

**Körperbewusstsein verbessern &  
Selbstwertgefühl stärken**



# Free Being Me - Einfach Ich!



Arbeitshilfe für  
11- bis 14-jährige  
Pfadfinderinnen und Pfadfinder



# Free Being Me – Einfach Ich! für 11-bis 14-jährige Pfadfinderinnen und Pfadfinder

## Über Free Being Me – Einfach Ich!

Dieses speziell für 11-bis 14-jährige Pfadfinderinnen und Pfadfinder entwickelte WAGGGS- Aktionsthema ist eine große Chance für deine Gruppe, denn sie kann einmal innehalten und über ihre Umwelt nachdenken. Welchen Einfluss hat diese auf ihre Denkweise über sich selbst und andere Menschen? Ihr werdet feststellen, dass Gesellschaft, Medien und die Menschen, mit denen sie Zeit verbringen, ihnen einen sehr eingeschränkten Schönheitsbegriff nahe legen. Ihr werdet die Nachteile erkennen, die entstehen, wenn man versucht so auszusehen, wie es dieses einheitliche Schönheitsbild, der sogenannte Imagemythos, vorgibt. Ihr entdeckt, dass es in Wahrheit unmöglich ist, so auszusehen wie der Imagemythos. Denn sogar Bilder von Prominenten und Models werden bearbeitet!

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen werden dazu befähigt, sich auf viele verschiedene Arten zum Imagemythos zu äußern und diesen infrage zu stellen. Dadurch wird ihr Körperbewusstsein gestärkt und sie haben gleichzeitig Spaß. Schließlich fordert *Free Being Me – Einfach Ich!* die Teilnehmenden dazu heraus, selbst in ihrer Gemeinschaft aktiv zu werden und zu zeigen, was sie mit Gleichaltrigen gelernt haben.

Die Aktivitäten können in reinen Mädchen- oder in gemischten Pfadgruppen gleichermaßen durchgeführt werden. Einige Aktivitäten legen nahe, dass Jungen und Mädchen in geschlechtsspezifischen Gruppen arbeiten sollten, aber vieles kann gemeinsam bearbeitet werden. Alle Beispiele sind an gemischte Gruppen anpassbar.

## Die 11- bis 14-jährigen Pfadfinderinnen und Pfadfinder werden Folgendes lernen:

**1** Es gibt einen Imagemythos in unserer Gesellschaft (auch andere Gesellschaften auf der Welt haben einen solchen Imagemythos, er kann dort aber anders aussehen und andere Merkmale aufweisen).

**2** Die Definition des Imagemythos ist viel zu lang und spezifisch, als dass es möglich wäre, ihn zu erreichen (sogar Bilder von Models werden bearbeitet).

**3** Wenn Menschen dem Imagemythos folgen, dann kostet das uns und unsere Gesellschaft sehr viel.

**4** Doch es gibt eine Alternative zum Imagemythos! Wir alle können den Imagemythos überall wo wir sind infrage stellen. Und es gibt viele verschiedene Arten, wie wir Medien sowie unsere Freunde und Familie herausfordern können.

## Die Verwendung von Free Being Me – Einfach Ich!

Bitte lese die Arbeitshilfe für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter vor dem Beginn durch und bitte auch alle anderen Leiterinnen und Leiter darum. Auf Seite 10 der Arbeitshilfe für Leiterinnen und Leiter findet ihr Informationen, Hinweise und Tipps, wie die Arbeitshilfen aufgebaut sind, um euch bei der Durchführung der Gruppenstunden zu unterstützen.

Da *Free Being Me – Einfach Ich!* ein weltweites Programm ist, werden Millionen Pfadfinderinnen und Pfadfinder auf der Welt dieselben Aktivitäten wie deine Gruppe durchführen! Indem du dir mit deiner Gruppe während *Free Being Me – Einfach Ich!* Botschaften zum Thema ausdenkst und diese anderen mitteilst, kannst du Teil einer weltweiten Revolution zum Körperbewusstsein sein. Denn so mobilisiert ihr Millionen junger Menschen, setzt euch für Vielfalt ein und widersetzt euch der Idee, dass es nur eine Art gibt, schön zu sein.



Besuche [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com), um die Geschichte deiner Pfadgruppe mit zu teilen und um Kontakt mit anderen *Free Being Me – Einfach Ich!* Gruppen weltweit herzustellen!

*Kinder und Jugendliche, die an den Aktivitäten von Free Being Me – Einfach Ich! teilnehmen und ein Action-Projekt durchgeführt haben, mit dem sie wiederum zwei weitere Kinder oder Jugendliche erreichen, können ein Free Being Me – Einfach Ich! Abzeichen/ Badge erhalten. Die Verleihung dieses Abzeichens/Badges ist eine Anerkennung für die Teilnehmenden und zeigt unserem Weltverband WAGGGS, wie viele Pfadfinderinnen und Pfadfinder auf der Welt an den Aktivitäten teilgenommen haben.*



# Bevor du beginnst: Geheime Freund\_innen und Schatzkisten

Überlege dir, folgende Ideen mit deiner Gruppe zu nutzen, um das Aktionsthema *Free Being Me* – Einfach Ich! noch lustiger und wirksamer zu gestalten. Du musst diese Vorschläge nicht übernehmen, damit die Kinder und Jugendlichen ein Abzeichen/Badge erhalten. Es ist aber dennoch eine gute Idee, sie vor oder während *Free Being Me* – Einfach Ich! durchzuführen. Auf Seite 7 der Arbeitshilfe für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter erfährst du, wie das Abzeichen/Badge verdient werden kann.

## Free Being Me – Einfach Ich! Ausstellungswand

Erstelle zu Beginn des Programms eine *Free being Me* –Einfach Ich! Wand. Sie bietet Platz, positive Aussagen, inspirierende Bilder und großartige Ideen zu sammeln, die die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen darin stärken, sie selbst zu sein. Einige dieser Ideen werden sich während des Programms weiterentwickeln. Ermutige deine Gruppenkinder dazu, auch zu Hause nach Inspirationen zu suchen und diese einzubringen. Nutze am Ende die Wand, um deine Gruppe bei der Planung eines Action-Projektes zu unterstützen. Postet ein Bild eurer Ausstellungswand auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)!

## Geheime Freundin/ Geheimer Freund

Den Teilnehmenden werden nach dem Zufallsprinzip geheime Freund\_innen aus der Gruppe zugeteilt. Die Kinder und Jugendlichen sollen ihrer geheimen Freundin/ ihrem geheimen Freund während des ganzen Aktionsthemas heimlich das Gefühl vermitteln, sich gut zu fühlen, natürlich ohne preiszugeben, wer sie sind. Kläre, dass sich die Ideen und Komplimente der geheimen Freund\_innen nicht auf das Äußere beziehen sollten.

## Kisten für den Schatz in mir

Vor dem Beginn von *Free Being Me* – Einfach Ich! bauen die Gruppenkinder Schatzkisten, die sie schön gestalten. Während des Programms legen alle Teilnehmenden positive Botschaften darüber, dass innere Werte mehr zählen als das Aussehen, anonym in die Schatzkisten der andern. Am Ende des Programms haben alle eine Sammlung von positiven Botschaften von anderen Teilnehmenden.

## Kinoabend

Verbringe vor dem Beginn von *Free Being Me* – Einfach Ich! einen Abend oder eine Gruppenstunde mit deiner Gruppe, um einen Film anzusehen, mit dem sich alle identifizieren können und der einen Charakter zeigt, der sich selbst treu ist. Schaut euch beispielsweise *Merida – Legende der Highlands* an, den Disney/Pixar Film aus dem Jahr 2012. Nach dem Film kannst du mit den Kindern und Jugendlichen besprechen, welche Erwartungen an Merida gestellt wurden, wie sie sein soll und was sie dafür getan hat, sich selbst treu zu bleiben.

## Die Halskette für fürsorgliche Freundinnen und Freunde (von den Tausend Inseln)

Bastle eine Halskette für alle Gruppenleiterinnen und -leiter mit fünf Perlen darauf: eine für jedes der Wörter „Ich bin liebevoll und fürsorglich“. Die Gruppenleiterinnen und -leiter tragen die Halsketten während *Free Being Me* – Einfach Ich!. Wenn diese ein Gruppenkind sehen, das einem anderen gegenüber aufmerksam und fürsorglich ist, dann nehmen sie die Halskette ab und legen diese um deren/dessen Hals. Das Gruppenkind sucht danach nach einer Möglichkeit, die Halskette an jemanden weiterzugeben, die oder der ebenfalls aufmerksam war. Erkläre im Vorhinein, was die Halsketten bedeuten.

Share!



# Free Being Me

## Erste Gruppenstunde

Wenn man sich verschiedene Orte weltweit oder auch die Geschichte anschaut, stellt man fest, dass nicht alle Menschen dieselbe Vorstellung von Schönheit haben. Warum versuchen dann heute so viele Menschen, dem einen Schönheitsideal ihrer Gesellschaft zu entsprechen? In dieser Gruppenstunde

arbeitest du mit den Mädchen und Jungen dieses Schönheitsideal in unserer Gesellschaft heraus. Decke dies dann als Imagemythos auf! Gemeinsam werdet ihr herausfinden, wo dieser Imagemythos herkommt und warum der Versuch, ihm zu entsprechen, echte Probleme bereiten kann.

### Ablaufplan

AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Willkommen bei <i>Free Being Me</i> – Einfach Ich! - Teilnahmeversprechen - Gruppenregeln	15 min	Papier, um die Regeln aufzuschreiben	Mit anderen arbeiten, sich zu etwas äußern, andere respektieren
Schönheit weltweit	10 min	Blatt 1.1 – Fakten zur Schönheit weltweit, Wahr/Falsch-Schilder	Entscheidungsfindung, unabhängige Beurteilung
Druck auf einer Party - Definition des Imagemythos	15 min	Mindestens ein Mode-/Promi-Magazin je Gruppe, Stifte und Papier	Teamarbeit, schnelles Denken
Woher stammt der Imagemythos?	5 min	Eine Glocke oder Pfeife - optional	Schnelles Denken, seine Meinung sagen
Retusche - Wo ist der Unterschied?	5 min	Blatt 1.2 oder bei Verfügbarkeit das Video Dove Evolution (unter youtube.com)	Auge für Details
Außen/Innen: Kosten des Imagemythos	20 min	Ein großes Blatt Papier je Gruppe und Stifte	Teamarbeit, Gruppendiskussion
Anleitung zur persönlichen Aufgabe - Mediendetektive	5 min	Blatt 1.3	Recherche, Unabhängigkeit



# Willkommen bei *Free Being Me* – Einfach Ich!

2 min



Alle kommen in einem großen Kreis zusammen, stelle *Free Being Me* - Einfach Ich! deiner Gruppe vor.

## Erkläre Folgendes

- In den nächsten Gruppenstunden werden wir einige Dinge ausprobieren. Wir werden lernen, wie wir mit unserem Aussehen zufriedener sind. Sich stolz und glücklich über das eigene Aussehen zu fühlen, das nennt man ein gutes Körperbewusstsein haben.
- Natürlich werdet ihr eure eigenen Ideen einbringen, wie ihr euch selbst und anderen Mädchen und Jungen helfen könnt, ein positives Körperbewusstsein zu haben.

- Pfadfinderinnen und Pfadfinder weltweit nehmen an *Free Bein Me* – Einfach Ich! teil. Alle werden das, was sie gelernt haben, auch anderen mitteilen und damit eine Revolution zum Körperbewusstsein auslösen!

Wenn alle Pfadfinderinnen der Welt teilnehmen, sind es 10 Millionen Mädchen, die die Welt verändern. Und wenn nicht nur die Mädchen mitmachen, dann sind wir noch viele mehr!

- Wenn ihr bei allen Gruppenstunden mitmacht und ein Action-Projekt durchführt, bekommt ihr das Abzeichen/Badge *Free Being Me* – Einfach Ich!

Free Being Me-Abzeichen



# Willkommen

## Willkommen bei *Free Being me* - Einfach Ich!

Das FBM Programm wird auf der ganzen Welt von Pfadfinderinnen und Pfadfindern verwendet. Daher sind manche Methoden und Spiele wahrscheinlich anders als du es gewohnt bist.

Du kannst diese natürlich einfach gerne ausprobieren. Solltest du dir damit schwer tun sollen dir diese Hinweise helfen, das Programm für deine BdP Gruppe anzuwenden.



# Teilnahmeversprechen ★

2 min



## Ergebnis

Alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen sagen laut, dass sie aktiv und mit Spaß an dieser Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! mitmachen werden. Dies einmal laut zu sagen, hilft ihnen, sich offener an der Gruppenstunde zu beteiligen und das hat wiederum einen größeren Einfluss auf ihr Körperbewusstsein.



## Folgendes ist zu tun

Wenn du *Free Being Me – Einfach Ich!* vorgestellt hast, danke allen, dass sie zur Gruppenstunde gekommen sind. Bitte sie, laut zu sagen, dass sie sich auf *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen und mitmachen werden.

*Seid ihr aufgeregt und bereit Teil dieser Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! zu sein und Spaß dabei zu haben? Wenn ja, dann ruft laut*



### Teilnahmeversprechen

Wie bei Sportteams könnt ihr euch auch beispielsweise einfach im Kreis aufstellen, die Hände aufeinander in die Mitte legen und das Programm mit einem Ruf eurer Wahl starten und dabei die Hände in die Höhe werfen.

### Auf einen Blick

Ein Energizer für den Start in die Gruppenstunde: Leite die Kinder und Jugendlichen als ganze Gruppe an, ihre Begeisterung für *Free Being Me – Einfach Ich!* auszurufen.

### Was du brauchst

Es werden keine Materialien benötigt.

### Tipps:

- Beachte, dass die Hinweise (blauer Text mit diesem Symbol ) dir helfen sollen, wie du die Schlüsselbotschaften von *Free Being Me – Einfach Ich!* wirkungsvoll an deine Gruppe vermitteln kannst. Sie können umformuliert werden, solange der Inhalt derselbe bleibt.
- Ermutige alle dazu, sich am Teilnahmeversprechen zu beteiligen.
- Damit es noch mehr Spaß macht, kannst du alle darum bitten, sich zu bewegen, wenn Sie „JA, BIN ICH“ schreien. Sie könnten beispielsweise alle gleichzeitig auf oder in den Kreis zu springen oder eine La-Ola-Welle machen. Dieses Teilnahmeversprechen sollte zu Beginn jeder Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* Gemacht werden. Es wird lustig, wenn ihr kreativ werdet und dies auf verschiedene Arten tut. Warum fragst du nicht die Gruppe nach Ideen?



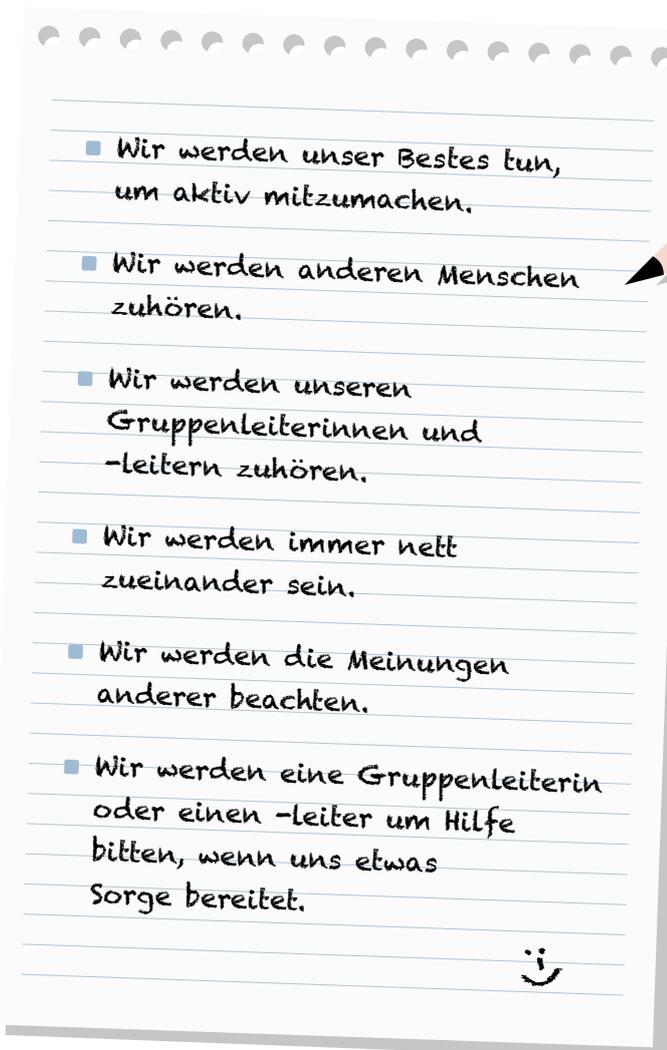
# Vereinbarung der Gruppenregeln

10 min



Bevor du beginnst, stelle einige Gruppenregeln auf, um allen das Gefühl zu vermitteln, dass sie sich wohl fühlen und den Menschen um sich herum vertrauen können. Bitte die Gruppe einschließlich der anderen Leiterinnen und Leiter, die Regeln gemeinsam vorzuschlagen und zu vereinbaren. Wenn alle damit zufrieden sind, schreibe diese auf und hänge sie im Gruppenraum auf.

## Hier einige Beispiele



### Tipps:

- Dies ist eine gute Chance für die Teilnehmenden, ihre Leitungsqualitäten durch Diskussionen untereinander zu üben. Ermutige alle an diesem Gespräch teilzunehmen.
- Erinnere die Gruppe zu Beginn jeder Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* an die Regeln.
- Wenn du bereits Gruppenregeln hast, die du gerne verwenden möchtest, nimm dir Zeit, diese mit der Gruppe zu besprechen, um zu sehen, ob etwas aktualisiert oder hinzugefügt werden sollte. Wenn du keine Gruppenregeln hast, können sie auch ein hilfreiches Tool bei allen anderen pfadfinderischen Aktivitäten sein.



# Schönheit weltweit

10 min



## Ergebnis

Die Kinder und Jugendlichen verstehen, dass es nicht nur eine Art gibt, perfekt auszusehen und dass Schönheitsideale sich im Laufe der Zeit und weltweit ständig verändern. Würden wir in einem anderen Land oder Jahrhundert leben, würden wir sehr wahrscheinlich einem ganz anderen Aussehen nacheifern.



## Folgendes ist zu tun

Erkläre deiner Gruppe, dass sie ein Spiel spielen werden, um festzustellen, wie unterschiedlich Schönheitsvorstellungen weltweit sind und sich im Laufe der Zeit verändert haben.

Ziel des Spiels ist es, herauszufinden, welche der schönheitsbezogenen Fakten wahr und welche falsch sind. (Tatsächlich sind alle Aussagen wahr! Erzähle es deiner Gruppe aber nicht vor dem Spiel!)

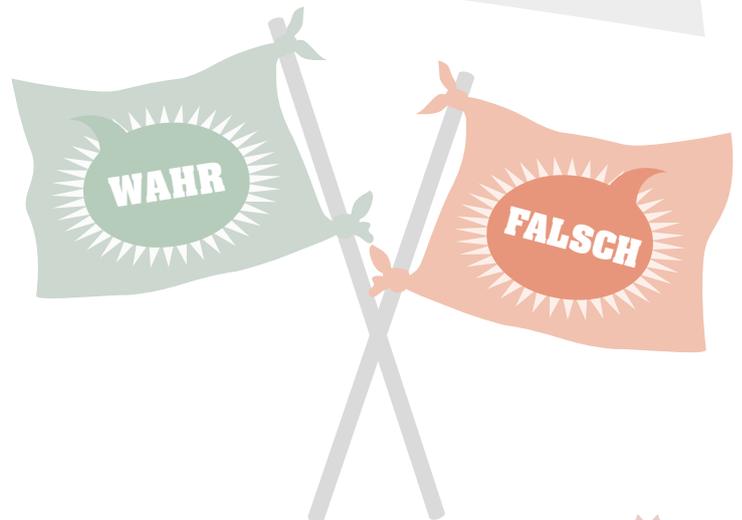
- Markiere eine Seite des Gruppenraumes mit dem Schild ‚wahr‘ und die andere mit dem Schild ‚falsch‘.
- Lies die Tatsachen (den fett gedruckten Teil) auf Blatt 1 vor, die dir am besten gefallen.
- Die Spielerinnen und Spieler sollten zu der Seite des Raumes laufen, die ihrer Meinung nach zur jeweiligen Aussage passt.
- Wenn alle eine Seite gewählt haben, lies die Informationen unter dem Fakt vor.
- Erwähne die Teilnehmenden daran, nicht zu befolgen, was andere tun. Sie sollten für sich selbst Entscheidungen treffen!

### Auf einen Blick

Spielt ein dynamisches Wahr/Falsch-Spiel, um das Wissen der Kinder und Jugendlichen darüber zu testen, wie Schönheit von verschiedenen Kulturen und Gesellschaften auf der Welt und im Laufe der Geschichte definiert wurde.

### Was du brauchst

Blatt 1.1 (S.50): Fakten zu Schönheit weltweit, Schilder mit den Wörtern wahr/falsch.



## Frage anschließend Folgendes

-  Wart ihr überrascht, dass alle Aussagen wahr sind? Welche haben euch am meisten überrascht?

 Wir haben gerade herausgefunden, dass Menschen in Gesellschaften weltweit in der Vergangenheit und der Gegenwart viele verschiedene Vorstellungen davon hatten, was es bedeutet, schön zu sein. Wir werden uns nun damit beschäftigen, was unsere Gesellschaft dazu sagt, was schön ist.



# Druck auf der Party: Bestimmung des Imagemythos ★

15 min



## Ergebnis

Die Kinder und Jugendlichen verstehen, dass der Imagemythos die Vorstellung ihrer Gesellschaft ist, wie das perfekte Mädchen\* aussehen sollte. Dies ist ein Mythos (d. h. ein falsches, erfundenes Konzept), weil es für alle unmöglich ist, diesen zu erreichen. Selbstverständlich ist es falsch, dass es nur eine Art gibt, schön auszusehen. Wenn die Teilnehmenden verstehen, was der Imagemythos ist, werden sie mit *Free Being Me* – Einfach Ich! Spaß haben, diesen auf viele verschiedene Arten infrage zu stellen.

\*Wenn du mit Jungen und Mädchen arbeitest, solltet ihr euch auch auf die Vorstellung der Gesellschaft vom ‚perfekten‘ Jungen konzentrieren. Befolge einfach die Anleitung zur Aktivität und erstelle eine getrennte zusätzliche Liste für Jungen (über den ‚perfekt aussehenden‘ Jungen).



## Folgendes ist zu tun

### 1) Wer ist der perfekte Gloss-Gast? (max. 5 Min)

Bitte die Teilnehmenden, sich in kleine Gruppen aufzuteilen.

Erkläre jeder Kleingruppe, dass sie die Veranstaltungsorganisator\_innen für ein ganz neues, hochmodisches Magazin mit dem Titel Gloss sind. Ihre Chefin hat sie gebeten, eine glamouröse Einweihungsparty zu organisieren. Auf der Gästeliste dürfen nur perfekt aussehende Personen stehen. Sie will, dass alle ihre Gäste dem gesellschaftlichen Ideal des perfekten Aussehens für Mädchen entsprechen.

*Eure Chefin möchte, dass alle Gloss- bzw. jungen Partygäste mit dem gesellschaftlichen Ideal des sogenannten perfekten Aussehens übereinstimmen. Damit ihr eurer Chefin den perfekt aussehenden Gast beschreiben könnt, erstellt eine so detaillierte Liste wie möglich mit äußerlichen Merkmalen (z. B. Haare, Körper, Größe und Gesichtsform).*

Gib ihnen die Aufgabe, eine möglichst genaue Liste von äußerlichen Merkmalen zu erstellen. Jede Gruppe sollte

### 👁️ Auf einen Blick

Eine neue Zeitschrift kommt heraus: Plane die Gästeliste für die Einweihungsparty. Nutze Zeitschriften und mache ein Brainstorming dazu, um eine lange Liste mit äußerlichen Merkmalen zu erstellen, die den Imagemythos ausmachen.

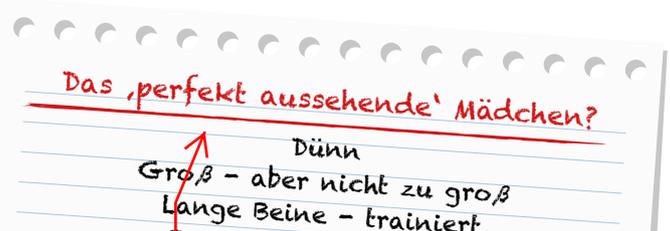
### ✅ Was du brauchst

Mindestens ein Mode-/Promi-Magazin je Gruppe, Stifte und Papier (eines je Gruppe).

eine Auswahl an Zeitschriften zum Durchstöbern erhalten, um Ideen für das perfekte Aussehen zu sammeln.

### 2) Erstelle eine Liste mit Merkmalen, die das ‚perfekt aussehende‘ Mädchen beschreibt bzw. den ‚perfekt aussehenden‘ Jungen (7 Min.)

Während die Kleingruppen ihre Listen erstellen, hänge ein großes Blatt auf oder lege es so hin, dass alle es gut sehen können und schreibe oben Folgendes drauf: Das ‚perfekt aussehende‘ Mädchen? Bringe nun die ganze Gruppe wieder zusammen und lass sie sich gegenseitig vorstellen, welche Merkmale für sie den perfekten weiblichen Gast ausmachen. Während die Kinder und Jugendlichen die Merkmale aufzählen, schreibst du auf deinem Plakat so detailliert wie möglich mit.



### Druck auf der Party: Bestimmung des Imagemythos

Anstatt eine Liste zu erstellen, können die Gruppen auch die in den Magazinen gefundenen Ideale ausschneiden und zu einer Kollage der/ des „perfekten Mädchen/Jungens“ zusammen kleben. Falls eure Gruppe mehr Aktion braucht könnt ihr das ganze außerdem in ein schnelles Spiel verwandeln. Dafür teilt ihr die Gruppe in eine oder mehrere Kleingruppen. Am einen Ende des Raumes hat jede Gruppe ein Blatt auf dem die Liste aufgeschrieben werden soll. Abwechselnd müssen die Gruppen Aufgaben erledigen, z.B. einen Luftballon aufblasen bis er platzt, eine 6 Würfeln, ... Nur solange die eine Gruppe an der Aufgabe arbeitet, darf die andere Gruppe zu ihrem Blatt gehen und die Liste vervollständigen.



## Druck auf der Party: Bestimmung des Imagemythos (Fortsetzung) ★

15 min



### Tipps:

- Stelle sicher, dass die Teilnehmenden die Ideen selbst einbringen. Ermutige alle, die große Liste gemeinsam zu erstellen.
- Je länger und detaillierter die Liste ist, desto mehr Spaß macht die Aktivität und desto größer ist auch die Wirkung auf das Körperbewusstsein. Eine wirklich lange Liste zeigt, wie eingeschränkt und lächerlich der Imagemythos in Wahrheit ist. Es hilft deinen Gruppenkindern zu verstehen, dass es unmöglich ist, dass jemand allen Kriterien des Imagemythos entspricht. Gestalte es als Spiel und als wirkliche Herausforderung.
- Es macht besonders Spaß die Gegensätze innerhalb des Imagemythos aufzuzeigen (z. B. ein kurviger Körper, aber mit flachem Bauch und großen Brüsten oder lange Beine, aber kleine Füße).
- Ermutige alle, möglichst präzise zu sein und bitte sie gegebenenfalls, Dinge zu erläutern. Wenn jemand ‚gute Zähne‘ sagt, bitte um Einzelheiten: z. B. gerade, weiße Zähne.
- Stelle alle Antworten infrage, die suggerieren, dass ein bestimmtes Merkmal perfekt ist. Zum Beispiel ist ‚Haut ohne Unreinheiten‘ eine genauere Beschreibung als ‚makellose Haut‘.
- Wenn deine Gruppenkinder Schwierigkeiten haben, Ideen zu finden, gib ihnen die Aufgabe, den Schwerpunkt auf bestimmte Körperteile zu setzen - z. B. „Wie sieht es mit ihrem Kopf/ Beinen/Armen aus, wie würden diese aussehen?“

### 3) Bestimmung des Imagemythos (3 min)

Wenn die Liste abgeschlossen ist, lies die Einzelheiten aller äußerlichen Merkmalen auf der Liste vor.

Also, das perfekt aussehende Mädchen hat...  
(Lies die Merkmale auf der Liste vor).

*In Wahrheit gibt es kein perfekt aussehendes Mädchen.  
Dieses Aussehen nennen wir Imagemythos.*

Streiche das „perfekt aussehende Mädchen?“ durch und schreibe stattdessen „Imagemythos“ darüber.

~~Das perfekt aussehende Mädchen?~~

Der Imagemythos

Bitte die teilnehmenden Mädchen und Jungen den Begriff Mythos zu erklären. Die Begriffsbestimmung lautet wie folgt: eine Vorstellung, an die viele Menschen glauben, die aber in Wahrheit falsch ist.

Der Imagemythos ist das, was die Gesellschaft uns über das Aussehen des ‚perfekt aussehenden‘ Mädchens (bzw. über den ‚perfekt aussehenden‘ Jungen) sagt. Es ist aber ein Mythos, weil es unmöglich ist in Wirklichkeit so auszusehen. Keine Person verfügt von Natur aus über alle diese Merkmale zugleich.

### Tipps:

- Um diese Übung lustig zu gestalten, lies die Liste der äußerlichen Merkmale theatralisch vor, um zu betonen, wie eingeschränkt, unmöglich und lächerlich der Imagemythos in Wahrheit ist.
- Mache eine große Sache aus dem Durchstreichen der Überschrift ‚perfekt aussehendes Mädchen?‘ (bzw. des ‚perfekt aussehenden Jungen‘) und ersetze diese durch ‚der Imagemythos‘, um dein Argument besonders zu betonen.
- Beachte, dass es bei dieser Aktivität nicht darum geht, das Aussehens von jemandem zu kritisieren. Der Imagemythos handelt von der Erkenntnis, dass die Gesellschaft Mädchen und Jungen häufig eine eingeschränkte und unmöglich erreichbare Botschaft sendet, wie sie aussehen sollten, um als schön betrachtet zu werden.
- Wenn jemand sagt, dass es möglich sei, dem Imagemythos entsprechend auszusehen, beispielsweise eine Prominente, ein Schauspieler oder Supermodel, erinnere daran, dass besonders sogar die Bilder von solchen Berühmtheiten bearbeitet werden oder sie sich kosmetischen Eingriffen unterzogen haben. Und alles nur, weil sie dem Imagemythos nicht vollständig entsprechen. Wir werden im Laufe dieser Gruppenstunde darüber sprechen.



## Woher stammt der Imagemythos? ★

5 min



### Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen verstehen, dass der Imagemythos von der Gesellschaft erzeugt und verstärkt wird. Sie werden auch erkennen, dass Schönheitsideale sich im Laufe der Zeit verändern und in den einzelnen Kulturkreisen unterschiedlich ausfallen. Sie sind es daher nicht wert, dass man ihnen folgt.

#### Auf einen Blick

Speed-Brainstorming, um die Herkunft des Imagemythos aufzudecken.

#### Was du brauchst

Eine Glocke oder Pfeife – optional.



### Folgendes ist zu tun

Mache mit der gesamten Gruppe ein Speed-Brainstorming.

Lies folgende Fragen der Reihe nach vor und ermutige die Gruppenkinder dazu, Antworten und Ideen laut auszurufen. Wenn du eine Gewinner-Antwort hörst (nachstehend aufgeführt), läute eine Glocke, pfeife oder mache ein lustiges Geräusch.

Wenn du denkst, dass die wichtigsten Punkte erwähnt wurden, mache sofort mit der nächsten Frage weiter, um das Quiz am Laufen zu halten.



### Tipp:

- Es ist wichtig, im Verlauf von *Free Being Me* – Einfach Ich! sicherzustellen, dass die Teilnehmenden auch nicht über positiv empfundene Aspekte des Imagemythos sprechen. Denn dies wird ihr Körperbewusstsein schwächen und den Schönheitsdruck, den wir infrage stellen möchten, verstärken.



## Woher stammt der Imagemythos? (Fortsetzung)★

5 min



### Fragen

**?** 1) „Stellt euch vor, dass die Gloss Party vor 200 Jahren stattgefunden hätte. Hätte dann der perfekt aussehende Gast gleich ausgesehen? Warum bzw. warum nicht?“

#### Gewinner-Antworten: Nein!

Im Laufe der Geschichte wurden verschiedene Arten von Aussehen für schön gehalten. In der Renaissance wurden beispielsweise in Europa breitere Hüften und größere Bäuche für schön gehalten. In den 1800ern waren Corsagen beliebt, weil Frauen mit deren Hilfe wirklich schmale Hüften und große Pos hatten. Du kannst dich auch auf einige Fakten aus dem Spiel zur Schönheit weltweit beziehen, das ihr schon gespielt habt.

**?** 2) „Hätte der perfekt aussehende Gast gleich ausgesehen, wenn die Gloss Party in einem anderen Land stattgefunden hätte?“

Wähle ein Land, das von Deutschland stark abweicht.

#### Gewinner-Antworten: Nein!

Einige Frauen in Äthiopien dehnen beispielsweise ihre Lippen mit großen Scheiben, weil das dort für schön gehalten wird. In Nordamerika wird gebräunte Haut als attraktiv empfunden. In einigen asiatischen Ländern jedoch wird eine hellere Haut als attraktiver erachtet. Im Spiel „Fakten der Schönheit weltweit“ erfahrt ihr mehr.

**?** 3) „Wo kommt eurer Meinung nach der Imagemythos her?“

#### Gewinner-Antworten:

Von Medien, der Modeindustrie, der Ernährungs-/Gewichtsabnahme-Industrie, Make-up-Firmen...

**?** 4) „Wo lernt man den Mythos kennen, hört davon und sieht ihn?“

#### Gewinner-Antworten:

Bei Freunden und der Familie, in Medien (TV-Shows, Filme, Magazine, Internet, Werbung), durch die Ernährungsindustrie...

**?** 5) „Wie empfinden Menschen in eurem Alter ihr Aussehen, wenn sie SSchönheitsidealen konfrontiert sind?“

#### Gewinner-Antworten:

Sie fühlen sich unter Druck gesetzt, einem bestimmten äußerlichen Ideal zu entsprechen, haben das Gefühl, dass ihre Körper nicht gut genug sind, machen sich Sorgen über ihr Aussehen und sind unglücklich.

**?** 6) „Was sagen Medien, was passieren wird, wenn wir unser Aussehen dem Imagemythos anpassen?“

#### Gewinner-Antworten:

Wir werden glücklich, beliebt, erfolgreich, reich, berühmt...

**?** 7) „Denkt ihr wirklich, dass alle diese Sachen passieren werden, wenn ihr so ausseht? Oder denkt mal andersherum: Haben die Prominenten, die dem Imagemythos am nächsten kommen, ein perfektes Leben?“

#### Gewinner-Antworten: Nein!

Es ist unwahrscheinlich, dass alle diese Sachen passieren. Man kann sogar sagen, dass es unmöglich ist, den Imagemythos überhaupt auf natürlichem Weg zu erreichen. Sogar Models und Berühmtheiten, die dem Aussehen nach dem Imagemythos am nächsten kommen, haben kein perfektes Leben. Auch sie haben beispielsweise Probleme in ihren Beziehungen und Karrieren. Und häufig haben sie dies auch in Bezug auf ihre Privatsphäre.





# Retusche – Wo ist der Unterschied ★

5 min



## Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen verstehen, dass der Imagemythos wirklich unmöglich zu erreichen ist. Sogar Models und Prominente können ihm nicht vollständig entsprechen, daher werden ihre Bilder in Zeitschriften und Werbeanzeigen meist bearbeitet.



## Folgendes ist zu tun

*Wir werden uns nun Gedanken über die Bilder machen, die in Zeitschriften und in anderen Medien gezeigt werden – wie zum Beispiel im Magazin Gloss. Wir werden herausfinden, wie Computertechniken, die genutzt werden, um diese Bilder herzustellen, funktionieren und wie sie den Imagemythos am Leben erhalten.*

Du kannst mit den Teilnehmenden in Kleingruppen eine der folgenden Aktivitäten machen:

- 1) Verwende Blatt 1.2. Vergleiche die Bilder vor und nach der Bearbeitung, um möglichst viele Unterschiede finden zu können.
- 2) Seht euch das Video Dove Evolution an und schreibt alle Arten auf, wie das Bild des Models sich vom Anfang bis zum Ende verändert. Du kannst Dove Evolution auch zweimal zeigen, damit deine Gruppe Sachen erkennen kann, die sie beim ersten Mal nicht gesehen hat.



## Frage anschließend Folgendes

- ?** Wie fühlt es sich an, zu wissen, dass sogar Bilder von Models und Prominenten bearbeitet werden, weil sie nicht als schön genug angesehen werden?
- ?** Ist der Imagemythos wirklich ideal oder gibt es andere Arten, schön und besonders zu sein?

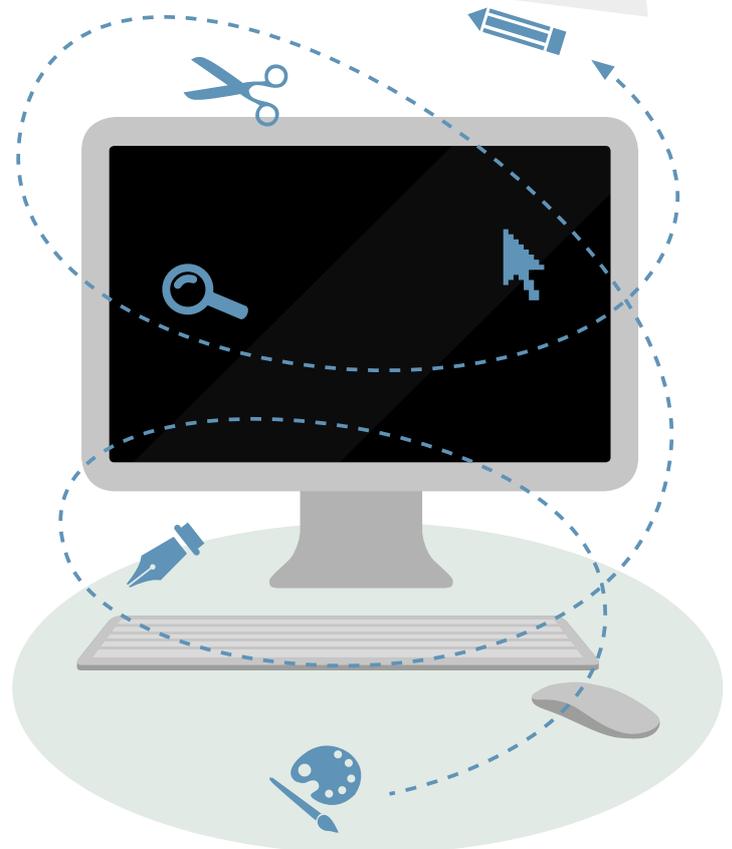
Bitte die Gruppenkinder, sich zu zweit (oder zu dritt) zusammen zu tun und gib ihnen Zeit, um zu besprechen, warum sie denken, dass der Imagemythos unmöglich erreicht werden kann. Für die Kinder ist dies eine Gelegenheit, eigenständig Ideen zum und Jugendlichen Thema zu entwickeln und selbstständig Gegenargumente zu entwickeln, warum sie mit dem Imagemythos nicht einverstanden sind.

### Auf einen Blick

Durch ein Video oder einige Beispielfotos können die Kinder und Jugendlichen die Unterschiede zwischen den Bildern vor und nach der Bearbeitung erkennen.

### Was du brauchst

Blatt 1.2 (S.51) von, wenn es möglich ist, das Video Dove Evolution unter [www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U](http://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U).



*Wir werden einige eurer Vorschläge in zukünftigen Aktivitäten zu Free Being Me – Einfach Ich! wiederfinden.*



# Äußeres/Inneres: Nachteile des Imagemythos ★

20 min



## Ergebnis

Die Gruppenkinder setzten sich mit den Kosten auseinander, die entstehen, wenn man versucht, sich dem Imagemythos anzupassen: wie er dazu führen kann, dass sich junge Menschen überall auf der Welt schlecht fühlen und sie ihr Potenzial nicht verwirklichen. Wie er Einfluss auf die lokalen und globalen Gemeinschaften hat.



## Folgendes ist zu tun

### 1) Schreibe auf, welche Kosten für den Menschen entstehen – innen und außen (10 min.).

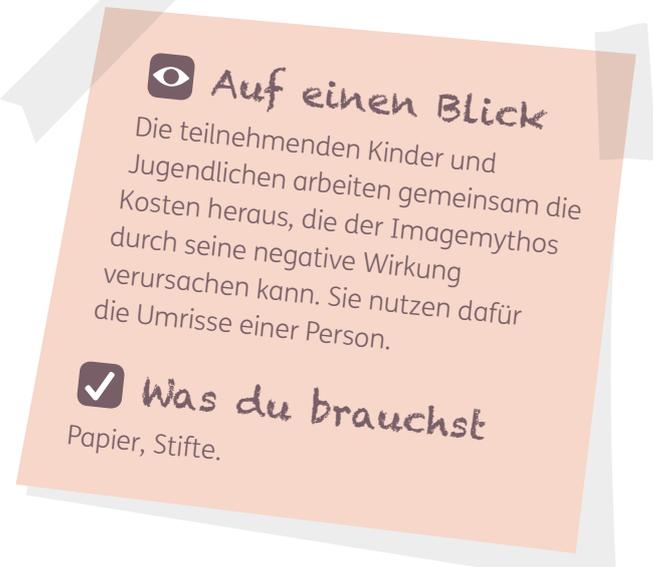
Die Gruppenkinder teilen sich in Kleingruppen auf. Jede bekommt ein großes Stück Papier, damit sie den Umriss einer Person aufzeichnen können.

*Wir haben über den Imagemythos und seinen Ursprung gesprochen. Lasst uns nun darüber reden, welche Kosten es verursachen kann, wenn man versucht, dem Mythos immer gerecht zu werden. Was für negative Auswirkungen hat es, wenn Menschen sich unter Druck gesetzt fühlen und versuchen, ihr Aussehen zu verändern, nur um sich dem Imagemythos anzupassen?*

#### Nachteile im Inneren

*Lasst uns ein Brainstorming machen. Ihr sollt alle Nachteile in den Personenumriss schreiben, die entstehen können, wenn man versucht, dem Imagemythos zu entsprechen. Wie könnte sich diese Person fühlen? Was könnten sie verpassen? Was könnten sie vielleicht nicht so gut mitmachen? Woran hätten sie eventuell nicht so viel Spaß? Beispielsweise könnten sie sich dagegen entscheiden, schwimmen zu gehen, weil sie zu wenig Selbstwertgefühl oder kein Selbstbewusstsein haben. Versucht so viele Kosten oder Nachteile wie möglich zu sammeln.*

Schau bei jeder Gruppe vorbei und ermutige sie, ihren Personenumriss so gut wie möglich auszufüllen. Beispiele für persönliche Kosten findet ihr im Umriss auf dieser Seite.



**Äußeres/Inneres: Kosten des Imagemythos**  
Aktiv Alternative dazu: Speed Brainstorming  
Teile die Gruppen wieder in zwei oder mehrere Kleingruppen. Am einen Ende des Raumes stellst du pro Gruppe einen Stuhl auf, mit je einem Stapel Papier oder Karteikarten. Die Gruppen reihen sich am anderen Ende des Raumes auf. Nur derjenige der den Stift hat darf nach zum Stuhl rennen und eine negative Auswirkung des Imagemythos benennen. Auf Zeit (10 min) versucht jede Gruppe möglichst viele Punkte aufzuschreiben. Pro Idee wird ein Blatt/eine Karteikarte verwendet und diese umgedreht, dass der nächste sie nicht mehr lesen kann. Für jede sinnvolle Antwort gibt es einen Punkt, doppelte Antworten werden nicht gewertet.



## Äußeres/Inneres: Nachteile des Imagemythos (Fortsetzung) ★

15 min



### Äußere Nachteile

Denkt jetzt darüber nach, welche negativen Effekte für eure lokale und globale Gemeinschaft entstehen, wenn Menschen versuchen, dem Imagemythos zu entsprechen. Welche negative Wirkung hat es diese beispielsweise darauf, wie Menschen sich in der Schule gegenseitig behandeln? Was für Auswirkungen hat es auf euer Selbstvertrauen, eine Vorreiterrolle zu übernehmen, um eure Welt zu einem besseren Ort zu machen und sich zu Themen zu äußern, die sie betreffen? Dieses Mal sollen alle Kosten des Imagemythos außerhalb des Personenumrisses aufgeschrieben werden.

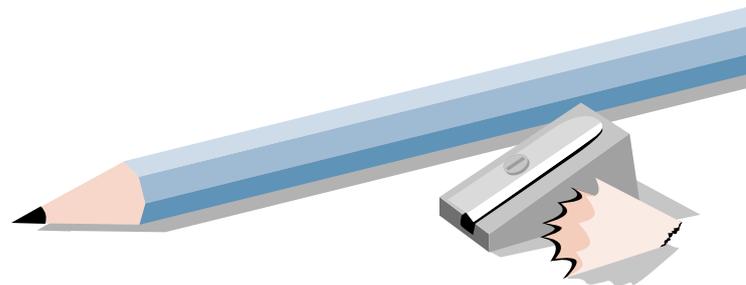
Unten stehen nun außerhalb der Kontur beispielhafte Kosten für die Gemeinschaft.

eine negative Atmosphäre in der Schule, erhöhter Druck für jeden, gut auszusehen, eine Kultur des Mobbing, Mädchen fühlen sich nicht selbstbewusst genug, Leitungspositionen zu übernehmen,

Kosten für das Gesundheitssystem, Umweltkosten durch enorme Mengen an Produktverpackungen (z. B. Make-up-Verpackung), Mangel an Vielfalt in unserer Kultur, wenn alle versuchen, gleich auszusehen

### Tipps:

- Gib den Gruppen Zeit, ihre eigenen Ideen zu finden. Diese Aktivität hat den besten Effekt, wenn die Kinder und Jugendlichen selbst Beispiele für Kosten einbringen.
- Sollten einige Gruppen nicht weiterkommen, gib ihnen ein Beispiel, indem du die Illustrationen auf dieser Seite verwendest, muntere sie auf und lobe sie, wenn sie eigene Beispiele einbringen.
- Ermutige sie dazu, als Team zusammenzuarbeiten, um möglichst viele Kosten zu nennen. Je mehr ihnen dabei einfällt, umso effektiver ist diese Aktivität für ihr Körperbewusstsein und umso mehr fördert diese Übung auch ihre Fähigkeiten Leiterinnen oder Leiter zu sein.
- Damit es wirklich von den Gruppenkindern selbst umgesetzt wird, solltest du sicherstellen, dass jedes von ihnen mindestens eine Kostenart aufschreiben. Bitte jedes Gruppenkind, seine Meinung zu äußern. So bleiben alle aktiv einbezogen und es gibt allen die Möglichkeit, laut zu sagen, dass es ihnen bewusst ist, wie negativ es ist, dem Imagemythos zu folgen.





## Äußeres/Inneres: Kosten des Imagemythos (Fortsetzung) ★

15 min



### 2) Den Imagemythos aufgeben! (10 min)

- Frage die Teilnehmenden nach einigen Nachteilen des Imagemythos.
- Bitte die Teilnehmenden jetzt, spontan und laut auf die folgenden Fragen zu antworten:

#### Fragen



- **?** Wer zieht also Nutzen aus dem Imagemythos?  
Vorgeschlagene Antworten: Ernährungsindustrie, Medien, Modeindustrie.
- **?** Schaut euch noch einmal all die Nachteile auf euren Bildern an. Zieht ihr einen persönlichen Nutzen aus dem Imagemythos?  
Nein!

- Ich gehe! Fordere die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen auf, ihren Job beim Gloss Magazin zu kündigen, um deutlich zu machen, dass sie nicht mit dem Imagemythos einverstanden sind...

*Ihr habt euch also dazu entschieden, das Gloss Magazin zu verlassen, weil es Menschen dazu ermutigt, dem Imagemythos zu folgen und damit seid ihr nicht einverstanden. In der nächsten Gruppenstunde werdet ihr ein eigenes Magazin gründen, das den Leserinnen und Lesern hilft, sie selbst zu sein.*

*Da ihr Gloss verlasst, was würdet ihr eurer Chefin auf dem Weg hinaus sagen? Es ist an der Zeit, ihr zu sagen, warum es eurer Meinung nach keinen Sinn hat, den Imagemythos zu befolgen. Nehmt euch kurz Zeit und denkt darüber nach, was ihr ihr sagen würdet. Denkt noch einmal über die Nachteile nach, die ihr gerade gemeinsam gesammelt habt.*

Gib den Gruppenkindern einige Minuten für sich alleine, um darüber nachzudenken, was sie sagen würden. Bitte sie, abwechselnd ein Rollenspiel aus ihrer Kündigung zu machen. Sie sollen mit folgendem Satz starten: „Ich gehe, weil ich mit dem Imagemythos nicht einverstanden bin.“ Wenn du Zeit hast, lass die Kleingruppen einige ihrer Ideen der ganzen Gruppe vorspielen.

#### Tipps:

- Ermutige die Teilnehmenden dazu, Spaß bei diesem Rollenspiel zu haben. Sie könnten sich vorstellen, wie sie aus den Büros von Gloss stürmen.
- Prüfe, ob alle Teilnehmenden die Chance haben, ihr Unverständnis mit dem Imagemythos einmal vorzuspielen. Stelle sicher, dass ihr Statement auch enthält, dass sie mit dem Imagemythos nicht einverstanden sind.

*Das habt ihr super gemacht. Ihr habt eurer Chefin gesagt, warum es wichtig ist, dem Imagemythos nicht zu folgen. Wir wollen, dass sich jeder frei fühlt, so zu sein wie sie oder er ist. Wenn wir uns frei fühlen, wir selbst zu sein, dann können wir Sachen tun, die wir gerne tun und uns um uns selbst sowie um andere kümmern. Wir haben Freude daran, was unsere Körper tun können.*





# Persönliche Aufgabe – Mediendetektiv\_innen

5 min



## Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen stellen den Imagemythos infrage, indem sie ein Beispiel aus dem wahren Leben nutzen.



## Folgendes ist zu tun

Erkläre die persönliche Aufgabe:

*Ich möchte, dass ihr bis zur nächsten Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! zu einer Mediendetektivin/ einem Mediendetektiv werdet. Sucht nach einem Beispiel für den Imagemythos, auf das ihr in den Medien stoßt. Klebt das Beispiel auf diese Blätter, schreibt auf, warum ihr damit nicht einverstanden seid und bringt es zur nächsten Gruppenstunde mit!*

Zeige deinen Gruppenkindern die Rückseite der Zettel und bitte sie, ihre Antworten auf die Fragen aufzuschreiben, um sie in der nächsten Gruppenstunde mit den anderen zu besprechen.

## Das sind die Fragen



**?** „Der Imagemythos ist falsch, weil...“

**?** „Es ist nicht wert, diesem Imagemythos entsprechen zu wollen, weil...“

### Tipp:

- Deine Gruppenkinder sind es wahrscheinlich nicht gewohnt, persönliche Aufgaben mitzunehmen und sich zwischen den Gruppenstunden damit zu beschäftigen. Erkläre, dass sie bei Free Being Me – Einfach Ich! einige andere Aufgaben haben werden, die aber Spaß machen und interessant sind. Sie werden ihnen wirklich dabei helfen, sich für ein gesundes Körperbewusstsein bei sich und auch bei anderen Menschen einzusetzen.



### Auf einen Blick

Vor der nächsten Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich!, suchen die Gruppenkinder zu Hause nach einem Beispiel für den Imagemythos in ihrem Umfeld. Daran sollen sie üben, zu sagen, warum er unrealistisch und es eine schlechte Idee ist, ihm zu folgen.

### Was du brauchst

Blatt 1.3 (S.52)



# Fakten der Schönheit weltweit



Lesen die Sätze in blauer Schrift vor. Lesen die Erklärungen darunter entweder ganz am Ende des Spiels oder nach jeder einzelnen Frage.

## Irgendwo auf der Welt...

*...werden dicke Frauen für schön gehalten.*

In Mauretanien in Afrika wünschen sich Frauen, möglichst dick zu sein. Bedauerlicherweise werden manchmal Mädchen sogar zwangsernährt, um sie noch attraktiver zu machen.

*...denken Menschen, dass ein sehr langer Hals schön ist. Frauen verlängern ihre Hälsen daher mithilfe von Metallringen.*

Es gibt Gesellschaften in Thailand und Myanmar, in denen Frauen und Mädchen ihre Hälsen verlängern, um für schön gehalten zu werden. Damit zeigen sie auch ihre Zugehörigkeit zur Gemeinschaft.

*...wurden sehr hohe Haarlinien und große Stirnpartien für sehr attraktiv gehalten. Menschen zupften ihre Haare aus, um ihre Stirn noch höher zu machen.*

Im England des 16. Jahrhunderts galt die Queen als ideale Schönheit. Sie rasierte ihre Haarlinie, um eine große Stirn zu bekommen. Was auch immer sie tat, ihre Untertanen wollten es ihr nachmachen.

*...werden Menschen mit gebräunter Haut für schöner gehalten. Daher gehen Frauen und Männer oft zur Sonnenbank, sprühen Farbe auf ihre Körper oder cremen ihre Haut mit einer Lotion ein, um sie zu bräunen.*

In Ländern wie zum Beispiel Australien, England, den USA oder auch Deutschland wollen viele Menschen so aussehen, als wären sie in der Sonne gewesen und hätten eine gebräunte Haut. Sie bräunen sich daher selbst mithilfe von Lotionen, Sonnenbänken oder verbringen längere Zeit in der Sonne. Dies kann gefährlich für die Gesundheit und schlecht für die Haut sein.

*...halten es Menschen für schöner, einen helleren Hautfarbton zu haben. Frauen wie Männer cremen ihre Haut mit einer Lotion ein, um sie aufzuhellen und vermeiden es, in die Sonne zu gehen.*

Vielerorts in Asien, z. B. in Indien, China und Pakistan, wird häufig ein sehr heller Hautton als attraktiver empfunden. Einige Menschen glauben, dass sie mit einer helleren Haut erfolgreicher werden.

*...ist groß zu sein schön. Einige Menschen lassen chirurgische Behandlungen über sich ergehen, um ihre Beine zu verlängern.*

In einigen Teilen Asiens, wie zum Beispiel in Südkorea, lassen sich Menschen durch eine beinverlängernde Operation größer machen.

*...sagen Menschen, dass eine schöne Frau eine kurvige Figur hat.*

In Brasilien sind kurvige Frauen am begehrtesten, obwohl sich dies auch wegen des Einflusses anderer Länder beginnt zu verändern. Menschen in Brasilien fangen an, Dünnsein schön zu finden.

*...hielten Menschen sehr kleine Füße für schön. Mädchen banden ihre Füße ab, um deren Wachstum zu stoppen.*

In China war das Abbinden der Füße bis ins frühe 20. Jahrhundert sehr beliebt. Dadurch gingen die Frauen komisch, was als attraktiv angesehen wurde.

*...wird es als schön bei Frauen empfunden, wenn sich nur ‚eine‘ Augenbraue haben, das heißt, wenn sich die beiden Augenbrauen in der Mitte treffen.*

In Tadschikistan sind Frauen sehr glücklich, wenn ihre Augenbrauen über der Nase zusammenwachsen. Wenn sie keine solchen Augenbrauen haben, die sich in der Mitte treffen, verwenden sie eine pflanzliche Farbmischung, um eine Linie damit zu zeichnen und ihre Augenbrauen miteinander zu verbinden.

*...wird ein großer und kurviger Po als das Schönste erachtet.*

In Jamaika ist Tanzen sehr wichtig. Frauen mit größeren Posen können damit beim Tanzen viel wackeln, was Menschen schön finden.

*...wurden schwarz gefärbte Zähne bei Frauen für sehr schön gehalten.*

Diese Praxis der Zahnfärbung wird Ohaguro genannt und wurde in Japan bis zu in die 1900er von verheirateten Frauen praktiziert und manchmal auch von Männern. Dies war die Folge einer alten Tradition, nach der pechschwarze Dinge als schön empfunden wurden. Tatsächlich schützte die Farbe ihre Zähne vor dem Faulen!



# Vor und nach der Bearbeitung



Original



Bearbeitet



Original



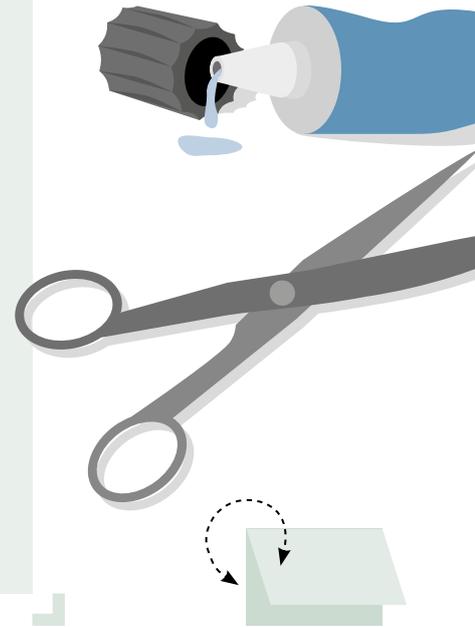
Bearbeitet



# Mediendetektivinnen und Mediendetektive



**Der Imagemythos aufgedeckt!**  
**Mein Beispiel:**



Der Imagemythos ist falsch, weil... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Es ist es nicht wert, dem Imagemythos zu entsprechen, weil... \_\_\_\_\_

---

---

---

---