestätigen lassen (2 Min)	27
II. Verhaltensübung besprechen	27
III. Körperaktivismus besprechen	28
IV. Sich gegen Figur-Gerede wehren	28
V. Zukünftiger Druck dünn zu sein	29
VI. Gruppenübung Selbstbestätigung	29
VII. Hausaufgaben	30
VIII. Abschluss	31

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Überblick

ZIELSETZUNG

Das vorliegende Manual umfasst eine Dissonanz-basierte Intervention zur Steigerung der Körperakzeptanz, die an der Universität Stanford, der Universität von Texas und am Oregon Research Institute entwickelt und eingesetzt wurde. Die Intervention ist das Resultat eines 16-jährigen Forschungsprogramms unserer Forschungsgruppe bezüglich der Risikofaktoren von Essstörungen. Über 600 Personen mit erhöhter Körperunzufriedenheit - einem Risikofaktor für die Entwicklung von Essstörungen - nahmen an diesem Programm teil. Die Intervention besteht aus verbalen und schriftlichen Übungen, sowie Verhaltensübungen in denen die Teilnehmer in vier wöchentlichen Sitzungen freiwillig das kulturell vorgegebene Schlankheitsideal für Frauen kritisieren. Es hat sich gezeigt, dass das Durchführen dieser Übungen zu einer verringerten Internalisierung des „Schlankheitsideals“ führt und Verringerung von Körperunzufriedenheit, schlechter Stimmung, diätieren und bulimischem Verhalten zur Folge hat. Des Weiteren zeigt sich ein verringertes Risiko für die Entwicklung von Fettleibigkeit und Essstörungen und eine Verbesserung der psychologischen Funktionsfähigkeit (Stice, Chase, Stormer, & Appel, 2001; Stice, Marti, Spoor, Presnell, & Shaw, 2008; Stice, Mazotti, Weibel, & Agras, 2000; Stice, Shaw, Burton, & Wade, 2006; Stice, Trost, & Chase, 2003). Das Experiment mit den bislang höchsten Standards, weist darauf hin, dass die Intervention 75 % der Essstörungsfälle, die in der Interventionsbedingung über einen Zeitraum von 3 Jahren auftraten, verhindern konnte. Für 100 junge Frauen, die an diesem Programm teilnehmen, sollten über die nachfolgenden 3 Jahre 9 weniger Fälle von gestörtem Essverhalten auftreten. Zudem produziert diese Intervention alternativen Interventionsprogrammen überlegene Effekte. Fünf unabhängige Forschungsgruppen haben die positiven Effekte dieser Intervention repliziert (Becker, Smith, & Ciao, 2006; Green, Scott, Diyankova, Gasser, & Pederson, 2005; Matusek, Wendt, & Wiseman, 2004; Mitchell, Mazzeo, Rausch, & Cooke, 2007; Röhrig, Thompson, Brannick, & van den Berg, 2006). Forschungsarbeiten zeigen, dass eine Reduzierung der Internalisierung des Schlankheitsideals die Effekte, die die Intervention bezüglich eines veränderten Esssverhaltens zeigt, herbeizuführen scheint. Darüber hinaus fanden Green und Kollegen (2005) heraus, dass eine, starke Dissonanz hervorrufende, Version dieser Intervention in signifikant weniger Essstörungssymptomen resultierte, als eine Version derselben Intervention, die wenig Dissonanz hervorrief. Diese Ergebnisse unterstützen die Interventionstheorie. Unseres Wissens nach, bietet dieses Präventionsprogramm für Essstörungen die stärksten empirische Unterstützung aller derzeit verfügbaren Interventionen (Stice, Shaw, & Marti, 2007).

THEORIE

Nach Festinger (1957) tritt kognitive Dissonanz immer dann auf, wenn eine Diskrepanz zwischen den Überzeugungen einer Person und ihren Handlungen vorliegt. Diese Widersprüchlichkeit führt zu einer psychologischen Belastung, die die Person dazu bringt, die kognitive Uneinigkeit zu reduzieren, indem sie ihre Überzeugungen ändern. In dieser Intervention werden Mädchen im Teenageralter und junge Frauen, die sich dem

Schlankheitsideal angeschlossen haben, behutsam dazu angehalten das Schlankheitsideal durch verbale und schriftliche Übungen, sowie Verhaltensübungen zu hinterfragen. Der Theorie zufolge entsteht durch das Ausführen dieser Übungen kognitive Dissonanz, die das Ausmaß der Unterstützung des Schlankheitsideals bei den Teilnehmerinnen reduziert. Dies führt wiederum zu Verbesserungen bezüglich Körperunzufriedenheit, negativer Stimmung und Essstörungssymptomatik. Das massgebliche Ziel dieser Intervention ist demzufolge, die Teilnehmerinnen dazu anzuleiten in einer Art und Weise zu sprechen, zu schreiben und zu handeln, die dem Schlankheitsideal entgegenstehen. Es ist unerlässlich dass die Teilnehmerinnen, nicht die Gruppenleiter, die negativen Folgen des Schlankheitsideals erarbeiten. Bei einer Präsentation der negativen Folgen durch die Gruppenleiter entsteht keine kognitive Dissonanz. Des Weiteren sollten die Teilnehmerinnen sich niemals mit den Vorteilen des Schlankheitsideals befassen, da dies die Effekte der Intervention untergraben würde. Das vorliegende Manual ist die zweite Generation der Interventionsversion mit verstärkter Dissonanz. Wir haben einige Dissonanz maximierende Komponenten mitaufgenommen. Diese Version mit starker Dissonanz orientiert sich an Abläufen aus der Untersuchung von Green und Kollegen (2005).

Es ist wichtig, dass die Gruppenleiter darauf verzichten, die Intervention in irgendeiner Weise auszuschnücken (z.B. von eigener Essstörung in der Vergangenheit zu erzählen), da dies die Effekte der Intervention, die in vergangenen Untersuchungen gefunden wurden, untergraben kann.

AUFBAU

Die Gruppen bestehen zum einen aus einem Gruppenleiter, der Psychologe, Mitarbeiter einer (universitären) Beratungsstelle, Krankenschwester/Pfleger, Lehrer oder Dozent sein kann. Oftmals ist es sinnvoll einen zweiten Gruppenleiter, beispielsweise eine ehemalige Teilnehmerin, zur Verfügung zu stellen, der mithelfen kann die Sitzungen durchzuführen (z.B. Verteilen der Materialien, Mitschriften an der Tafel). Die Erfahrung hat gezeigt, dass die optimale Größe einer Gruppe zwischen 6 und 8 Teilnehmerinnen liegt, da bei dieser Gruppengröße sichergestellt werden kann, dass alle Teilnehmerinnen sich mündlich beteiligen können. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich in vier aufeinanderfolgenden Wochen.

HAÜFIGE PROBLEME

Hausaufgaben können zu Schwierigkeiten führen, insbesondere wenn es sich um Aufgaben handelt, wie man sie aus der Schule kennt. Ob die Teilnehmerinnen Abweisungen bezüglich Hausaufgaben befolgen, hängt davon ab, inwieweit die Gruppenleiter die Wichtigkeit dieser Hausaufgaben hervorheben und die Hausaufgaben überprüft werden. Es kann als Erinnerung für die Teilnehmerinnen dienen, ihre Hausaufgaben zu erledigen und zur nächsten Sitzung mitzubringen, wenn sie am Tag vor der jeweiligen Sitzung per Email oder Telefon durch die Gruppenleiter kontaktiert werden. Alle Hausaufgabenblätter sollten vom Gruppenleiter in einen Ordner für die jeweilige Teilnehmerin eingeordnet und einbehalten werden.

Die Teilnehmerinnen sind oftmals extrem überzeugt vom Schlankheitsideal und haben Schwierigkeiten diese Überzeugung loszulassen. Trotzdem ist es sehr wichtig nicht zuzulassen, dass die Teilnehmerinnen Position *für* das Schlankheitsideal einnehmen, da dies nicht selten dazu führt, dass sich diese Überzeugung noch verhärtet. Bedenken Sie immer, dass das primäre Ziel dieser Intervention ist, die Teilnehmerinnen dazu zu bringen das Schlankheitsideal zu kritisieren und anzuzweifeln. Die Gruppenleiter sollten versuchen die Teilnehmerinnen dazu zu bringen, gegen das Schlankheitsideal Stellung zu beziehen. Außerdem sollen Argumente gegen,

von anderen Teilnehmerinnen geäußerte, Pro-Schlankheitsideal Aussagen gefunden werden. Erfahrungswerte zeigen, dass das Programm nicht funktioniert, wenn die Teilnehmerinnen das Schlankheitsideal nicht kritisieren. Es kann hilfreich für Gruppenleiter sein zu sagen, dass sie lediglich dem Skript folgen, wenn sie die Teilnehmerinnen dazu auffordern die negativen Folgen und nicht den Nutzen des Schlankheitsideals zu diskutieren. Äußerst wichtig ist auch, dass die Gruppenleiter eigene Beteiligung auf minimalem Niveau halten, um sicherzustellen, dass die Teilnehmerinnen genügend Zeit haben, das Schlankheitsideal zu kritisieren.

Es ist sinnvoll, eine Unterscheidung zwischen dem Schlankheitsideal und dem Gesundheitsideal zu treffen. Manche Personen legen sehr ungesunde Verhaltensweisen an den Tag um schlank zu sein, einschliesslich Laxantienabusus, und gehen extreme Risiken, wie zum Beispiel plastische Chirurgie, ein. Im Gegensatz dazu geht es beim Gesundheitsideal um das Streben nach einem gesunden Körper, der normalerweise nicht annähernd so schlank ist wie das Körperbild, welches uns durch das Schlankheitsideal suggeriert wird - unter anderem weil es gesund ist Muskeln zu haben. Ferner verzichten Menschen, die das Gesundheitsideal verfolgen, auf ungesunde Verhaltensweise zur Gewichtskontrolle wie Fasten oder Laxantienabusus.

Während der Gruppensitzungen ist es wichtig die Mitarbeit aller Teilnehmerinnen sicherzustellen. Obwohl es unerlässlich ist dem Manual genau zu folgen, sind die Teilnehmerinnen oft gelangweilt wenn die Gruppenleiter durchweg von ihrem Skript ablesen. Wir empfehlen deshalb, sich mit den wesentlichen Punkten vertraut zu machen, um weniger direkt ablesen zu müssen. Durch Augenkontakt während der gesamten Sitzung und Ansprechen mit ihren Vornamen, fällt es den Teilnehmerinnen leichter sich auf Diskussionen einzulassen. Schauen sie jede Teilnehmerin an und versuchen Sie, sie zum diskutieren zu ermutigen und berücksichtigen Sie dabei besonders die Teilnehmerinnen, die weniger gesprächig sind oder sich widerwillig beteiligen. Gibt es eine oder zwei Teilnehmerinnen, die dazu tendieren die Diskussion zu dominieren, fordern sie andere Teilnehmerinnen auf ihre Meinung mitzuteilen. Wir empfehlen bei den zentralen Themen jedes Gruppenmitglied reihum zum Sprechen aufzufordern (ändern Sie die Reihenfolge, so dass nicht immer die gleiche Person anfangen muss). Versuchen sie wenn möglich humorvoll zu sein, entspannen sie sich und lächeln und lachen sie, wenn es angebracht ist. Hören Sie genau zu was die Teilnehmerin sagen. Seien Sie empathisch, wenn eine Teilnehmerin persönliche Informationen mit der Gruppe teilt, oder Probleme mit ihrem Körperbild anspricht („Ja, das scheint wirklich schwierig für dich zu sein“, „Das muss dich verletzt haben, als dein Vater so über dein Gewicht gesprochen hat“). Während es außerordentlich wichtig ist beim Thema zu bleiben und die notwendigen Informationen zu vermitteln, sollen die Teilnehmerinnen gleichzeitig das Gefühl haben, dass sie gehört und verstanden werden.

THERAPEUTENTRAINING

Dieses Manual wurde für Psychologen, Mitarbeiter (universitärer) Beratungsstellen, Krankenschwestern/Pfleger, Lehrer und Dozenten entwickelt. Es ist von zentraler Bedeutung, dass die Gruppenleiter das Manual sorgfältig lesen und alle Übungen (z.B. Rollenspiele) üben, bevor sie eine Gruppe leiten. Erfahrung hat gezeigt, dass die Teilnehmerinnen schnell ihr Interesse verlieren, wenn die Gruppenleiter mit den Übungen und dem Ablauf der Sitzungen nicht vertraut sind.

RICHTLINIEN

Einige randomisierte klinische Studien konnten zeigen, dass die Inhalte dieses Manuals ein effektives Präventionsprogramm für Personen bilden, die gefährdet sind, eine Essstörung zu entwickeln. Das Befolgen der Abläufe ist entscheidend um positive Ergebnisse zu erzielen.

Gruppenleiter sollten insbesondere darauf achten, effektiv zu arbeiten und sicherzustellen, dass alle aufgeführten Übungen ausgeführt werden. Manchmal kann es nötig sein sehr gesprächige Teilnehmerinnen taktvoll zu unterbrechen, damit der Gruppenleiter die nächste Übung einleiten kann.

Versuchen Sie ein kurzes 15-minütiges Treffen auszumachen, wenn eine Teilnehmerin eine Sitzung versäumt. Diese „Mini-Sitzung“ sollte die wichtigsten Punkte und Übungen der verpassten Sitzung behandeln. Ein geeigneter Zeitpunkt für dieses Treffen ist direkt vor der nächsten Gruppensitzung. Obwohl diese Termine zusätzliche Arbeit für die Gruppenleiter bedeutet, helfen sie versäumte Sitzungen zu reduzieren und zeigen, dass jede einzelne Teilnehmerin wichtig ist.

Das Manual schildert jede der 4 Interventionssitzungen. Für jede Sitzung werden folgende Informationen zur Verfügung gestellt: (a) Material für die Sitzung, (b) eine Liste mit den zu behandelnden Themen, (c) allgemeine Handlungsanweisungen denen die Gruppenleiter folgen sollten und (d) Hausaufgaben, die die Teilnehmerinnen zwischen den einzelnen Sitzungen erledigen sollten. Im gesamten Manual sind alle Handouts durch **fettgedruckte unterstrichene Schrift** gekennzeichnet. Die Instruktionen für die Gruppenleiter sind in normaler Schrift dargestellt. Verbale Instruktionen, die die Gruppenleiter den Teilnehmerinnen sagen oder paraphrasiert wiedergeben sollten, sind *kursiv* gedruckt.

Das Body Projekt: Fakten für Gruppenleiter

1. **Modezeitschriften** (*Zufolge eines ehemaligen Editors eines Modemagazins: International Conference on Eating Disorders*)

- **Zweck von Modezeitschriften:** Frauen überzeugen, dass etwas an ihnen nicht stimmt (z.B. Haare, Körper, Sexualleben, etc.) so, dass Produkte verkauft werden können (z.B. Inhalt der Zeitschrift) um dies zu beheben. Je mehr sie dich verunsichern, desto eher wirst du die Zeitschrift kaufen und umso grösser wird ihre Leserschaft, was wiederum zu gesteigerten Werbeumsätzen führt.
- Wie sie dich überzeugen, dass etwas nicht stimmt
 - **Leitartikel:** Ein Pulitzer-Artikel über Essstörungen oder Krebs wird dem Autor keine große Prämie einbringen. Ein Artikel mit dem Titel „Sie hatten keine Ahnung wie ihr Hintern von hinten aussieht! Strategien für einen besseren Po“ hingegen schon.
 - **Idealisierte Bilder:** Digitale Manipulation, Make-up, Abstecken von Kleidung etc.
- Aufgrund einer Kultur gestörten Essens und Gewichts- bzw Erscheinungseinstellungen hatten in der Redaktion dieses Editors viele der Mitarbeiter Essstörungen
 - Man konnte kein Essen mit zur Arbeit bringen weil es manche Kollegen zu sehr mitnahm.
 - Eine Frau brachte eine Waage zur Arbeit und probierte sie an unterschiedlichen Stellen auf der Toilette aus, bis die Waage ein Gewicht anzeigte, das die Frau akzeptabel fand.

2. **Werbestrategien**

A. Tricks zur Veränderung des Körpers

- BHs werden mit Einlagen ausgestopft wenn ein Kleid vorne nicht ausgefüllt ist.
- Gepolsterte Unterwäsche wird verwendet wenn ein Kleid hinten nicht richtig sitzt.
- Die Brust wird mit Klebeband zusammengeklebt, damit ein Dekolleté entsteht.
- Die Models werden in Hüfthalter gepresst um in Kleider zu passen, die ihnen eigentlich zu klein sind.
- Überschüssiges Fettgewebe wird am Rücken zusammengeklebt, damit von vorne ein straffer, faltenfreier Körper zu sehen ist. Ebenso ist es möglich die Models vorn oder seitlich „abzukleben“ um Fotos von straffen, knackigen Hüften, Pos, Beinen und Armen machen zu können

- Mit schweren Klammern wird die Kleidung an den Körper angepasst, damit die Illusion einer perfekten Passform entsteht

B. Computer Tricks

- Durch Bildbearbeitung werden die Bilder nach einem Fotoshooting weiter verändert. Die Fotos werden in den Computer eingescannt und können in beinahe jeder erdenklichen Weise verändert werden. Fast jede Zeitschrift nutzt Bildbearbeitung.
- Der Teint wird verbessert. Augenfältchen werden abgeschwächt. Kinn, Oberschenkel und Bauch werden angepasst und Falten am Hals werden entfernt.
- Manche Bilder von Models in Zeitschriften sind nicht echt. Diese Fotos sind computererstellte Zusammenstellungen unterschiedlicher Körperteile.
- Die amerikanische Fernsehsendung 20/20 zeigte einen Beitrag über ein Fotoshooting mit Cindy Crawford. Wie viel Zeit wurde für digitale Bildbearbeitung und Veränderung ihres Gesichts und Körpers verwendet? **2 Stunden.**

3. Die durchschnittliche amerikanische Frau ist 1,66 m und wiegt 63,5 Kilogramm. Das durchschnittliche amerikanische Model ist 1,80 m gross und wiegt 53 Kilogramm.

- Die durchschnittliche amerikanische Frau trägt Kleidergröße 40 bis 42.
- **Marilyn Monroe**, Hollywoodstar, trug Kleidergröße 40.

4. Die meisten Models sind dünner als 98% der amerikanischen Frauen (Smolak, 1996)

- Vor 20 Jahren wogen Models 8% weniger als die durchschnittliche Frau. Heute wiegen sie 23% weniger und viele fallen in den anorektischen Gewichtsbereich.
- Kate Moss ist 1,70 m und wiegt 43 Kilogramm. Das ist 30% unter dem Idealgewicht. Auch die Supermodels Niki Taylor und Elle Macpherson fallen in den anorektischen Gewichtsbereich.

5. Nur 5% der Frauen haben den Körperbau (groß, dünn, schmale Hüfte, lange Beine und üblicherweise kleine Brust) den man in beinahe jeder Werbung sieht. (Wenn die Models große Brüste haben, haben sie in der Regel Implantate einsetzen lassen.)

6. Amerikaner geben über 40 Milliarden Dollar jährlich für Diäten und Diätprodukte aus (Smolak, 1996).

- Eine Studie der meistgelesenen Zeitschriften fand heraus, dass Frauenzeitschriften 10,5% mehr Werbung und Artikel über Abnehmen druckten als Magazine für Männer (Guillen & Bar, 1994)
 - 95% der Teilnehmer in Abnehmprogrammen sind Frauen obwohl es gleich viele übergewichtige Männer wie Frauen gibt.
 - Frauen, die in der Vergangenheit oft Erfahrungen mit dem Jojo-Effekt gemacht haben, laufen Gefahr ihre Lebensdauer um 20% zu reduzieren.
7. Bevor das Fernsehen 1995 auf Fiji eingeführt wurde, gab es dort keine Fälle von Essstörungen. 65 Schülerinnen im Teenageralter wurden über 3 Jahre begleitet...
- Einen Monat nachdem britisches und amerikanisches Fernsehen eingeführt wurden, hatten 12,7% der Mädchen starke Essstörungssymptome entwickelt. Nach 3 Jahren waren es 29,2%.
 - Selbstverursachtes Erbrechen als Gewichtskontrollmaßnahme ist von 0% im Jahr 1995 auf 11,3% im Jahr 1998 gestiegen.
8. In Filmen, Fernsehreklame und Werbung werden oftmals Körperdoubles verwendet.
9. Prominente trainieren zeitweise zwischen 90 Minuten und 6-7 Stunden **täglich**.
- P.Diddy hat einen Personal Trainer, der allein durch Puffy 500.000 US-Dollars jährlich verdient (Quelle: VH-1)
 - Usher macht täglich 1000 Sit-ups und zusätzlich Krafttraining und 40 Minuten Ausdauertraining.
 - Für den Film Million Dollar Baby trainierte Hilary Swank 4 ½ Stunden täglich, 6 Mal wöchentlich (Quelle: Oprah Online)
10. Eine Studie aus dem Jahr 1995 zeigte, dass 70% aller Frauen sich deprimiert und schuldig fühlten und sich für ihren Körper schämten, nachdem sie 3 Minuten lang Bilder von Models in Modezeitschriften betrachtet hatten (Stice & Shaw, 1995).
11. Die Zeit, die ein Jugendlicher täglich damit zubringt Serien, Filme und Musikvideos zu schauen hängt mit dem Ausmaß seiner Körperunzufriedenheit und dem Wunsch dünn zu sein zusammen (Tiggemann & Pickering, 1996)

12. Wenn Schaufensterpuppen echte Frauen wären, wären sie zu dünn um zu menstruieren und Kinder zu bekommen.
- Könnten Schaufensterpuppen menstruieren? (British Medical Journal: Rintala, Mustajoki, 1992) Schaufensterpuppen hätten nicht genug Körperfett um zu menstruieren. Die Forscher besuchten Boutiquen und berechneten, basierend auf den Massen der Puppen den Prozentsatz von Körperfett, den eine Frau mit einer solchen Figur hätte. Im absoluten Gegensatz zu dem schlanken, gesunden und fruchtbaren Bild, das diese Puppen ausstrahlen sollen, steht, dass diese Puppen, wären sie echte Menschen, unfruchtbar wären.
 - Da die Kleidung an den Schaufensterpuppen abgesteckt wird, würde diese Kleidung an echten Menschen niemals genau so aussehen. Es sei denn man würde sie genauso abstecken.
13. Es ist natürlich für Frauen, Fett an Hüfte und Schenkeln zu haben – dies ist unerlässlich für Fruchtbarkeit, Prävention von Osteoporose, gesunder Haut, Augen, Haaren und Zähnen.
14. Studien haben gezeigt, dass niemand langfristig erfolgreich abgenommen hat, indem er komplett auf entweder Proteine, Kohlenhydrate oder Fette verzichtete. Langfristiger Gewichtsverlust wird üblicherweise durch eine Diät erzielt, bei der wenig Fett und wenige Kalorien konsumiert werden. Zusätzlich sollte an den meisten Wochentagen eine Stunde Sport getrieben werden.
15. Die Autoren der Studie Exposure to Mass Media and Weight Concerns Among Girls führten eine Querschnittserhebung mit 548 Mädchen der Schulklassen 5 bis 12 durch um den Einfluss der Medien auf Sorgen bezüglich ihres Gewichts, Gewichtskontrollmaßnahmen und Wahrnehmung von Körpergewicht und Figur herauszufinden.
- Die Mehrheit (59%) der Mädchen gab an, mit ihrer Figur unzufrieden zu sein. 66% sagten, sie möchten Gewicht verlieren. Die Häufigkeit von Übergewicht lag in dieser Studie bei 29%.
 - Die Mädchen wurden gefragt wie oft sie Modezeitschriften für Frauen lesen. 69% gaben an, dass das Aussehen der Models in diesen Zeitschriften ihr Bild eines perfekten Frauenkörpers beeinflusst und 47% zeigten ausgelöst dadurch den Wunsch nach Gewichtsverlust.

SITZUNG 1

Materialien: Handout – Arbeitsblatt Brief an eine Jugendliche (Hausaufgabe Nr. 1)
Handout – Arbeitsblatt Selbstbestätigung (Hausaufgabe Nr. 2)
Bilder von Models aus Modezeitschriften
Flipchart (oder Tafel) und Filzstifte
(Die Handouts sollten in den Ordnern der Teilnehmerinnen abgelegt sein)?
Videokamera

Themengebiete:

- I. Einführung
- II. Freiwillige Teilnahme und Überblick
- III. Definition des Schlankheitsideals
- IV. Negative Auswirkungen des Schlankheitsideals
- V. Hausaufgaben

Sitzungsübersicht: Der Focus der ersten Sitzung liegt darauf, den Teilnehmerinnen einen Überblick zu geben und sie an Regeln und Erwartungen heranzuführen. Die Sitzung sollte weitgehend interaktiv gestaltet werden. Die Definition und der Ursprung des Schlankheitsideals werden ebenso diskutiert wie die negativen Folgen, die durch das Verfolgen dieses Ideals entstehen. Des Weiteren wird die Wichtigkeit regelmäßiger Teilnahme und des Absolvierens der Hausaufgaben betont.

I. EINFÜHRUNG (5 MIN)

Vielen Dank für euer Kommen. Ihr habt euch alle für die Teilnahme an dieser Gruppe entschieden, weil ihr alle hinsichtlich eures Körperbilds verunsichert seid – eine häufige Sorge von Frauen und Mädchen.

Studien haben gezeigt, dass Frauen und Mädchen sich in ihrem Körper wohler fühlen, wenn sie über das „Schönheitsideal“, das durch die Massenmedien vermittelt wird und den Druck dünn zu sein, reden können. Diese Gruppensitzungen haben sich als das effektivste Programm für ein verbessertes Bild vom eigenen Körper und gegen ungesunde Gewichtszunahme und Esssprobleme erwiesen.

Um sicherstellen zu können, dass wir keine Übung vergessen haben, würden wir gerne alle Sitzungen auf Band aufnehmen. Ist das in Ordnung?

Schalten Sie nun die Kamera an. Wenn jemand nicht gefilmt werden möchte, lassen Sie diese Person ausserhalb des Bildfeldes Platz nehmen.

Der Gruppenleiter stellt sich der Gruppe vor und fordert dann den Co-Gruppenleiter und die Teilnehmerinnen dazu auf sich den anderen mit Name, Beruf und einer persönlichen Information (z.B. etwas Interessantes oder Einzigartiges an ihnen) vorzustellen.

Beginnen wir damit uns alle ein bisschen besser kennenzulernen. Kann jede von euch sich uns mit ihrem Namen vorstellen und uns etwas über sich erzählen, das interessant oder einzigartig ist? Ich fange an.

Die Gruppenleiter sollten bei jeder Teilnehmerin ein bisschen verweilen, um mehr über die Teilnehmerinnen herauszufinden und Interesse zu zeigen (z.B. Wie lange reitest du schon? Was für Bilder malst du?)

II. FREILWILLIGE TEILNAHME UND ÜBERBLICK

Bitten Sie die Teilnehmerinnen um ihre Zusage an den Sitzungen teilzunehmen.

Ihr könnt am meisten von dieser Gruppe profitieren, wenn ihr an allen vier Sitzungen teilnehmt, euch einbringt und die Hausaufgaben erledigt. Uns ist wichtig deutlich zu machen, dass die Teilnahme freiwillig ist. Ist jede von euch bereit sich aktiv in die Gruppe einzubringen?

Gehen Sie von einer Teilnehmerin zur nächsten und lassen Sie die Teilnehmerinnen **sagen**, dass sie bereit sind sich aktiv zu beteiligen.

In den vier Sitzungen werden wir:

- 1. Das Schlankheitsideal definieren und seinen Ursprung erforschen*
- 2. Die negativen Folgen begutachten, die mit dem Streben nach diesem Ideal einhergehen*
- 3. Wege finden dem Druck dünn sein zu müssen zu entgehen*
- 4. Diskutieren wie wir negative Gedanken über unseren Körper anfechten können*
- 5. Neue Wege lernen positiver über unsere Körper zu reden*
- 6. Darüber reden, wie wir in der Zukunft besser mit dem Druck dünn sein zu müssen, umgehen können.*

Teilnahme

Es ist wichtig, dass ihr alle an allen vier Treffen teilnehmt. Falls ihr eine Sitzung verpassen müsst, bitte gebt mir oder der Co-Gruppenleiterin bescheid, sobald ihr wisst, dass ihr nicht kommen könnt. In diesem Fall können wir eine kleine Sitzung vor dem nächsten Treffen ausmachen, so dass alle auf dem gleichen Stand sind.

Die Gruppenleiter sollten die Teilnehmerin einen Tag vor den Sitzungen anrufen oder eine Erinnerungsmail schicken um die Teilnehmerinnen an die Sitzung und das Mitbringen der Hausaufgaben zu erinnern. Falls eine Teilnehmerin aus irgendeinem Grund eine Sitzung verpassen muss, machen Sie bitte ein kurzes Treffen (15 Minuten) mit der betreffenden Person aus um die wesentlichen Punkte der vergangenen Sitzung mit ihr durchzugehen. Fordern Sie sie auch dazu auf, die Hausaufgaben für die nächste Sitzung zu machen, selbst wenn sie die vorherige Sitzung verpasst haben.

III. DEFINITION UND URSPRUNG DES SCHLANKHEITSIDEALS

Der Gruppenleiter verteilt Bilder von Models aus Zeitschriften auf dem Tisch (es sollten ungefähr drei Bilder pro Teilnehmerin vorhanden sein).

Ich möchte euch nun als erstes bitten euch jeweils zwei Bilder auszusuchen.

Bitte teilen Sie den Teilnehmerinnen den Zweck der Übung nicht mit – fordern Sie sie nur auf ein Bild auszusuchen, das sie anspricht.

Jetzt da ihr euch alle Bilder ausgesucht habt, könnt ihr mir sagen, was eure Aufmerksamkeit darauf gelenkt hat?

Bemühen Sie sich von jeder Teilnehmerin eine Antwort zu bekommen. Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen über das äußere Erscheinungsbild der Models zu reden (z.B. Gibt es etwas an ihrer Erscheinung, dass dir gefallen hat?).

Schreiben Sie die äußerlichen Merkmale an die Tafel/Flipchart und schreiben Sie den Vornamen der jeweiligen Teilnehmerin neben das von ihr geäußerte Merkmal. Lassen Sie die Merkmale bis zum Ende der Sitzung an der Tafel stehen.

Ihr habt mir gesagt, was euch an diesen Supermodels gefällt. Was denkt ihr, sagen diese Bilder über die Anforderungen unserer Gesellschaft an das Erscheinungsbild einer Frau?

Stellen Sie Fragen und fördern Sie die Teilnehmerinnen auf sich zu beteiligen und mitzuarbeiten. Es ist wesentlich, die Diskussion zu fördern – die Teilnehmerinnen sollen sprechen, nicht die Gruppenleiter.

Frage: Was wird uns suggeriert, wie die „perfekte Frau“ auszusehen hat?

(Dünn und attraktiv, perfekter Körper, straff, große Brüste, groß, sieht aus wie ein Supermodel) Es ist in Ordnung andere Aspekte (z.B. weiße Zähne, schöne Haut) zuzulassen, versuchen sie die Diskussion trotzdem in Richtung Schlankheit und „dünn sein“ zu lenken. Weissen Sie auf scheinbar unvereinbare Merkmale - wie Magerkeit und große Brüste - hin.

Unterstreichen Sie Merkmale, von denen Teilnehmerinnen sagen, dass sie sie schätzen. Fügen Sie der Liste Merkmale die genannt werden, hinzu (ohne Namen).

Wir nennen dieses Erscheinungsbild - diese dünne, straffe, vollbusige Frau – das „Schlankheitsideal“. Frauen setzen sich extremen Dingen aus um ultra-dünn (wie ein Supermodel) auszusehen. Dazu gehören sowohl ungesunde Gewichtskontrollmaßnahmen als auch exzessiver Sport. Das Ziel des Schlankheitsideals ein Aussehen zu erlangen, das weder realistisch noch gesund ist. Das Ziel des Gesundheitsideals hingegen ist Gesundheit, Fitness und Langlebigkeit. Ein gesunder Körper hat sowohl Muskeln als auch Fettgewebe. Dieses Gesundheitsideal beinhaltet sich gut damit zu fühlen, wie unser Körper sich anfühlt und funktioniert.

Frage: War dieses „Schlankheitsideal“ immer das Idealbild weiblicher Attraktivität? Gab es eine Zeit in der Geschichte in der die „perfekte Frau“ anders hätte aussehen sollen?

(Antwort: Ja, Idealbild abhängig von der Zeit in der wir leben)

Bitten Sie um Beispiele unterschiedlicher Schönheitsstandards über die Zeit (z.B. Marilyn Monroe, Figuren in der Renaissance, Twiggy, Supermodels heute).

Frage: Was denkt ihr, wo das „Schlankheitsideal“ unserer Gesellschaft der heutigen Zeit herkommt/ seinen Ursprung hat?

(z.B. Medien, Modeindustrie,)

Frage: Wie wird uns das „Schlankheitsideal“ angepriesen?

(z.B. Medien: Fernsehsendungen, Zeitschriften, Abnehm- bzw. Diätindustrie)

Frage: Hat jemand von euch schon einmal negative Kommentare über ihr Gewicht oder ihre Figur von Freunden, Familie oder Partner zu hören bekommen?

Frage: Wie habt ihr euch dadurch gefühlt?

Reden Sie über die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmerinnen bezüglich dieses Themas und darüber, welche Auswirkungen es auf ihre Emotionen und ihren Selbstwert hatte.

Frage: Wie wirkt sich das von den Medien transportierte Schlankheitsideal darauf aus, wie ihr euren Körper wahrnehmt?

(z.B. fühlen sich unzulänglich, weil sie nicht wie ein Model aussehen, mögen ihren Körper nicht, schlechte Stimmung)

SORGEN SIE DAFÜR, DASS ALLE TEILNEHMERINNEN ANTWORTEN.

Frage: Was wird uns suggeriert, wird passieren, wenn wir es schaffen dem Schlankheitsideal gemäß auszusehen?

(z.B. wir werden akzeptiert, geliebt, glücklicher, erfolgreich, reich)

Machen Sie die Unterscheidung von Schlankheits- und Gesundheitsideal klar, wenn die Teilnehmerinnen sagen, dass man gesünder ist, wenn man sich dem Schlankheitsideal anpasst.

Frage: Glaubt ihr wirklich, dass diese guten Dinge eintreten, wenn ihr abnehmt?

(Nein, voraussichtlich kaum Auswirkungen.)

Gehen Sie bitte nicht auf die Vorteile von Schlanksein im Allgemeinen ein und achten Sie darauf nicht den Eindruck entstehen zu lassen, dass Schlankheitsideal und Gesundheitsideal ähnlich sind (z.B. es ist möglich innerhalb einer gesunden Gewichtsspanne zu sein, ohne ultradünn zu sein). Lassen Sie auch nicht zu, dass die Teilnehmerinnen vermeintliche Vorteile diskutieren.

IV. NEGATIVE FOLGEN DES SCHLANKHEITSIDEALS

Wir haben über das Schlankheitsideal und seinen Ursprung geredet – nun lasst uns darüber reden, welche negativen Folgen mit diesem Ideal verbunden sind.

Stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmerinnen ihre Einwilligung geben.

Frage: Was sind negative Folgen für eine Frau, die nach dem Schlankheitsideal strebt?

(z.B. geringer Selbstwert; teuer; physisch und mental anstrengend; kann ihnen schaden, gesundheitliche Probleme, fördert oftmals ungesunde Gewichtskontrollmassnahmen, Depression, Ängste)

Frage: Angesichts der Tatsache, dass so viele Frauen Probleme wie diese haben, welche negativen Folgen entstehen daraus für unsere Gesellschaft im Allgemeinen?

(z.B. steigende Kosten für medizinische Versorgung, Kultur der Unzufriedenheit)

Frage: Wer profitiert vom Schlankheitsideal?

(z.B. Diätindustrie; Medien; Modeindustrie)

Frage: Gehört ihr zu den Leuten, die vom Schlankheitsideal profitieren?

(z.B. Seid ihr in der Medienbranche, ein Supermodel, der Gründer eines Abnehmprogramms?)

Frage: Angesichts all dieser negativen Folgen: Macht es Sinn dem Schlankheitsideal entsprechen zu wollen?

(Antwort: Nein)

Achten Sie darauf, dass zu diesem Zeitpunkt jede Teilnehmerin offen gegen das Schlankheitsideal Stellung bezieht.

V. HAUSAUFGABEN (3 MIN)

Die Gruppe wird an die Hausaufgaben erinnert, die bis zur nächsten Woche erledigt werden sollen:

Wir haben über die negativen Folgen des Schlankheitsideals gesprochen. Wärt ihr bereit einen Brief über die negativen Folgen, die mit dem Streben nach extremer Schlankheit einhergehen, zu schreiben? Der Brief soll an ein Mädchen im Teenageralter gerichtet sein, die Probleme hat ihren Körper so anzunehmen, wie er ist. Denkt an so viele negative Folgen wie möglich und wenn ihr möchtet, könnt ihr auch zusammenarbeiten, um auf mehr Ideen zu kommen.

Bitte bringt eure Briefe dann zu unserer nächsten Sitzung mit, damit ihr sie vorlesen könnt und wir darüber reden können, wie ihr euch beim Schreiben gefühlt habt. Ich werde euch beim

Vorlesen auf Band aufnehmen und wenn ihr wollt können wir dieses Video dann auf Youtube, Facebook, studivz, etc. veröffentlichen. Obwohl wir euch ermutigen wollen, das Video öffentlich zu machen, seid ihr nicht verpflichtet es zu tun. Wir haben eine Videokamera um das Vorlesen aufzunehmen, aber wenn es jemand lieber ist, könnt ihr auch eure eigene Kamera mitbringen.

Händigen Sie **Brief an eine Jugendliche** aus (Hausaufgabe Nr.1)

Zusätzlich wollen wir euch bitten, euch mit so wenig Kleidung wie möglich vor einen Spiegel zu stellen und mindestens 10 positive Eigenschaften aufzuschreiben, die ihr an euch seht. Das können körperliche, intellektuelle, emotionale oder soziale Eigenschaften sein. Vielleicht mögt ihr beispielsweise die Form eurer Arme, eure muskulösen Beine, eure langen dunklen Haare, euer Lachen oder die Tatsache, dass ihr eine gute Freundin seid.

Wir wissen, dass das schwierig sein kann, aber bitte versucht zumindest ein paar körperliche Eigenschaften auf eure Liste zu schreiben. Vielleicht ist es zu Anfang schwer oder kommt euch komisch vor, aber wir möchten euch wirklich ermutigen auch körperliche Eigenschaften aufzuschreiben, weil es wichtig ist, dass ihr diese Bereiche an euch wahrnehmt. Teilnehmerinnen aus vergangenen Gruppen fanden diese Übung sehr hilfreich und stärkend.

Bitte bringt eure Liste positiver Eigenschaften zu der Sitzung nächste Woche mit, damit ihr sie mit der Gruppe teilen könnt.

Geben sie das **Selbstbestätigungs-Handout** aus (Hausaufgabe Nr.2)

Ist euch allen klar, was die Hausaufgaben bis zur nächsten Sitzung sind?

Fordern sie eine Teilnehmerin dazu auf, die Aufgaben paraphrasiert wiederzugeben.

Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Teilnehmerinnen am meisten von der Gruppe profitieren, wenn sie die Aufgaben so gewissenhaft wie möglich erledigen. Denkt ihr, das ist euch allen möglich?

Stellen Sie sicher, dass jede Teilnehmerin sich in irgendeiner Weise verpflichtet („Ja“ sagen, Kopfnicken etc.)

Bitte schreibt euren vollen Namen auf die Hausaufgaben und unterzeichnet mit eurer Unterschrift. Ich werde alle Hausaufgaben einsammeln.

Wir wollen, dass euch diese Übungen Spaß machen und euch zum Nachdenken anregen. Gerne könnt ihr zwischen den Sitzungen mit anderen darüber sprechen.

Falls die Zeit es zulässt:

Kann jede von euch mir eine Sache aus dieser Sitzung sagen, die euch helfen kann oder besonderen Eindruck hinterlassen hat? Das war es für heute. Vielen Dank für euer Kommen. Wir freuen uns darauf euch nächste Woche wiederzusehen!

SITZUNG 2

- Vorbereitung:** Schicken Sie vor der Sitzung jeder Teilnehmerin eine Email oder rufen Sie sie an, um sie daran zu erinnern, die Hausaufgaben zu erledigen.
- Materialien:** Handout – Reaktionen (Hausaufgabe Nr.3)
Handout – Top 10 Liste (Hausaufgabe Nr. 4)
(Die Handouts sollten in die Ordner der jeweiligen Teilnehmerin eingeordnet werden)
Videokamera
Digitalkamera/ Handy
- Themengebiete:**
- I. Freiwillige Teilnahme bestätigen lassen
 - II. Brief an eine Jugendliche Hausaufgabe besprechen
 - III. Selbstbestätigungs-Hausaufgabe besprechen
 - IV. Rollenspiel: Vom Streben nach dem Schlankeitsideal abraten
 - V. Hausaufgaben

Sitzungsübersicht: Der Fokus der zweiten Sitzung liegt darauf den Stoff aus der vorherigen Sitzung und Reaktionen auf die beiden Hausaufgaben zu diskutieren. Zusätzlich werden bei diesem Treffen Rollenspiele durchgeführt, um Aussagen gegen das Schlankeitsideal zu verbalisieren.

I. FREIWILLIGE TEILNAHME BESTÄTIGEN LASSEN (2 MIN)

Vielen Dank für euer Erscheinen zur 2. Sitzung. Ist jede von euch bereit, aktiv an der Sitzung teilzunehmen?

Gehen Sie von Person zu Person und stellen Sie sicher, dass jede Teilnehmerin mündlich zustimmt, sich aktiv zu beteiligen. Schalten Sie nun die Videokamera ein.

II. VIDEOAUFNAHME DER BRIEFE UND BESPRECHUNG (20 MIN)

Letzte Woche haben wir euch gebeten einen Brief an eine Jugendliche über die negativen Auswirkungen, die mit dem Streben nach dem Schlankeitsideal einhergehen, zu schreiben.

Ich würde gerne einen Videoclip von euch machen, während ihr eure Briefe vorlest. Ihr könnt diesen Videoclip dann auf Youtube veröffentlichen, wenn ihr möchtet.

Lassen Sie jede Teilnehmerin ihren Brief vorlesen. Nutzen Sie eine zusätzliche Kamera oder ihr Handy für die Aufnahme, um einzelne kurze Videoclips für jede Teilnehmerin zu erstellen. ACHTUNG: Aus Gründen der Vertraulichkeit ist es wichtig sicherzustellen, dass **NUR** die Teilnehmerin, die gerade ihren Brief liest auf dem Video zu sehen ist.

Jede von euch hat sehr viel Zeit dafür aufgewendet, diese Briefe zu schreiben und alle haben das toll gemacht. Bitte gebt die Briefe nun ab – schaut nocheinmal nach, ob ihr auch euren Namen und eure Unterschrift darauf geschrieben habt!

Sammeln Sie Hausaufgabe Nr.1 ein.

Wir waren sehr beeindruckt von den Briefen, die ihr geschrieben habt und denken, dass diese Briefe anderen jungen Frauen mit Unsicherheiten bezüglich ihres Körpers helfen könnten. Deshalb hätten wir gerne eure Erlaubnis, eure Briefe und die Aufnahmen von euch beim Vorlesen des Briefes mit eurem vollständigen Namen zu veröffentlichen. Ob ihr einwilligt, euren Namen, Brief und das Video auf Youtube zu veröffentlichen, bleibt vollkommen euch überlassen. Bitte lest euch die Erklärung durch, füllt sie mit samt Datum und Unterschrift aus, und gebt sie mir dann zurück.

Teilen sie die Einverständniserklärungen aus; sammeln Sie sie wieder ein, wenn die Teilnehmerinnen sie ausgefüllt haben. Überprüfen Sie, ob alle Erklärungen unterschrieben sind.

III. SELBSTBESTÄTIGUNGS-HAUSAUFGABE BESPRECHEN

Die andere Hausaufgabe, die ihr erledigen solltet, hatte zum Inhalt, in einen Spiegel zu schauen und einige eurer positiven Eigenschaften aufzulisten.

Wie habt ihr euch während dieser Übung gefühlt?

Könnt ihr mir drei Dinge an euch sagen mit denen ihr zufrieden seid? Einschließlich zwei äußerlichen Merkmalen?

Jede Teilnehmerin sollte drei positive Eigenschaften mit der Gruppe teilen. Schreiten Sie bei bewertenden Kommentaren ein (z.B. „Ich denke mein Bauch ist nicht ganz so schrecklich“). Wenn bewertende Kommentare geäußert werden, akzeptieren sie diese, aber fragen Sie nach einem zusätzlichen Satz der gänzlich positiv ist (z.B. „Okay, kannst du noch einen komplett positiven Satz dazu sagen?“).

Sammeln Sie Hausaufgabe Nr.2 ein. Überprüfen Sie, ob jede Teilnehmerin ihren Namen notiert und unterzeichnet hat.

Hoffentlich könnt ihr die positiven Dinge an euch (an)erkennen und an sie denken, besonders dann, wenn der Druck durch das Schönheitsideals präsent ist. Angesichts der Tatsache, dass es sehr viel Druck gibt – lasst uns über Wege reden, wie man diesem Druck standhalten kann.

IV. ROLLENSPIEL: GEGEN DAS STREBEN NACH DEM SCHLANKHEITSIDEAL (20 MIN)

Die Gruppenleiter nehmen entweder die Rolle einer Essgestörten oder einer strengen Diät einhaltenden Person ein. Das Rollenspiel wird mit jeder Teilnehmerin durchgeführt. Jede Teilnehmerin hat ungefähr 2 Minuten Zeit, um zu versuchen ihr Gegenüber davon zu überzeugen, dass man nicht nach dem Schlankheitsideal streben sollte (wenn nötig, führen Sie ein weiteres Rollenspiel durch). Wiederholen Sie in ihrer Rolle als Verfechter des Schlankheitsideals alle erdenklichen Pro-Schlankheitsideal Argumente, die zuvor von den Teilnehmerinnen geäußert wurden. Legen Sie dabei den Schwerpunkt auf die unrealistischen, vermeintlichen Nutzen des Schlankheitsideals („Ich wäre immer glücklich, wenn ich dünn

wäre“, „Alle werden mich mögen“, „Ich werde den perfekten Partner finden“, „Ich werde keine Probleme mehr haben.“) Achten Sie darauf, dass jeder Teilnehmerin wirklich versucht, sie vom Glauben an das Schlankheitsideal abzubringen. Seien Sie schwer zu überzeugen und versuchen Sie kreativ zu sein. Sie können speziell bei eher renitenten Teilnehmerinnen ruhig ein bisschen übertreiben.

Ich würde nun gerne ein paar Beispiele von Kommentaren durchgehen, mit denen man konfrontiert wird und üben, wie man auf solche Kommentare eingehen kann. Ich werde eine Person spielen, die extrem vom Schlankheitsideal eingenommen ist. Eure Aufgabe wird sein, mich davon zu überzeugen, dass ich das nicht sein sollte. Ihr könnt gerne alle Informationen nutzen über die wir schon gesprochen haben.

Die Gruppenleiter sollten das Rollenspiel zunächst gemeinsam vorführen, bevor die Teilnehmerinnen an der Reihe sind. Wählen Sie nacheinander Personen aus und achten Sie darauf, dass jede Teilnehmerin an die Reihe kommt. Starten Sie mit der geselligsten Teilnehmerin.

Beispielhafte Argumente für die Gruppenleiter:

- *„Bald ist wieder Freibadsaison, deswegen werde ich wohl anfangen aufs Frühstück zu verzichten, um ein bisschen abzunehmen.“*
- *„Eine Magersüchtige sagt, „Ich bin sicher, dass mein Umfeld mich lieben und akzeptieren wird, wenn ich nur ein klein wenig mehr abnehme.“*
- *„Ich habe gerade Werbung für diese neuen Diätpillen gesehen, die werde ich mir jetzt gleich bestellen. Endlich kann ich so dünn sein, wie ich will.“*
- *„Ich fühle mich zur Zeit ein bisschen benommen. Es kann sein, dass das von diesen Diätpillen kommt, die ich gerade nehme, aber das ist mir egal, denn ich habe durch sie schon 5 Kilo abgenommen.“*
- *„Die meisten Leute haben keinen starken Willen und können den Hunger nicht aushalten – Ich werde den Leuten zeigen, wie stark meine Selbstkontrolle ist, indem ich jeden Tag nur eine Grapefruit esse.“*
- *„Ich muss so leicht sein, wie es geht, um die beste Läuferin zu sein. Ich mache das ja nur wegen meiner Gesundheit und um Verletzungen zu vermeiden.“*
- *„Mein Leben ist ruiniert, wenn ich nicht dünn bin.“*
- *„Jede Frau könnte den Körper eines Supermodels haben, wenn sie wollte.“*
- *„Niemand wird je mit mir ausgehen wollen, wenn ich nicht einiges von meinem Gewicht verliere.“*
- *„Ich werde niemals beliebt sein, wenn ich nicht mindestens 10 Pfund verliere.“*

Eventuell müssen die Gruppenleiter die Sätze dem jeweiligen Rollenspiel anpassen. Zusätzlich sollten sie sich weitere Argumente überlegen.

Besprechung des Rollenspiels

Wie habt ihr euch während der Rollenspiele gefühlt?

Fordern Sie die Teilnehmerinnen dazu auf zu berichten, wie es sich angefühlt hat, mit jemandem zu diskutieren, der auf das Schlankheitsideal fixiert ist.

Denkt ihr, dass es gut für euch ist, sich Diskussionen mit Leuten zu stellen, die Argumente für das Schlankheitsideal vertreten?

Ermutigen Sie zur Diskussion darüber, wieso es hilfreich ist, gegen den Druck dünn zu sein und sich dem Schlankheitsideal anpassen zu müssen zu kämpfen. Animieren Sie die Teilnehmerin eigene Ideen einzubringen.

V. HAUSAUFGABEN (3 MIN)

Hausaufgabe bis zur nächsten Sitzung:

Wir möchten euch auffordern, bis zur nächsten Sitzung zwei Hausaufgaben zu erledigen. Bei der ersten Hausaufgabe sollt ihr euch mit Situationen aus eurem Leben auseinandersetzen, in denen ihr mit dem Druck, dünn zu sein, konfrontiert wurdet. Anschließend sollt ihr euch Sätze überlegen, mit denen ihr in diesen Situationen reagieren würdet. Genauso wie wir es in den Rollenspielen geübt haben.

Verteilen Sie das Handout **Reaktionen** (Hausaufgabe Nr.3)

Wir möchten die Aufgabe gerne anhand eines Beispiels üben.

Beispiel 1: Eure Mutter spricht darüber, wie eine andere Mutter sich wirklich sehr hat „gehen lassen“, da diese zugenommen habe.

Wie könntet ihr auf diese Aussage antworten, zeigen, dass ihr mit dem Schlankheitsideal nicht konform geht und findet, dass diese Art von Aussagen schädlich sind?

Fordern Sie die Gruppe auf, ein paar mögliche Reaktionen in den Raum zu werfen, z.B. „Es ist gemein hinter dem Rücken einer Person über sie zu reden, wenn man keine Ahnung hat, was diese Person vielleicht gerade durchmacht“ oder „Wenn du nichts nettes zu sagen hast, dann sag lieber gar nichts“.

Die zweite Hausaufgabe ist, eine Liste mit 10 Dingen zu erstellen, die ein Mädchen/eine Frau tun kann, um sich dem Schlankheitsideal zu widersetzen. Es geht also nicht darum, wie man in einer konkreten Situation mit einer anderen Person reagiert, sondern darum wie man sich auf gesellschaftlicher Ebene gegen das Schlankheitsideal wehren kann. Was könnt ihr vermeiden, sagen, tun oder lernen, um gegen dieses schädliche Schönheitsideal vorzugehen? Bitte schreibt eine Liste mit den Top 10 Dingen, die ihr tun könnt und bringt sie zur nächsten Sitzung mit.

Teilen Sie die **Top 10 Liste** aus (Hausaufgabe Nr.4). Nennen Sie ein oder zwei Beispiele.

Beispiele:

1. Einen Brief an den Chefredakteur einer Modezeitschrift schreiben und ihm mitteilen, dass er Frauen mit unterschiedlichen Figuren abbilden sollte (nicht nur Supermodels).

2. Einen Brief an ein Unternehmen schreiben und ihm mitteilen, dass du ihr Produkt boykottierst, weil das Unternehmen in seiner Werbung das Schlankeitsideal anpreist.
3. Kündige dein Abo für eine Modezeitschrift.
4. Klebe Notizzettel mit der Botschaft „Liebe deinen Körper“ an die Spiegel von Damentoiletten.

Bitte schreibt auch dieses Mal wieder euren Namen auf die Hausaufgabenblätter und unterzeichnet mit eurer Unterschrift. Ich werde alle Hausaufgaben einsammeln.

Bitten Sie eine Teilnehmerin die Hausaufgaben zu wiederholen um sicherzustellen, dass alle Teilnehmerinnen die Aufgaben verstanden haben.

Falls die Zeit es zulässt:

Kann jede von euch mir eine Sache aus dieser Sitzung sagen, die euch helfen kann oder besonderen Eindruck hinterlassen hat?

Beim nächsten Treffen werden wir mehr darüber reden, wie man sich dem Schlankeitsideal widersetzen und sich gegen die eigenen Zweifel bezüglich unserer Körper wehren kann. Gibt es noch Fragen, bevor wir für heute Schluss machen?

Vielen Dank nochmals für euer Kommen. Wir freuen uns darauf euch nächste Woche zu sehen!

SITZUNG 3

Vorbereitung: Schicken Sie vor der Sitzung jeder Teilnehmerin eine Email oder rufen Sie sie an, um sie daran zu erinnern, die Hausaufgaben zu erledigen.

Materialien: Handout – Verhaltensübung (Hausaufgabe Nr.5)
Handout – Körperaktivismus (Hausaufgabe Nr.6)
(Die Handouts sollten in die Ordner der jeweiligen Teilnehmerin eingeordnet werden)
Videokamera

Themengebiete:

- I. Freiwillige Teilnahme bestätigen lassen
- II. Reaktionen Hausaufgabe besprechen
- III. Rollenspiel: Schlagfertige Reaktionen auf Pro-Schlankheitsideal Aussagen
- IV. Gründe für die Teilnahme
- V. Verhaltensübung
- VI. Top 10 Liste besprechen
- VII. Hausaufgaben

Sitzungsübersicht: Der Fokus der dritten Sitzung liegt darauf, weiter darüber zu sprechen, wie man sich dem Schlankheitsideal widersetzen, sich gegen Zweifel über die eigene Figur wehren und zukünftig auf den Druck, dünn sein zu müssen, reagieren kann. Damit die Teilnehmerinnen üben können gegen das Schlankheitsideal auszusprechen, werden Rollenspiele durchgeführt.

I. FREIWILLIGE TEILNAHME BESTÄTIGEN LASSEN (2 MIN)

Ich möchte euch nochmals daran erinnern, dass die Teilnahme an der Gruppe freiwillig ist. Ist jede von euch bereit, aktiv an der Sitzung teilzunehmen?

Stellen Sie sicher, dass jede Teilnehmerin zumindest mit dem Kopf nickt.

Schalten Sie nun die Videokamera ein.

II. REAKTIONEN HAUSAUFGABE BESPRECHEN (10 MIN)

Für die erste Hausaufgabe solltet ihr euch Situationen aus eurem Leben überlegen, in denen ihr mit dem Druck dünn zu sein, konfrontiert werdet und darüber nachdenken, wie ihr in diesen Situationen reagieren könnt.

Wir würden gerne jede Teilnehmerin bitten ein Beispiel und ihre Reaktion darauf mit der Gruppe zu teilen.

Lassen Sie jede Teilnehmerin an die Reihe kommen. Wenn es einer Teilnehmerin schwer fällt, an eine konkrete Situation aus ihrem Leben zu denken, fordern Sie sie auf an eine Situation zu denken, in der sie sich selbst unter Druck gesetzt hat, dünn zu sein (z.B. nachdem sie in den

Spiegel geschaut oder sich mit einer dünnen Freundin verglichen hat, was zu einem Gedanken wie „Ich sollte wirklich abnehmen“ geführt hat). Unterstützen Sie sie dabei zu verstehen, dass Druck oftmals subtil sein und in unterschiedlicher Form auftreten kann.

Sammeln Sie Hausaufgabe Nr.3 ein. Überprüfen Sie, ob jede Teilnehmerin ihren Namen notiert und unterzeichnet hat.

III. ROLLENSPIEL: Schlagfertige Reaktionen auf Pro-Schlankheitsideal Aussagen (10 MIN)

Letzte Woche habt ihr mit Hilfe eines Rollenspiels geübt, wie man jemandem ausreden kann, nach dem Schlankheitsideal zu streben. Diese Woche machen wir etwas ein klein wenig anderes. Wir möchten, dass ihr euch gegen Pro-Schlankheitsideal Aussagen wehrt, indem ihr lernt schlagfertig auf sie reagieren. Euer Ziel ist es das Gerede über Gewicht und Figur zu abzuwenden.

Wenn ich beispielsweise sage: „Sieht man meinen Hüftspeck in diesem Oberteil zu sehr?“, könntet ihr sagen: „Ich finde es ist am besten, gar nicht über solche Äußerlichkeiten zu grübeln“.

Führen Sie das Rollenspiel durch, um zu üben, wie man Pro-Schlankheitsideal Aussagen in der eigenen Peer-Gruppe entgegentreten kann. Fordern Sie jede Teilnehmerin dazu auf, sich zwei Sätze zu überlegen, mit denen Sie auf zwei Pro-Schlankheitsideal Aussagen der Gruppenleiter reagieren können. Gehen Sie zwei Mal reihum. Beispiele:

- Schau dir mal den Fettsack da drüben an!
- Lisa hat über die Ferien echt zugenommen.
- Ich denke darüber nach, eine Diät zu machen. Willst du mitmachen?
- Findest du auch, dass das Mädchen da ein ganz schönes Pummelchen ist?
- Ich könnte mich niemals mit jemandem anfreunden, der so dick ist.
- Mein Bruder sagt, ich sehe zu dick aus. Was denkst du?
- Denkst du nicht auch, dass Jennifer Lopez ein bisschen zu viel auf den Hüften hat?
- Wenn ich nicht etwas abnehme, werde ich vielleicht aus dem Schwimmteam geworfen.
- Ich hasse meinen Körper so sehr, ich wünschte ich könnte einfach in einem anderen aufwachen.
- Weißt du, wenn du einfach aufhören würdest Käse zu essen, könntest du genug Gewicht verlieren um attraktiv auszusehen.
- Jungs wollen nur mit richtig dünnen Mädchen ausgehen.
- Sie hat wirklich nicht die Figur für dieses Outfit.
- Ich hätte so gerne den Körper eines Supermodels.
- Ich habe mir überlegt mir einen Body zu kaufen, damit man mein Bauchfett nicht so stark sieht.
- Sehe ich in diesem Kleid fett aus?
- Ich habe mir überlegt Veganerin zu werden, weil ich gehört habe, dass man dadurch abnimmt.

Besprechung des Rollenspiels

Denkt ihr, ihr könntet euren Freunden und eurer Familie widersprechen, wenn sie solche Äußerungen tätigen würden?

Ermutigen Sie zur Diskussion.

IV. GRÜNDE AN DIESER GRUPPE TEILZUNEHMEN

An dieser Stelle ist es nützlich für euch über die Hauptgründe zu sprechen, wegen denen ihr euch entschieden habt an diesen Sitzungen teilzunehmen. Die anderen können Feedback geben. Was war der wichtigste Grund, der euch veranlasst hat, euch für die Gruppe einzutragen? Ich fände es toll, wenn ihr ehrlich erzählen würdet, warum ihr teilnehmt. Manche Mädchen/Frauen nehmen beispielsweise teil, weil jemand etwas negatives über ihr Aussehen gesagt hat oder weil sie mit ihrer Figur unzufrieden sind.

Wer würde gerne anfangen?

Die Gruppenleiter können ihre eigenen Unsicherheiten als Beispiel geben und Strategien zur Ermutigung der Teilnehmerinnen entwickeln, wenn die Gruppe zögert. Es ist am besten mit der aufgeschlossensten Teilnehmerin zu beginnen.

Jede Teilnehmerin kann so viel oder so wenig Information mit der Gruppe teilen, wie es ihr angenehm ist. Es geht darum den Teilnehmerinnen Raum zu geben, ihre spezifischen Unsicherheiten bezüglich ihres Körpers anzusprechen, damit die Gruppe diese Gedanken und Gefühle über bestimmte Körperstellen in Frage stellen kann.

Wenn ich euch so zuhöre, denke ich, dass es nützlich wäre, manche eurer Ängste und Sorgen bezüglich eures Körpers auf die Probe zu stellen.

V. VERHALTENSÜBUNG (10 MIN)

Gibt es Dinge, die ihr aufgrund von Unzufriedenheiten mit eurem Körper nicht macht?

(z.B. bestimmte Kleidung tragen, an bestimmte Orte gehen, etc.)

Seid ihr bereit an einem Experiment teilzunehmen, das euch hilft euch in eurem Körper wohler zu fühlen? Wir möchten euch dazu auffordern etwas zu tun, das ihr sonst aufgrund eurer Körperunsicherheiten nicht tun würdet. Diese Übung soll euer Selbstvertrauen stärken und eure Ängste widerlegen.

Beispiele:

- Im Badeanzug/Bikini ins Schwimmbad gehen
- In der Öffentlichkeit Sport machen
- Ein enges Oberteil tragen (beim Einkaufen, beim Essen gehen, in der Bibliothek)

- Euer Haar hochgesteckt tragen
- Ein ärmelloses Top tragen
- Einen Teil eures Körpers zeigen, den ihr sonst verbergen würdet. Zum Beispiel eure Füße zeigen, wenn ihr diese sonst verbergen würdet (Sandalen tragen)

Könnt ihr versprechen mindestens zwei dieser Übungen in der nächsten Woche durchzuführen? Wir möchten jede von euch auffordern diese Aufgabe zu machen und uns nächste Woche darüber zu berichten, wie es euch gelungen ist. Bitte nehmt euch einen Moment Zeit euch etwas einfallen zu lassen, das ihr gerne tun würdet, aber noch nicht getan habt. Jede von euch sollte einen konkreten Plan haben, bevor wir gehen.

Beachten Sie, dass es bei dieser Übung nicht darum geht die Teilnehmerinnen etwas erproben zu lassen, das sie normalerweise nicht tun würden (z.B. ein enges Oberteil tragen wenn es nicht ihrem Geschmack entspricht). Vielmehr sollten sie etwas tun, das sie gerne tun würden, hätten sie nicht Zweifel bezüglich ihres Körpers (z.B. sie würden gerne einen engen Rock tragen, tun es aber nicht weil sie finden, dass ihr Bauch darin zu dick aussieht).

Bringen Sie jede Teilnehmerin dazu, sich zwei Verhaltensübungen einfallen zu lassen, denen sie sich in der nächsten Woche stellen will. Die Gruppenleiter sollten den Teilnehmerinnen helfen, Aufgaben auszuwählen, die passend sind und sich in der nächsten Woche umsetzen lassen (!!!hier fehlt noch was).

Teilen Sie das Handout **Verhaltensübung** aus (Hausaufgabe Nr.5)

VI. TOP 10 LISTE BESPRECHEN (10 MIN)

Die zweite Hausaufgabe der letzten Sitzung war es, 10 Dinge aufzulisten, die Mädchen/Frauen tun können um sich gegen das Schlankheitsideal zu wehren. Es geht um Dinge, die ihr vermeiden, tun, sagen oder lernen könnt um diesem sozialen Druck zu entgehen.

Würde jede von euch drei Dinge auf eurer Liste mit uns teilen? (Schreiben Sie die genannten Ding an die Tafel).

Wir möchten jede von euch dazu auffordern, mindestens zwei dieser Aktivitäten auszuführen und uns dann wissen zu lassen, wie das für euch war. Seid ihr alle bereit das zu tun?

Ihr könntet beispielsweise kleine Zettel mit der Botschaft „du siehst toll aus, genauso wie du bist“ in Diätratgeber in Buchläden stecken. Ihr könntet ein „Liebe deinen Körper“ Poster in den Mädchentoiletten in der Schule/Uni aufhängen. Ihr könntet Flyer austeilen, die Mädchen/Frauen dazu auffordern, ihren Körper zu akzeptieren oder ihr könntet etwas auf eurer Facebook Pinnwand veröffentlichen.

Jede Teilnehmerin sollte zwei Aktivitäten aus ihrer Liste (oder der Liste an der Tafel) auswählen und diese in der kommenden Woche durchführen.

Teilen Sie das Handout **Körperaktivismus** aus (Hausaufgabe Nr.6)

Sammeln Sie Hausaufgabe Nr.4 ein. Überprüfen Sie, ob jede Teilnehmerin ihren Namen notiert und unterzeichnet hat.

VII. HAUSAUFGABEN (3 MIN)

Noch einmal, wir möchten jede von euch bitten (1) die Verhaltensübung zur Anfechtung eurer persönlichen Körperzweifel und (2) zwei der Aktivitäten von eurer oder der Liste an der Tafel, durchzuführen. Wir werden in der nächsten Sitzung darüber reden, wie die beiden Übungen gelaufen sind.

Bitte schreibt auch dieses Mal wieder euren Namen auf die Hausaufgabenblätter und unterzeichnet mit eurer Unterschrift. Ich werde alle Hausaufgaben einsammeln.

Bitten Sie eine Teilnehmerin die Hausaufgaben zu wiederholen um sicherzustellen, dass alle Teilnehmerinnen die Aufgaben verstanden haben.

Falls die Zeit es zulässt:

Kann jede von euch mir eine Sache aus dieser Sitzung sagen, die euch helfen kann oder besonderen Eindruck hinterlassen hat?

Nochmals, vielen Dank, dass ihr gekommen seid. Wir sehen uns nächste Woche für die letzte Sitzung!

SITZUNG 4

Vorbereitung: Schicken Sie vor der Sitzung jeder Teilnehmerin eine Email oder rufen Sie sie an, um sie daran zu erinnern, die Hausaufgaben zu erledigen.

Materialien: Handout – Figur-Gerede Liste
Handout – Übung zur Selbstbestätigung (Hausaufgabe Nr.7)
Handout – Brief an eine Jugendliche (Hausaufgabe Nr.8)
Handout – Gruppenübung Körperaktivismus (Hausaufgabe Nr.9)
(Die Handouts sollten in die Ordner der jeweiligen Teilnehmerin eingeordnet werden)
Videokamera

Themenübersicht:

- I. Freiwillige Teilnahme bestätigen lassen
- II. Verhaltensübung besprechen
- III. „Körperaktivismus“ besprechen
- IV. Rollenspiel: Sich gegen Figur-Gerede wehren
- V. Zukünftiger Druck dünn zu sein
- VI. Übung zur Selbstbestätigung
- VII. Hausaufgaben

Sitzungsübersicht: Der Fokus der vierten Sitzung liegt darauf, die Erfahrungen der Teilnehmerinnen während der Verhaltensübung und der „Körperaktivismus“ Übung zu besprechen. Außerdem soll besprochen werden, wie die Art und Weise wie wir über unsere Körper reden das Schlankheitsideal begünstigen. In dieser letzten Sitzung sollen die Teilnehmerinnen sich positive alternative Wege überlegen, wie sie über ihren Körper sprechen können. Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, sich auch in Zukunft gegen ihre Zweifel bezüglich ihres Körpers zu wehren.

I. FREIWILLIGE TEILNAHME BESTÄTIGEN LASSEN (2 MIN)

Ich möchte euch nochmals daran erinnern, das die Teilnahme an der Gruppe freiwillig ist. Ist jede von euch bereit, aktiv an der Sitzung teilzunehmen?

Stellen Sie sicher, dass jede Teilnehmerin zumindest mit dem Kopf nickt.

Schalten Sie nun die Videokamera ein.

II. VERHALTENSÜBUNG BESPRECHEN (10 MIN)

Letzte Woche haben wir euch gebeten, etwas zu tun, was ihr üblicherweise aufgrund eurer Körperunsicherheiten nicht tun würdet.

Lasst uns reihum erzählen, was jede von euch gemacht hat und wie es für euch war.

Fandet ihr diese Übung nützlich? Was habt ihr gelernt?

Lassen Sie jede Teilnehmerin von ihren Erfahrungen berichten.

Falls jemand die Übung nicht gemacht hat, fragen Sie nach, was sie daran gehindert hat. Wie können mögliche Barrieren überwunden werden? Gibt es etwas, das sie zunächst tun könnte, das einfacher wäre? Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen auch weiterhin gegen ihre körperbezogenen Unsicherheiten zu kämpfen.

Wir finden es toll, dass ihr bereit wart, etwas neues zu versuchen. Hoffentlich werdet ihr euch auch weiterhin auf ähnliche Weise gegen eure körperbezogenen Unsicherheiten wehren.

III. KÖRPERAKTIVISMUS BESPRECHEN (10 MIN)

Wir haben euch letzte Woche ebenfalls gebeten, zwei Körperaktivismus Aktivitäten auszuführen. Lasst uns reihum erzählen, was jede von euch gemacht hat und wie es für euch war.

Gehen Sie reihum, so dass jede Teilnehmerin die Möglichkeit hat, zu beschreiben was sie gemacht und wie es gelaufen ist.

Was, denkt ihr, kann durch diese Übung bewegt werden?

Versuchen Sie die Teilnehmerinnen dazu zu bringen, sich selbst davon zu überzeugen, dass sie mehr Körperaktivismus Aktionen durchführen sollten.

IV. SICH GEGEN FIGUR-GEREDE WEHREN ROLLENSPIEL (10 MIN)

Wir haben viel Zeit darauf verwendet, über offensichtlichen Druck dünn zu sein zu reden, dem wir ständig durch Medien, Freunde und Familienmitglieder ausgesetzt werden. Dennoch bemerken wir oftmals nicht, wie das Schlankeitsideal auch auf subtilere Art und Weise Einfluss nimmt.

Beispiele:

- 1. Anderen zum Gewichtsverlust gratulieren*
- 2. Mitmachen, wenn Freunde über ihre Körper jammern*
- 3. Über Diäten reden*

Fallen euch andere Dinge ein, die ihr oder jemand anderes tut um das Schlankeitsideal aufrecht zu erhalten, ohne es zu merken?

Teilen Sie das Handout **Figur-Gerede Liste** aus.

Hier sind einige geläufige Dinge, die wir sagen oder andere sagen hören.

Wie tragen diese Äußerungen dazu bei, das Schlankeitsideal aufrecht zu erhalten?

Was könnt ihr sagen um dieses Gerede zu beenden? Oder wie könnt ihr alternativ dazu das Thema ändern?

Was denkt ihr, wie die Art und Weise über euren Körper zu sprechen, beeinflussen kann, wie wohl ihr euch in eurem Körper fühlt und wie andere auf euch reagieren?

Jetzt würden wir gerne eine kleine Übung dazu durchführen. Reihum sollt ihr auf ein oder zwei Kommentare in einer Weise antworten, die signalisiert, dass ihr mit dieser Art von Pro-Schlankheitsideal Aussage nicht einverstanden seid. (Stellen Sie sicher, dass der Gruppenleiter die Äußerungen tätigt, nicht die Teilnehmerinnen).

Führen Sie ein Rollenspiel durch, während dem jede Teilnehmerin auf einen Pro-Schlankheitsideal Kommentar antwortet und ihre Missbilligung gegenüber dieser Äußerung ausdrückt. Unterstützen Sie die Teilnehmerinnen dabei, sich bewusst zu machen, wie sie an einer gesünderen Haltung ihrer Körper gegenüber arbeiten können.

V. ZUKÜNFTIGER DRUCK DÜNN ZU SEIN

Kann jede von euch sich ein Beispiel für eine Situation in der Zukunft einfallen lassen, in der ihr den Druck dünn zu sein spüren werdet? Oftmals hilft es, sich über möglichen Druck und Wege mit ihm umzugehen, Gedanken zu machen, bevor er eintritt.

Kann jede von euch sich zwei Beispiele zu diesem Thema einfallen lassen und sich zusätzlich Wege überlegen, wie man mit möglichem Druck umgehen kann? Beispiele können sein: Arbeitssuche, Sommerurlaub, Hochzeit, Schwangerschaft.

Wir werden reihum gehen und jede von euch hat die Möglichkeit über Druck, der vielleicht in der Zukunft auf euch zukommen kann, zu reden und zu sagen, wie sie darauf reagieren könnte.

VI. GRUPPENÜBUNG SELBSTBESTÄTIGUNG (3 MIN)

Wir gehen dem Ende unserer Sitzungen entgegen und würden euch zuvor gerne ermuntern, euch weiterhin gegen negative Gedanken eurem Körper gegenüber, zu wehren. Dazu gehört, in einer positiven, nicht negativen, Weise über unseren Körper zu reden. Hier sind einige Ideen:

- 1. Wähle einen Freund/eine Freundin oder ein Familienmitglied und diskutiere mit dieser Person, was ihr an euren Körpern mögt.*
- 2. Führe ein Tagebuch in das du alles aufschreibst, was dein Körper dir ermöglicht (z.B. gut zu schlafen und ausgeruht aufzuwachen, Tennis zu spielen etc.)*
- 3. Schließe einen Pakt mit einem Freund/einer Freundin, negatives Sprechen über Körper oder Figur zu vermeiden. Wenn du die andere Person dabei erwischst, wie sie negativ über körperbezogene Dinge spricht, erinnere sie an euren Pakt.*
- 4. Lege ein Gelöbnis ab, aufzuhören über deinen Körper zu klagen. Wenn du dich bei Kommentaren wie „Ich habe so eine flache Brust“ oder „Ich hasse meine Beine“ erwischst, korrigiere diesen Kommentar indem du etwas positives über die betroffene Körperregion sagst (z.B. „Ich bin so froh, dass mich meine Beine heute durch das harte Fußballtraining getragen haben.“)*

5. Wenn dir das nächste mal jemand ein Kompliment macht, atme tief durch und sage „Danke schön“, anstatt etwas einzuwenden („Ach was, ich bin so dick“).

Kann jede von euch eine dieser (oder eurer eigenen) Ideen auswählen, um sie nächste Woche zu üben und uns dann alle wissen zu lassen, wie es gelaufen ist? Wenn ihr einverstanden seid, würde ich euch gerne dazu auffordern, mir und den anderen Gruppenmitgliedern eine Email zu schicken und von eurer Erfahrung mit der betreffenden Übung zu berichten. Betrachtet dies als „Abschlussübung“. Diese Art von Übung erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ihr zukünftig positiver über euch selbst sprecht. Überlegt euch welche der Übungen ihr gerne durchführen würdet. Ich würde gerne reihum gehen und herausfinden, was ihr vorhabt.

Teilen Sie das Handout **Übung zur Selbstbestätigung** aus (Hausaufgabe Nr.7)

Jede Teilnehmerin sollte sagen, welche der Selbstbestätigungsübung sie während der nächsten Woche durchführen möchte.

Als nächstes möchten wir, dass ihr eine weitere Körperaktivismus Übung durchführt. Diesmal als Gruppe. Dies könnte zum Beispiel ein Brief sein, den ihr gemeinsam unterzeichnet und an eine Zeitschrift oder ein Unternehmen schickt, das das Schlankheitsideal fördert. Ihr entscheidet, was ihr tun möchtet und bleibt über Email oder SMS miteinander in Kontakt.

Lasst uns gemeinsam Ideen sammeln. (Nach dem Ideensammeln sollten Sie die Teilnehmerinnen dazu auffordern sich auf eine Idee zu einigen, die sie gemeinsam als Gruppe angehen möchten).

Ist jemand bereit die Leiterin zu sein und sicherzustellen, dass die Aktion durchgeführt wird? (Wählen Sie einen oder zwei Gruppenmitglieder als Leiterin/innen aus.) Wir würden gerne erfahren, welche Erfahrungen ihr macht und würden uns freuen, wenn ihr uns Emails schickt, um uns auf dem Laufenden zu halten.

Halten Sie die **gruppenbasierte Körperaktivismus-Übung** fest.

Als drittes möchten wir euch bitten, eine weitere Abschlussübung durchzuführen. Seid ihr alle bereit einen weiteren Brief an eine Jugendliche zu schreiben, in dem ihr ihr darüber erzählt, wie sie sich dagegen wehren kann, Körperzweifel zu entwickeln? Nutzt die Informationen, die ihr in den Sitzungen hier bekommen habt und eure eigenen Strategien, die ihr euch selbst überlegt habt. Das Ziel ist es, dass das Mädchen versteht, was sie tun, sagen, vermeiden oder lernen kann, das ihr hilft ein positives Körperbild zu entwickeln. Bitte schickt diesen Brief über den Postweg oder Email an die betreffende Jugendliche.

Teilen Sie das Handout **Brief an eine Jugendliche** aus (Hausaufgabe Nr.8).

VII. HAUSAUFGABEN (3 MIN)

Bitten Sie eine Teilnehmerin die Hausaufgaben zu wiederholen um sicherzustellen, dass alle Teilnehmerinnen die Aufgaben verstanden haben. Falls nötig, liefern Sie folgende Zusammenfassung:

Wir bitten euch während der nächsten Woche eine der Übungen zur Selbstbestätigung durchzuführen und uns als Gruppe per Email wissen zu lassen, wie das gelaufen ist. Als zweites möchten wir euch bitten, eine zusätzliche Körperaktivismus-Übung durchzuführen. Und zum Abschluss sollt ihr einen Brief an eine Jugendliche schreiben, in dem ihr berichtet, wie sie negative Gedanken über ihren Körper vermeiden kann. Falls ihr möchtet, schickt uns und den anderen Teilnehmerinnen den Brief in einer Email.

VIII. ABSCHLUSS (3 MIN)

Möchtet ihr uns sagen, was ihr aus diesen Sitzungen mitnehmen konntet?

Nochmals vielen Dank, dass ihr euch entschieden habt an dieser Gruppe teilzunehmen. Wir waren sehr beeindruckt von euren Gedanken, euren Beiträgen und der regen Beteiligung. Vielen Dank dafür!