

Körperbewusstsein verbessern & Selbstwertgefühl stärken



Free Being Me - Einfach Ich!



Arbeitshilfe für
7- bis 10-jährige
Pfadfinderinnen und
Pfadfinder



Free Being Me - Einfach Ich!

Erste Gruppenstunde

Überall auf der Welt werden Menschen aus verschiedenen Gründen geschätzt und Schönheit wird sehr unterschiedlich definiert. Warum preist dann unsere Gesellschaft eine eingeschränkte Sichtweise an, wann man schön aussieht? Die Gruppenkinder werden lernen, wie sie das in der Gesellschaft angepriesene Aussehen erkennen und lernen gleichzeitig Alternativen

von überall auf der Welt und in ihrem eigenen Umfeld kennen. Diese Gruppenstunde hilft den teilnehmenden Kindern, den Gedanken anzuzweifeln, dass man einer gesellschaftlichen Schönheitsnorm entsprechend aussehen soll. Sie werden ermutigt, eigene Stärken zu erkennen, die nicht an das Aussehen gebunden sind.

Ablaufplan

AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Willkommen zu <i>Free Being Me</i> – Einfach Ich! - Teilnahmeversprechen - Den Regeln zustimmen	15 min	Papier, um die Regeln aufzuschreiben.	Diskussion Teamarbeit.
Goldtopf	10 min	Gelbe oder goldene Papierkreise, Stifte, Behälter.	Selbstbewusstsein, Teilen.
Die Prinzessinnen und Helden-Liste	15 min	Stifte und Papier, Blatt 1.1.	Analytische Fähigkeiten, Visualisierung.
Schönheit weltweit	10 min	Blatt 1.2.	Kulturelles Bewusstsein.
Die <i>Free Being Me</i> – Einfach Ich! Galerie	10 min	Stifte und Papier.	Kreativität.
Persönliche Aufgabe: Echte Vorbilder	5 min	Blatt 1.3.	Reflektierendes Denken.



Willkommen zu *Free Being Me* – Einfach Ich!

2 min



Stelle *Free Being Me* – Einfach Ich! deiner Gruppe vor.

Tipp: Wenn du dir mehr Zeit nehmen möchtest und nicht fünf Wochen am Stück nur *Free Being Me* - Einfach Ich! machen möchtest, dann mach das Programm doch nur jede zweite Woche.

Erkläre Folgendes:

- In den nächsten fünf Gruppenstunden werden wir einiges ausprobieren. Wir werden lernen, wie wir uns selbstsicherer fühlen können, was unser Aussehen angeht. Sich stolz und glücklich über das eigene Aussehen zu fühlen, wird starkes und gesundes Körperbewusstsein genannt.
- *Free Being Me* – Einfach Ich! handelt ganz von euch. Ihr werdet eure eigenen Ideen einbringen, wie man anderen Menschen helfen kann, ein gutes Körperbewusstsein zu bekommen.
- Pfadfinderinnen und Pfadfinder auf der ganzen Welt nehmen an *Free Being Me* – Einfach Ich! teil. Alle werden das Erlernte mit anderen teilen, um eine Revolution zum Körperbewusstsein auszulösen. Wenn alle Pfadfinderinnen und Pfadfinder weltweit daran teilnehmen würden, wären es mindestens zehn Millionen Kinder und Jugendliche, die die Welt verändern!
- Wenn wir alle Aktivitäten machen und aktiv unsere Botschaften mit anderen teilen, bekommen wir das Abzeichen/Badge *Free Being Me* – Einfach Ich!.

Free Being Me
Abzeichen



Willkommen



Teilnahmeversprechen ★

15 min



Ergebnis

Alle Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, an der Gruppenstunde *Free Being Me – Einfach Ich!* aktiv und mit Spaß teilzunehmen. Wenn sie das einmal bewusst und laut ausgesprochen haben, fällt es den meisten leichter, sich offen und aktiv an den Spielen zu beteiligen und das wiederum hat größere Auswirkung auf ihr Körperbewusstsein.



Folgendes ist zu tun

Zu Beginn soll sich deine Gruppe in einem Kreis zusammenstellen. Danke allen, dass sie zur Gruppenstunde gekommen sind. Bitte sie, laut zu rufen, dass sie sich auf *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen und dass sie mitmachen werden:

„Seid ihr bereit, an der ersten Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* mit zu machen, miteinander, zu reden und Spaß zu haben?“

Wenn ja, dann ruft laut

„JA, BIN ICH!“

Tipp: Das Teilnahmeversprechen lässt sich auch super in einen Anfangskreis verpacken.

z.B. Der Gruppenleiter sagt nach alter Tradition von Baden-Powell "Ihr dyb, dyb, dyb" (dyb = do your best) und hält sich dabei die linke Hand mit zwei nach oben ausgestreckten Fingern an den Kopf, so dass es aussieht wie ein Wolfsohr. Die Wölflinge machen die Bewegung mit und sagen: "Wir dob, dob, dob" (dob = do our best). Dabei wird die andere Hand als Ohr auf der anderen Seite des Kopfes gehoben.

👁️ Auf einen Blick

Leite die Gruppenkinder an, ihre Begeisterung für die Teilnahme an *Free Being Me – Einfach Ich!* miteinander zu teilen.

✅ Das brauchst du

Es werden keine Materialien benötigt.

Tipps:

- Beachte, dass die Hinweise (die kursiv geschriebenen Sätze) dich bei der Vermittlung der Schlüsselbotschaften unterstützen sollen. Gerne kannst du die Sätze anders formulieren, so lange die Botschaft dieselbe bleibt.
- Ermutige alle Gruppenkinder, beim Teilnahmeversprechen mitzumachen. Weitere Informationen dazu bekommst du auf Seite 9.
- Um es noch lustiger zu machen, kannst du alle bitten, eine Bewegung zu machen, wenn sie „JA, BIN ICH“ rufen. Beispielsweise können alle gleichzeitig auf oder in den Kreis springen, die Person neben sich abklatschen oder eine La Ola-Welle machen, indem alle nacheinander die Hände heben. Da jede Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* mit dem Teilnahmeversprechen beginnt, könntest du jedes Mal eine andere Aktion probieren.



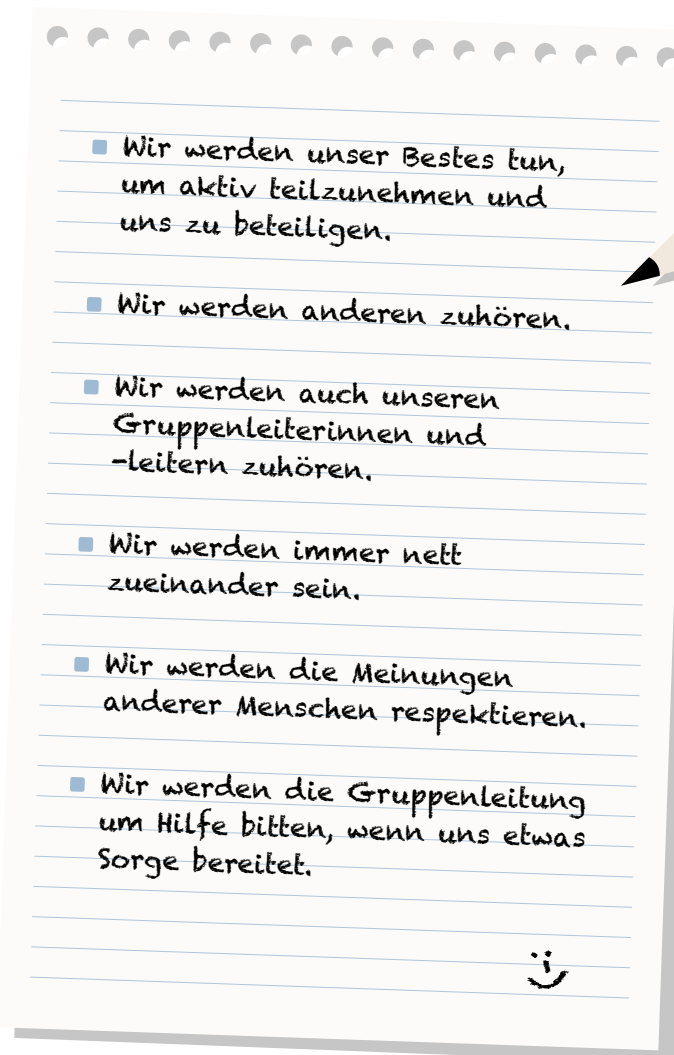
Gruppenregeln

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. Jeder in der Gruppe, Kinder und Gruppenleitung, sollen Regeln vorschlagen, die gemeinsam vereinbart werden. Wenn alle mit den Regeln zufrieden sind, schreibe diese auf und hänge sie im Gruppenraum aus.

Hier einige Beispiele



Tipp: Regeln lassen sich gut in Form eines Ratsfelsens besprechen

Tipps:

- Dies ist eine große Chance für die teilnehmenden Kinder, ihre eigenen Leitungsfähigkeiten durch Gespräche miteinander zu üben. Ermutige alle zur Teilnahme an der Diskussion.
- Erinnere deine Gruppe an die Regeln zu Beginn jeder Gruppenstunde von *Free Being Me* - Einfach Ich!.
- Wenn du bereits Gruppenregeln hast, die du gerne verwenden möchtest, nimm dir Zeit, um diese mit deiner Gruppe zu besprechen und zu sehen, ob etwas aktualisiert oder hinzugefügt werden sollte. Wenn du keine Gruppenregeln hast, können sie auch eine hilfreiche Methode bei euren anderen Aktivitäten in der Gruppe oder im Stamm sein.

Tipp: Ihr könnt euch auch überlegen aus der gesamten Gruppenstunde einen Postenlauf zu machen.



Goldtopf – ein Spiel aus Irland

10 min

Ergebnis

Die Teilnehmenden lernen, dass jede/jeder aus unterschiedlichen Gründen ganz besonders ist und dass innere Werte am meisten zählen.



Folgendes ist zu tun

Lasse deine Gruppe sich bequem in einen Kreis setzen. Gruppenleiterinnen und -leiter sitzen gegebenenfalls verstreut zwischen den Gruppenkindern.

In Irland gibt es eine bekannte Legende über den Kobold (Leprechaun, ein schelmischer irischer Elf). Er hatte viele Schätze, die er in einem alten Topf verschlossen und am Ende des Regenbogens versteckt aufbewahrte.

Wir sind alle besonders – ähnlich dem Schatz des Koboldes. Nur das, was uns wirklich besonders macht, kommt aus unserem Inneren. Wir können freundlich und tapfer, liebevoll und klug sein. Manchmal behalten wir das, was an uns besonders ist, ganz tief in unserem Inneren für uns. Probieren wir mal, es miteinander zu teilen!

Alle nehmen sich ein Stück goldenes Papier. Dann sollen die Kinder ihre Namen auf eine Seite des Blattes schreiben und auf die andere Seite etwas, was sie an sich selbst besonders gut finden.

- Manchmal sind sie z. B. gut im Klettern, Malen oder im Forschen.
- Oder haben Charaktereigenschaften, wie zum Beispiel geduldig, neugierig oder abenteuerlustig zu sein.

Die Gruppenleiterinnen und -leiter sollten den jüngeren Teilnehmenden einzeln helfen, damit sie verstehen, was sie aufschreiben können.

Sammle die Goldstücke im Topf und schüttele sie durch.

Alle Teilnehmenden nehmen ein Stück Gold heraus, lesen beide Seiten der Münze vor, und geben sie der Schreiberin/dem Schreiber zurück, wobei sie sich umarmen oder abklatschen.

Auf einen Blick

Alle Teilnehmenden teilen etwas Besonderes über sich mit und füllen den Goldtopf der Gruppe mit den eigenen inneren Schätzen.

Das brauchst du

Jeweils einen goldenen/gelben Papierkreis für alle Teilnehmenden, Stifte, einen Behälter als Goldtopf.

Tipp: Die goldenen Zettel können auch versteckt und in Form einer Schatzsuche gesucht werden. Denkt euch eine Spielgeschichte aus: "Der Kobold hat Gold verloren und wir sollen ihm helfen es zu finden und es zu verschönern..."

Wenn alle das eigene Gold zurückbekommen haben, bitte alle, zusammen laut zu rufen: „Wir sind alle super!“

Wir sind alle aus verschiedenen Gründen toll und unsere Unterschiede machen uns besonders. Bewahrt euren Schatz sicher auf, damit er euch an einen der Gründe erinnert, warum ihr so besonders seid.

Tipp: Macht einen Schlachtruf daraus.

Tipp:

- Dies ist vielleicht das erste Mal, dass deine Gruppenkinder etwas über sich selbst mitteilen, einige von ihnen könnten daher schüchtern sein. Hole alle mit ins Boot und erzeuge eine warme, unterstützende Atmosphäre.



Die Prinzessinnen* -Liste ★

10 min



Ergebnis

Die Gruppenkinder verstehen, dass in ihrer Gesellschaft ein eingeschränkter Schönheitsbegriff vorherrscht.

*Wenn du auch mit Jungen arbeitest, befolgen die Anweisungen zu den Aktivitäten, erstelle aber zusätzlich eine getrennte Liste über den perfekt aussehenden Prinzen oder Actionhelden.



Folgendes ist zu tun

Hinweise für die Gruppenleitung: In dieser Aktivität wird das Bild einer beliebten Märchenprinzessin oder eines Helden verwendet. Das hilft den teilnehmenden Kindern, den eingeschränkten Schönheitsbegriff zu erkennen, der gesellschaftlich unterstützt wird. Da die jüngeren Gruppenkinder möglicherweise weniger Medienerfahrung haben, setzt die Aktivität allgemein bei dem Gedanken an, dass Kindern gesagt wird, wie sie aussehen sollten, um schön zu sein. Doch die Idee, dass es nur eine Art und Weise gibt, ist falsch. Es ist Absicht, dass das Konzept des idealen Aussehens nicht tiefgehend betrachtet wird. Es soll nicht zu lang dauern, die Eigenschaften des perfekt aussehenden Mädchen oder Jungen herauszuarbeiten.

Teile die Gruppenkinder in kleine Gruppen gemischten Alters auf. Gib jeder Gruppe ein großes Stück Papier und Zeichenutensilien.

Bitte alle Gruppen eine beliebte Prinzessin aus einem Märchen oder einen Helden aus einer bekannten Geschichte zu wählen. Gib ihnen fünf Minuten, damit sie ein Bild zeichnen und zeigen können, wie die Figur aussieht. Ermutige die Gruppenmitglieder, die besonderen äußerlichen Eigenschaften der Figur (z. B. lange Haare, blaue Augen, Stupsnase, dunkle Haare, starke Arme) zu besprechen, während sie zeichnen. Setze den Schwerpunkt darauf, wie die Person aussieht, nicht so sehr was sie anhat.

Danach setzen sich die Kleingruppen wieder gemeinsam in einen großen Kreis. Lege die Zeichnungen in die Mitte.

Auf einen Blick

In kleinen Gruppen malen die teilnehmenden Kinder eine beliebte Prinzessinnenfigur und legen die üblichen äußeren Eigenschaften einer Prinzessin fest. Das hilft ihnen zu erkennen, wie das eingeschränkte Schönheitsideal aussieht, das in ihrer Gesellschaft häufig begünstigt wird.

Das brauchst du

Zeichenutensilien, ein großes Blatt Papier für jede Kleingruppe plus eine zusätzliches, Blatt 1.1, S. 43.

Schreibe oben auf ein anderes Blatt „die perfekt aussehende Prinzessin“ bzw. „der perfekt aussehende Held“.

Seht euch all eure tollen Zeichnungen an! Glaubt ihr, dass das Aussehen der Prinzessinnen bzw. der Helden ähnlich ist? Lasst uns schauen, wie viel Ähnlichkeit wir entdecken können.

Schreibe alle Eigenschaften auf, wenn die Teilnehmenden diese laut sagen. Wenn die Kinder nicht weiterkommen, hilf ihnen mit Fragen, wie z. B.: Sind sie groß oder klein? Wie sehen ihre Körper aus?

Wenn deine Gruppe die Liste erstellt hat, lies die Eigenschaften wieder für sie vor.

Also, die perfekt aussehende Prinzessin hat...
(Lies die Eigenschaften auf der Liste vor).

Idee: Um das Ganze aktiver zu machen, macht ein Rennspiel daraus, bei dem zwei Gruppen gegeneinander antreten und jede Gruppe ein Plakat gestaltet.



Die Prinzessinnen*-Liste

(Fortsetzung) ★

10 min



Besprich die folgenden Fragen und ermutige die Gruppenkinder, ihre Antworten laut zu sagen:



? Ist es nicht komisch, wie ähnlich all diese Prinzessinnen (und/ oder Helden) aussehen? (Ja!)

? Fallen euch andere Orte ein, wo wir dieses Prinzessinnen- & Helden-Aussehen noch sehen können? (Medien, TV, Spielzeuge, Prominenten usw).

? Haben viele Mädchen oder Jungen alle diese Eigenschaften im wahren Leben? (Nein)

Manchmal hat man das Gefühl, dass die Welt um uns herum uns diktiert, dass es nur eine Art gibt, schön auszusehen und dass wir uns alle diesem Aussehen anpassen sollten. Die Art, wie Prinzessinnen (und Actionhelden) uns in Filmen und im Fernsehen gezeigt werden, ist nur ein Weg, auf dem wir gezeigt bekommen, dass Mädchen und Frauen (oder Jungs und Männer) auf eine bestimmte Art aussehen sollten.

? Denkt ihr also, dass es wirklich nur eine Art gibt, schön zu sein? (Nein)

Ihr habt recht. In Wahrheit wird uns häufig erzählt, dass es nur eine Art gibt, schön zu sein. Die Liste, die ihr geschrieben habt, beschreibt jenes Aussehen, das in unserer Gesellschaft häufig gezeigt wird. Aber das ist tatsächlich gar nicht wahr. Es gibt viele Arten, schön zu sein. Und es gibt kein perfektes Aussehen!

Streiche die Wörter „die perfekt aussehende Prinzessin“ und des „perfekten Helden“ durch, die du oberhalb der Liste aufgeschrieben hast.

Wir wissen, dass es nicht nur eine Art geben kann, schön auszusehen. Auch in unserer Gruppe sehen alle unterschiedlich aus und wenn wir einmal um die Welt reisen würden, dann würde uns das noch viel mehr auffallen. Entdecken wir nun viele unterschiedliche Arten, wie Menschen weltweit für schön gehalten werden können.

! Entferne die von den Kleingruppen gemalten Bilder am Ende dieser Aktivität. Sie zeugen von dem unrealistischen Aussehen, das von unserer Gesellschaft erwartet wird. Sie sollten daher nach dieser Aktivität gar nicht mehr gezeigt werden.

Tipps:

- Wenn deine Gruppen Schwierigkeiten mit ihren Zeichnungen haben, teile die Bilder auf Seite 1.1 aus, um ihnen zu helfen.
- Während sie ihre Zeichnungen erstellen, hilf ihnen mit Fragen, damit sie die Eigenschaften erwähnen, die sie in ihren Zeichnungen zeigen möchten, aber gib nicht vor, welche Ergebnisse du erwartest z. B.: Wie groß ist sie? Wie groß sind ihre Augen? Welche Form hat ihr Körper? Ermutige sie, diese Eigenschaften zu beschriften, wenn sie möchten.
- Bestärke deine Gruppe bei der Erstellung der gemeinsamen Liste aller Eigenschaften darin, den Schwerpunkt auf körperliche Eigenschaften zu setzen. Um den Kindern zu helfen, kannst du ihnen Fragen stellen und sie darum bitten, konkret zu sagen, was sie beobachten, z. B. „Ihre Augen sind ähnlich.“ „Auf welche Art? Sind ihre Augen groß oder klein?“





Schönheit weltweit ★

10 min



Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder stoßen auf verschiedene Ideen von Schönheit weltweit und in der Geschichte. So erkennen sie, dass es mehr als eine Art gibt, schön auszusehen.



Folgendes ist zu tun

Erkläre deiner Gruppe, dass sie ein Spiel spielen wird, um zu entdecken, wie unterschiedlich Schönheitsvorstellungen auf der ganzen Welt sind und sich im Laufe der Zeit verändert haben.

- Markiere eine Ecke im Gruppenraum mit dem Schild „wahr“ und die andere mit dem Schild „falsch“.
- Sammele die Spielerinnen und Spieler in der Mitte und sage ihnen, sie sollen „einfrieren“, d. h. ganz still stehen.
- Lies die Tatsachen von Blatt 1.2 vor, die dir am besten gefallen (den fett gedruckten Teil). Die Spielenden sollten sich die ganze Aussage anhören, ohne sich zu bewegen und sich einzeln entscheiden, ob die Aussage ihrer Meinung nach wahr oder falsch ist.
- Gib den Spielerinnen und Spielern einige Sekunden, um für sich eine Entscheidung zu treffen und rufe dann „LOS!“.
- Die Spielenden sollen zu dem Schild laufen, von dem sie glauben, dass es stimmt und wieder einfrieren.
- Wenn alle zwischen wahr und falsch gewählt haben, lies die Informationen zu dem Fakt vor.
- Danach kehren alle Spielenden in die Mitte zurück und eine neue Runde beginnt.
- Erwähne sie daran, nicht einfach den anderen zu folgen. Sie sollten für sich selbst Entscheidungen treffen! Wenn du denkst, dass deine Gruppe das schwierig finden könnte, könntest du alle bitten, ihre Augen zu schließen, damit sie einander nicht sehen können und für „wahr“ nach vorne oder für „falsch“ nach hinten treten.

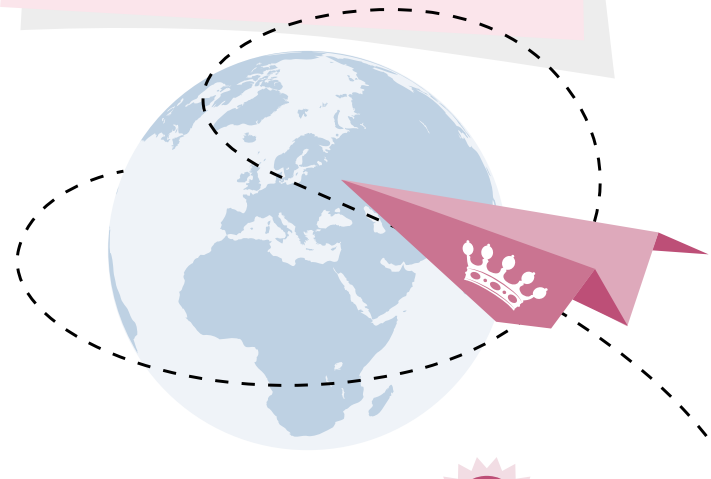
In Wirklichkeit sind alle Fakten wahr – aber verrate das nicht!

👁️ Auf einen Blick

Spielt ein aktives Wahr/Falsch-Spiel, um zu lernen, wie die unterschiedlichen Kulturen weltweit im Laufe der Geschichte Schönheit definiert haben.

✅ Das brauchst du

Das Faktenblatt 1.2 Schönheit weltweit, Schilder mit den Wörtern wahr und falsch.



Fragen

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

💬 *Wir haben gerade herausgefunden, dass Gesellschaften weltweit in der Vergangenheit und der Gegenwart viele verschiedene Vorstellungen davon hatten, was schön ist.*

Denkt nun wieder an die Liste, die wir dazu erstellt haben, wie Prinzessinnen und Helden in Kinofilmen und im Fernsehen gezeigt werden. Können wir wirklich glauben, dass die Liste uns die Wahrheit sagt? Gibt es wirklich nur eine Art, schön auszusehen, wenn Schönheit weltweit so unterschiedlich gesehen wird?

Was denkt ihr?

(Ermutige die Teilnehmenden, laut NEIN! zu rufen.)



Die *Free Being Me* – Einfach Ich! Galerie ★

10 min



Ergebnis

Die Gruppenkinder sehen jeden Menschen auf eine umfassendere Art, indem sie untereinander austauschen, was sie einzigartig macht. Sie wertschätzen, was ihre Körper alles tun können.

Wir haben darüber gesprochen, dass in verschiedenen Ländern unterschiedliches Aussehen als schön empfunden wird. Wir können also feststellen, dass es nicht nur eine Art gibt, schön auszusehen.

Lasst uns feiern, wie einzigartig jede und jeder von uns ist. Es geht dabei nicht nur darum, wie wir aussehen! Denn unsere inneren Werte zählen am meisten. Es gibt viele verschiedene Gründe, warum wir alle toll sind!

Teile Papier und Zeichenutensilien aus.

Erkläre deiner Gruppe, dass sie in den nächsten fünf Minuten ein Bild zeichnen werden. Jede_r soll sich selbst bei ihrer oder seiner Beschäftigung malen, die sie gerne machen. Für das Bild sollten sie eine Lieblingsaktivität wählen, zu der sie ihren Körper benutzen. Das kann ihr Lieblingsspiel, eine Sportart, das Umarmen ihrer Freunde usw. sein.

Wenn sie ihre Bilder gemalt haben, hilf ihnen, eine positive Botschaft auf das Bild zu schreiben, die Folgendes aussagt:

- Was sie tun.
- Was an ihrem Körper besonders ist, weil es ihnen ermöglicht, etwas Bestimmtes zu tun.

Zum Beispiel:

„Ich fahre mein Fahrrad. Ich liebe die Kraft meiner Beine, denn damit kann ich wirklich schnell Fahrrad fahren.“ „Ich liebe meine Arme, weil ich damit meine Schwester umarmen und dadurch zeigen kann, wie freundlich ich bin.“

Bitte jedes Kind, sein Bild der Gruppe zu zeigen und lass es die positive Botschaft, die es über den eigenen Körper geschrieben hat, laut vorlesen. Hänge die Bilder, mit einer Überschrift wie z. B. „Ich bin toll“ im Gruppenraum auf.

Danke allen, dass sie ihre Bilder gezeigt haben und teile danach die Gruppe in Paare auf.

Auf einen Blick

Erstelle eine alternative Galerie mit inspirierenden Bildern, die die teilnehmenden Kinder dazu ermutigen, ihre einzigartige Identität positiv zu sehen.

Das brauchst du

Zeichenutensilien und ein Blatt Papier für jedes Kind.

Wenn es so viele verschiedene Arten gibt, wie wir besonders sein können und so viele fantastische Dinge, die wir mit unserem Körper tun können, kann es nicht nur eine Art geben, wie alle aussehen sollten! Dies ist eine wichtige Botschaft, die wir auch anderen Menschen erzählen müssen, damit auch sie sich selbstsicherer fühlen können. Übt es jetzt, indem ihr euch zu einer Freundin oder einem Freund umdreht und ihm sagt, dass es nicht nur eine Art gibt, schön zu sein und dass das, was in ihrem oder seinem Inneren ist, am meisten zählt.

Lass die Galerie möglichst während der ganzen Zeit von *Free Being Me* - Einfach Ich! ausgestellt.

Tipp:

- Du kannst eine „lebende Galerie“ mit deiner Gruppe bilden. Gib den Teilnehmenden einige Minuten, um sich Gedanken über ihre Lieblingsaktion zu machen, die sie pantomimisch darstellen sollen, um ihre positive Botschaft mitzuteilen. Wenn sich alle ihre Pantomime ausgedacht haben, stellen sich alle in einen Kreis. Klopf einem der Gruppenkinder auf die Schulter, um sie oder ihn zur Aufführung der Pantomime aufzufordern und den anderen die Möglichkeit zu geben, herauszufinden, was sie oder er tut. Nach einigen Rateversuchen erklären die Kinder ihre Bewegungen und ihre positive Botschaft.



Persönliche Aufgabe: Echte Vorbilder

5 min



Ergebnis

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, dass das Aussehen von Menschen nur ein Teil ihrer Identität ist. Andere Aspekte zählen genau so viel, wenn neue Freundschaften entstehen oder wenn wir durch Vorbilder inspiriert werden.



Folgendes ist zu tun

Bitte deine Gruppenkinder, sich eine Person aus ihrem Leben zu überlegen, die sie gerne mögen und inspirierend finden. Das können Freunde oder Familienmitglieder sein. Bitte sie auch darum:

- Ein Foto oder eine Zeichnung von dieser Person zur nächsten Gruppenstunde mitzunehmen.
- An einen Grund zu denken, warum sie diese Person gerne mögen und diesen auf das Foto/Zeichnung zu schreiben.

Erinnere die Gruppenkinder daran, dass sie solche Vorbilder aussuchen sollten, die sie wegen ihrer Art oder wegen etwas, das sie tun, besonders mögen – und nicht wegen ihres Aussehens.

Tipps:

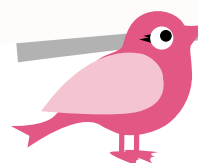
- Da dies die erste persönliche Aufgabe ist, wäre jetzt auch eine gute Gelegenheit, die Eltern an *Free Being Me – Einfach Ich!* zu erinnern und daran, dass sie ihren Kindern dabei helfen können, wenn sie sich zu Hause mit dem Aktionsthema beschäftigen. Vergiss nicht, den Elternbrief auf Seite 21 der Arbeitshilfe für die Gruppenleitung auszuteilen.
- Erinnere die Eltern daran, dass ihr Kind ein Vorbild aus dem Grund wählen sollte, wer es ist und was es tut. Die Entscheidung sollte nicht auf dem Aussehen der Person basieren.

👁️ Auf einen Blick

Die Gruppenkinder suchen zu Hause ein Bild einer Person, die sie persönlich kennen, zum Beispiel ein Freund, eine Freundin, ein Familienmitglied, die ein Vorbild für sie ist und sie inspiriert. Sie erzählen in der nächsten Gruppenstunde, wer ihr Vorbild ist.

✅ Das brauchst du

Echte Vorbilder Blatt 1.3, S. 45.



Mein
Vorbild



Die Prinzessinnen- Liste





Schönheit weltweit - Fakten



Irgendwo auf der Welt...

...gelten dicke Frauen als schön.

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

...finden Menschen einen sehr langen Hals schön und Frauen verlängern daher ihre Hälsen mithilfe von Metallringen.

Es gibt Gemeinschaften in Thailand und Myanmar, wo Frauen und Mädchen ihre Hälsen verlängern, um für schön gehalten zu werden und ihre Zugehörigkeit zur Gemeinschaft zu zeigen.

...wurden sehr hohe Haarlinien und große Stirnpartien für sehr attraktiv gehalten. Menschen zupften sogar 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 erhalten. Was auch immer sie tat, ihre Untertanen wollten es ihr nachmachen.

...werden Menschen mit gebräunter Haut für schöner gehalten. Daher legen sich Frauen und Männer auf die Sonnenbank, sprühen ihre Körper ein oder cremen auf ihre Haut mit Lotionen ein, um sie zu bräunen.

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

...halten es Menschen für schöner, eine hellere Hautfarbe zu haben. Frauen und Männer cremen ihre Haut mit Lotionen ein, um sie aufzuhellen und vermeiden es, in die Sonne zu gehen.

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

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

In einigen Teilen Asiens, wie zum Beispiel in Südkorea, lassen sich Menschen in einer Beinverlängernden Operation größer machen.

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

In Brasilien sind kurvige Frauen die begehrtesten - obwohl sich dies durch den Einfluss anderer Länder ändert und die Menschen anfangen, dünn sein für schön zu halten.

...hielten Menschen sehr kleine Füße für schön. Mädchen banden sich aus diesem Grund ihre Füße ab, um deren Wachstum zu stoppen.

In China war das Abbinden der Füße bis ins frühe 20. Jahrhundert sehr beliebt. Die Art, wie die Frauen dadurch gingen, wurde ebenfalls für schön gehalten.

...werden Frauen als schön empfunden, wenn ihre Augenbrauen zusammengewachsen sind.

In Tadschikistan bspw. sind Frauen sehr glücklich, wenn ihre Augenbrauen auf ihrer Stirn zusammenwachsen. Wenn das nicht passiert, verwenden sie eine pflanzliche Mischung, um damit eine Linie zu zeichnen und ihre Augenbrauen miteinander zu verbinden.

...wird ein großer und runder Po als das Schönste erachtet.

In Jamaika ist Tanzen sehr wichtig. Frauen mit größeren Posen können damit beim Tanzen mehr wackeln, das finden die Menschen schön.

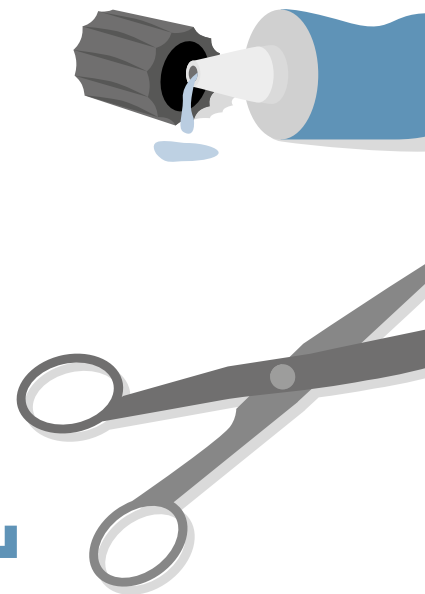
...wurden schwarz gefärbte Zähne bei Frauen für sehr schön gehalten.

Das wird Ohaguro genannt und wurde in Japan bis in die 1900er allgemein von verheirateten Frauen praktiziert, aber manchmal auch von Männern. Es folgte einer alten Tradition, nach der pechschwarze Sachen als schön galten. Die Farbe schützte die Zähne tatsächlich vor dem Faulen!



Echte Vorbilder

Wer ist dein Vorbild?



Mein Vorbild ist

Ich kenne die Person, weil

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ich mag sie wirklich, weil

.....
.....
.....
.....
.....
.....



#FreeBeingMe

free-being-me.com