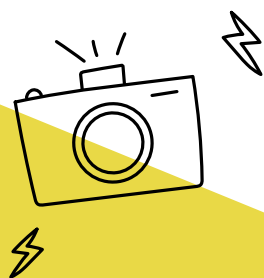




Das einzigartige

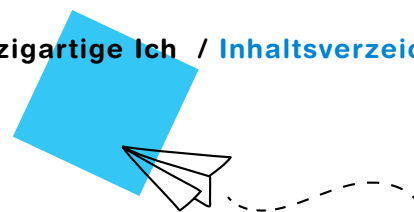
Ich

Ein Elternleitfaden zur
Stärkung eines positiven
Körpergefühls bei Kindern
und Jugendlichen





Inhaltsverzeichnis



Wir haben eine Mission	04
Über diese Broschüre	06
1-Liebe dich selbst Mit gutem Beispiel vorangehen: Techniken, mit denen du Selbstkritik überwinden und eine positive Selbstwahrnehmung gewinnen kannst.	07
2-Body Talk: Nutze die Macht der Worte für ein positives Selbstwertgefühl Rede nicht länger negativ über dein Gewicht oder deine Figur und sei positiver.	09
3-Verzernte Schönheitswahrnehmung: Wird das Schönheitsverständnis deines Kindes durch die Medien verzerrt? Zeige deinem Kind, was sich in Wahrheit hinter den Fotos in Zeitschriften, im Netz und in den sozialen Medien verbirgt.	15
4-Das wahre Ich: Übungen, um die innere Schönheit deines Kindes zu würdigen Bei diesen tollen Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens ist Kreativität gefragt.	18
5-Mobbing: Wird dein Kind wegen seines Aussehens gehänselt oder gemobbt? Hilf deinem Kind dabei, sich gegen kränkende Bemerkungen und Mobbing durch Mitschülerinnen und Mitschüler zu wehren.	22
6-Sticheleien in der Familie: Wann werden Scherze in der Familie zu Mobbing? Entwickle ein Bewusstsein dafür, wann gut gemeinte Späße in der Familie eine verletzendende Wirkung haben können.	27
7-Was Eltern meinen: Wie du die Kommunikation mit deinem Kind verbesserst Dieser kurze Leitfaden hilft Teenagern, die Gründe für gescheiterte Gespräche mit ihren Eltern verstehen.	30
8-Überzeuge dein Kind von einer gesunden und ausgewogenen Ernährung So förderst du eine positive Einstellung zum Essen bei deinem Kind.	34
9-Verdeutliche deinem Kind die Vorteile von körperlicher Aktivität Hilf ihm, den Wohlfühlfaktor von körperlicher Aktivität zu entdecken.	37
Jetzt bist du dran ...	40
Quellen	42
Weitere Materialien und Anregungen	43

Wir haben eine Mission

Dove hat sich der Mission verschrieben, jungen Menschen eine positive Einstellung in Bezug auf ihr Aussehen zu vermitteln und ihnen so die Möglichkeit zu geben, ihr volles Potenzial zu entfalten. Über die Hälfte aller Mädchen weltweit hat kein großes Selbstbewusstsein und fühlt sich nicht komplett wohl in ihrem Körper, zeigen die Ergebnisse unseres Global Beauty Confidence Report. Acht von zehn Mädchen vermeiden im Alltag bestimmte Aktivitäten, etwa Sport oder sogar Treffen mit Freunden und Familie, weil sie mit ihrem Aussehen unzufrieden sind.

Selbstwertgefühl: Die Einstellung gegenüber uns selbst und unserem Wert als Person.

Positives Körperbewusstsein: Unsere Gedanken und Gefühle zu unserem Aussehen und wie das unser Verhalten beeinflusst.

Deshalb haben wir im Jahr 2004 das Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl zur Unterstützung von Eltern, Mentoren und Lehrern ins Leben gerufen. Mit positiven Botschaften soll es einen Beitrag dazu leisten, dass die nächste Generation frei von belastenden Schönheitsstereotypen oder Selbstzweifeln zu glücklichen und zufriedenen Menschen heranwächst.

Diese Broschüre wurde von Experten geschrieben und von Eltern für Eltern gestaltet. Wir hoffen, dass die Ratschläge und Aktivitäten auf den folgenden Seiten dich dabei unterstützen, dein Kind beim Entdecken seiner individuellen Schönheit zu begleiten und ihm das nötige Selbstvertrauen zu vermitteln, um sich zu entfalten. Auf dove.de/selbstwertgefuehl findest du viele weitere kostenlose Artikel mit Geschichten, Ratschlägen und Anregungen, die deinem Kind dabei helfen sollen, sein volles Potenzial auszuschöpfen.



Wir haben die Mission, bis 2030 weltweit

250 Millionen
jungen Menschen zu helfen – mit unseren Programmen und Materialien zur Förderung von positivem Selbstwertgefühl und Körperbewusstsein.

Ein Hoch auf unsere Kinder – die wunder-schönen jungen Menschen von morgen.



Mehr Selbstwertgefühl – ist auch für Jungs ein Thema

Die Inhalte und Ideen dieser Broschüre wurden ursprünglich speziell für Mädchen entwickelt, lassen sich aber auch gut für Jungs anwenden. Eltern und Kinder setzen sich in diesen Materialien mit Schönheitsidealen und anderen Konzepten im Kontext ihrer eigenen Erfahrungen auseinander – deshalb funktioniert dieser Leitfaden in den unterschiedlichsten kulturellen und sozialen Gegebenheiten und somit auch für Jungs und Mädchen gleichermaßen. Für Eltern ist das Wichtigste, eine offene und sichere Atmosphäre zu schaffen, in der sich ihre Kinder mit diesen Themen beschäftigen können.

Das Dove Projekt für mehr Selbstwertgefühl bietet außerdem auch einen Kurzworkshop zur Entwicklung

eines positiven Körpergefühls an. Diese Session wurde für den Einsatz in Schulklassen entwickelt und eignet sich deshalb für gemischte Gruppen im Alter von 11-14 Jahren.

Die Materialien stehen kostenlos zum Download zur Verfügung unter <https://www.dove.com/de/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me.html>



Über diese Broschüre

Selbstverständlich wollen Eltern nur das Beste für ihr Kind. Sie wollen, dass es sich zu einem glücklichen, gesunden und selbstbewussten Individuum entwickelt.

Aber manchmal ist das leichter gesagt als getan, besonders in der Zeit vor und während der Pubertät. Der Körper deines Kindes verändert sich, sein Selbstbewusstsein gerät ins Wanken und es versucht, den komplizierten Wandel vom Kind zum Erwachsenen zu meistern.

Wie kannst du deinem Kind helfen, ein positives Körperbild zu bewahren und wieder zu sich selbst zu finden, wenn die Welt um sie herum voller unrealistischer Schönheitsideale, eindimensionaler „makelloser“ Schönheiten und engstirnigen Botschaften über den „perfekten“ Lebensstil ist? Wie kannst du ihm helfen, die Hürden des Teenagerlebens zu nehmen, die sich möglicherweise auch als Hänseleien über sein Aussehen manifestieren? Wie kannst du dein Kind dabei unterstützen, ein gesundes Essverhalten und Spaß an körperlicher Aktivität zu haben, ohne die Themen Essen oder Fragen nach der „idealen“ Figur überzubewerten?

Das einzigartige Ich gibt Ratschläge zu einigen der wichtigsten Themen, von denen wir wissen, dass sie das Selbstwertgefühl und das Körpergefühl junger Menschen beeinflussen. Dazu gehören sowohl der Druck, der von den Medien, Altersgenossen oder der Gesellschaft ausgeht, als auch Hänseleien und Mobbing aufgrund von Aussehen. Gemeinsam mit Experten aus den Bereichen Psychologie, Körperwahrnehmung, Selbstwertgefühl, Essstörungen und Mediendarstellungen haben wir für dich diesen Leitfaden mit Informationen und Handlungsvorschlägen erarbeitet.

Nutze die Artikel und Aktivitäten in diesem Leitfaden, um mögliche Selbstwertprobleme deines Kindes zu erkennen und um dich mit ihnen auseinanderzusetzen. In jedem Abschnitt findest

du eine Maßnahmen-Checkliste, die dir helfen soll, positive Veränderungen zu bewirken. Sie beinhaltet auch Aufhänger für Gespräche zu Themen, die deinem Kind möglicherweise Sorgen bereiten, und hilft dir, über negative Einflüsse aus dem Umfeld deines Kindes zu sprechen. Unsere Untersuchungen haben ergeben, dass sich die produktive Auseinandersetzung mit diesen Themen positiv auf das Selbstwertgefühl von Mädchen auswirkt.

Wir beginnen mit dem Faktor, der in diesem Zusammenhang den bedeutendsten Einfluss hat: dir. Manche Eltern überrascht es, dass sie auch heute noch das wichtigste Vorbild im Leben ihrer Kinder sind. Gerade deshalb ist es besonders wichtig, dass du mit gutem Beispiel vorangehst und zuerst lernst, dich selbst zu lieben.

Sämtliche Artikel in diesem Leitfaden stehen im Rahmen des Dove Projekts für mehr Selbstwertgefühl auch online zur Verfügung. Dort finden sich auch weiterführende Informationen zu verschiedenen Themen, die junge Menschen beschäftigen. Außerdem gibt es Videos und Aktivitäten, die du mit deinem Kind teilen kannst. dove.de/selbstwertgefuehl

So verwendest du diesen Leitfaden



Dieser Elternleitfaden umfasst Beiträge zu einer Reihe von Themen, die das Selbstwertgefühl junger Menschen beeinflussen können und beginnt jeweils mit einer kurzen Einführung, die die Relevanz der verschiedenen Facetten erklärt. Um tatsächliche Veränderungen zu erreichen, haben wir passend dazu jeweils eine Maßnahmen-Checkliste mit Ideen, wie unser Körperbewusstsein gestärkt werden kann, erstellt. Mit den abschließenden „Los geht's“-Abschnitten zum Ende der Kapitel kannst du direkt starten und das Gespräch mit deinem Kind suchen. Warum noch länger damit warten?

ALSO, LOS GEHT'S ...

1-Liebe dich selbst

Selbstkritik ist unter Teenagern sehr verbreitet. Wie oft hast du deinem Kind schon gesagt, dass es sich nicht selbst schlecht machen soll? Aber manchmal ist es auch um unser eigenes Selbstbewusstsein nicht besonders gut bestellt. Möglicherweise übertragen wir die schlechte Gewohnheit, uns zu selbstkritisch zu betrachten, auf unsere Kinder. Kommt es vor, dass du vor dem Spiegel stehst und mit deinem Aussehen unzufrieden bist? Vielleicht bemerkst du das selbst gar nicht, aber dein Kind nimmt es wahr.

Ein positives Körpergefühl beginnt mit der Liebe zu sich selbst

Bis zu 80 % aller Frauen sind unzufrieden mit ihrem Spiegelbild. Das ist das Ergebnis des Berichts Mirror, Mirror, der vom britischen Social Issues Research Centre in Oxford veröffentlicht wurde. Ein weiterer besorgniserregender Bericht zu einer Studie des international renommierten Centre for Appearance Research der University of West of England zeigt auf, dass Mütter, die mit ihrem Körper unzufrieden sind, diese Unzufriedenheit mit hoher Wahrscheinlichkeit auch an ihre Töchter weitergeben.

Es ist nicht einfach, die eigene Selbstwahrnehmung zu verändern. Es gibt aber einige Techniken, die dir helfen können, dich wohler mit deinem Körper zu fühlen. Und von dieser positiveren Einstellung profitiert auch dein Kind.

**Du möchtest,
dass dein Kind
mit einem positiven
Körpergefühl aufwächst?
Dann gibt es
etwas, das du direkt
tun kannst: Liebe
dich selbst.**



Liebe dich selbst Maßnahmen-Checkliste:

Wenn du mit dir selbst zufriedener und deinem Körper gegenüber positiver eingestellt bist, ist das einer der wichtigsten Schritte, um dein Kind auf dem Weg zu einem positiven Körperbild unterstützen. Nutze die Maßnahmen-Checkliste von Dr. Susie Orbach, einer international renommierten Psychotherapeutin und Frauenaktivistin, um unnötiger Selbstkritik ein Ende zu setzen.

☐ **Unternehme eine Reise in die Vergangenheit:**

Sieh dir alte Fotos von dir an, die dir besonders gut gefallen. Vielleicht erkennst du jetzt, wie gut du eigentlich aussahst, obwohl du damals mit deinem Körper unzufrieden warst. Diese Übung kann dir helfen, deinen Körper so zu akzeptieren und zu mögen, wie er ist.

☐ **Danke deinem Körper für alles, was er geleistet hat:**

Rufe dir in Erinnerung, dass dein Körper gelebt, gearbeitet, ein Kind geboren und aufgezogen hat. Es ist ganz natürlich, dass sich der Körper im Lauf des Lebens verändert. Und tatsächlich ist dein Körper wirklich faszinierend.

☐ **Vergleiche dich nicht mit Models oder Schauspielerinnen:**

Denke daran, dass die Bilder in Zeitschriften oft extrem digital bearbeitet wurden und keine „realen“ Männer oder Frauen darstellen.

☐ **Finde zurück zu deinem Körper:**

Nimm dir einen Moment für dich und strecke deinen Nacken und Rücken für jeweils 15 Sekunden. Mache eine Pause und konzentriere dich auf deine Atmung und spüre die Kraft deines Körpers in dir.

☐ **Nur positive Schwingungen:**

Rede mit deinem Kind darüber, was ihr gegenseitig an eurem Stil mögt. Erwähne hierbei nur positive Aspekte und werde möglichst konkret. Höre dir an, welche Eigenschaften dein Kind an dir bewundert, und erinnere dich selbst daran, wenn du ein wenig Rückendeckung brauchst.

LOS GEHT'S ...

- > Erforsche mit deinem Kind, wie einfach Bilder digital verzerrt werden können – und entdecke gemeinsam, warum es so etwas wie „makellose Schönheit“ einfach nicht gibt.
- > Rede mit deinem Kind über seine Einstellung zum eigenen Körper. Bleibe dabei möglichst positiv und verfalle nicht in gewohnte Selbstkritik.
- > Bitte dein Kind, dich jederzeit darauf aufmerksam zu machen, wenn du negativ eingestellt oder unfair zu dir selbst bist. So habt ihr beide das Thema immer vor Augen. Außerdem vermittelst du deinem Kind, dass es in unseren eigenen Händen liegt, eine positive Einstellung zu unserem Aussehen zu entwickeln.

2-Body Talk: Nutze die Macht der Worte für ein positives Selbstwertgefühl

Ein Gespräch über unser Gewicht oder über unsere Unzufriedenheit mit unserem Haar kann für Frauen wie eine gute Möglichkeit erscheinen, die Beziehung zur Tochter oder zu Freundinnen zu stärken. Aber du solltest auch daran denken, welche anderen Auswirkungen ein solches Gespräch haben könnte. Rede nicht mehr über Gewichtsprobleme und mache Platz für neue, positivere Gespräche. Du wirst sehen, wie viel besser ihr beide euch dabei fühlt.

Gespräche über das Aussehen sind scheinbar ein fester Bestandteil von Frauenfreundschaften. Wir unterhalten uns ständig und automatisch darüber. Du weißt, wie das läuft: „Ich fühle mich irgendwie dick in diesen Jeans“, „Ich habe so viel zugenommen“ oder „Meine Güte, meine Haut sieht heute furchtbar aus.“

Bringe deinem Kind bei, positiv über seinen Körper zu sprechen

Wenn du nie an dieser Art von negativen Gesprächen teilnimmst, bist du eine besondere Ausnahme. Eine kürzlich von der Zeitschrift *Psychology of Women Quarterly* veröffentlichte Studie über Frauen mit Hochschulabschluss kam zu dem Schluss, dass 93 % dieser Frauen solche Gespräche führen – ein Drittel davon sogar regelmäßig. Außerdem ergab die Studie, dass diejenigen, die sich häufiger über ihr Gewicht beklagten – unabhängig von ihrem tatsächlichen Gewicht – eher mit ihrem Körper unzufrieden waren.



„Worte können unser Selbstwertgefühl extrem beeinflussen. Wenn wir ständig negativ über unsere Körper sprechen, kann dies die Annahme bekräftigen, dass es nur einen Körpertyp gibt, der schön ist“, erklärt Jess Weiner, Expertin für Körperbilder. „Wir müssen dieses Verhaltensmuster durchbrechen, wenn wir wollen, dass unsere Töchter eine positive Einstellung zu ihren Körpern entwickeln.“

Weniger „Fat Talk“, mehr „Fun Talk“

Laut einer Studie des International Journal of Eating Disorders kann schon ein nur drei Minuten dauerndes Gespräch über Gewichtsprobleme dazu führen, dass Frauen unglücklich über ihr Aussehen werden und sich die Unzufriedenheit über ihren Körper verstärkt. Wenn du versuchst, damit aufzuhören, kann sich das enorm auf dein Befinden auswirken.

Konzentriere dich in deinen Unterhaltungen, Begrüßungen und Komplimenten weniger auf Gewicht und Äußerlichkeiten. Hör mit der schlechten Gewohnheit auf, Stereotype von Schönheit immer wieder zu bekräftigen.

Hüte dich auch vor wenig hilfreichen „Komplimenten“

„Body Talk“ – also Gespräche über den Körper – bedeutet nicht ausschließlich, den eigenen Körper schlecht zu machen. Auch scheinbar positive

Gespräche über das Aussehen lenken übermäßig viel Aufmerksamkeit auf bestimmte körperliche Eigenschaften. Wenn du einer Freundin sagst, dass sie toll aussieht, und hinzufügst: „Hast du abgenommen?“, vermittelst du den Eindruck, dass du besonders auf ihr Gewicht achtest. Dabei bekräftigst du das Stereotyp, dass Schlankheit mit Schönheit gleichgesetzt.

Wenn wir solche Gespräche führen, übernehmen unsere Kinder diese Ausdrucksweisen und Gesprächsthemen. Für sie kann es so klingen, als hinge das körperliche Erscheinungsbild davon ab, wie wir uns und andere beurteilen und wertschätzen. Wollen wir wirklich, dass unsere Kinder sich auf dieser Grundlage selbst bewerten?

Wir sollten ihnen stattdessen beibringen, dass wahre Schönheit eine Frage der Einstellung ist. Wenn man sich selbst schätzt, ist es für das Selbstbewusstsein absolut belanglos, was andere sagen.

„Worte können unser Selbstwertgefühl extrem beeinflussen. Wenn wir ständig negativ über unsere Körper sprechen, kann dies die Annahme bekräftigen, dass es nur einen Körpertyp gibt, der schön ist.“

Jess Weiner
Körperbild-Expertin



Tipps für Väter

Du warst zwar nie selbst ein Mädchen, aber das sollte einer tollen Vater-Tochter-Beziehung auf keinen Fall im Weg stehen. Du möchtest, dass deine Tochter zu einer selbstbewussten jungen Frau heranwächst – und dafür wird sie ihren Vater an ihrer Seite brauchen. Viele Männer sind unsicher, wenn es darum geht, mit ihren Töchtern über Körperbewusstsein oder Aussehen zu sprechen. Vielleicht denkst du ja auch: Wie soll ich ihr da helfen können, das ist doch gar nicht mein Gebiet?

Mach dir keine Sorgen: Du musst nicht alle Antworten haben. Viel wichtiger ist es, zuzuhören. Hör genau hin und überleg dir gemeinsam mit deiner Tochter Strategien, indem du sie ermutigst, dir zu erzählen, was ihr durch den Kopf geht und welche Ideen sie hat, mit Problemen umzugehen. Damit zeigst du ihr, dass sie selbst in der Lage ist, Lösungen zu finden. Das wird ihr Selbstwertgefühl stärken und ihr dabei helfen, mit anderen Herausforderungen in ihrem Leben umzugehen.





Body Talk Maßnahmen- Checkliste:

Ein paar Tipps dazu, wie du Gespräche anders gestalten kannst:



☐ **Versuche, diese Vorschläge eine Woche lang umzusetzen:**

Sprich eine Woche lang nicht über dein Gewicht oder andere Kritik an dir selbst. Erzähle Freunden und Familienmitgliedern von deinem Plan, damit sie dich unterstützen und vielleicht sogar selbst mitmachen.

☐ **Sag deinen Freundinnen und Freunden, dass „Body Talk“ dich langweilt:**

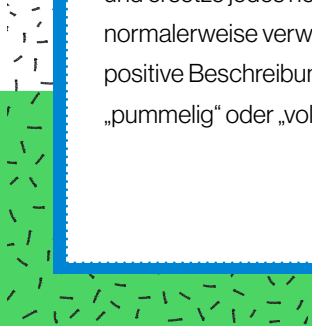
Achte beim nächsten Treffen mit deinen Freunden gezielt darauf. Wenn sie ein Gespräch über ihr Gewicht beginnen, mach ihnen sofort klar, welche negativen Auswirkungen ihre Worte haben. Sag zum Beispiel: „Ich bewundere dich und es tut mir weh, dich so über dich selbst reden zu hören.“



☐ **Konzentriere dich auf positive Gesprächsthemen:**

Betone die emotionalen und gesundheitlichen Vorteile, die eine Änderung deines Lebensstils mit sich bringt. Wenn deine Freunde mit einem neuen Fitnessprogramm begonnen haben, frag sie, wie sie sich dadurch fühlen – ob sie mehr Energie haben oder besser schlafen. Aber nicht, wie viel sie schon abgenommen haben.

☐ **Ersetze Negatives durch Positives:**



Denk ganz genau über deinen Körper nach und ersetze jedes negative Wort, das du normalerweise verwenden würdest, durch eine positive Beschreibung. Sag „kurvenreich“ statt „pummelig“ oder „voluminös“ statt „wuschelig“.

☐ **Schätze deinen Körper für das, was er kann:**

Der erste Schritt zum Aufbau von Selbstbewusstsein und einem positiven Selbstwertgefühl liegt darin, seinen Körper zu lieben. Nutze ihn, um Energie zu tanken – geh spazieren und genieß die frische Luft, arbeite im Garten oder unternimm eine Radtour mit deiner Familie.





LOS GEHT'S ...

- > Zeige deinem Kind die „Body Talk“ Maßnahmen-Checkliste. Vielleicht ist sie genau das, was dein Kind braucht, um sein Selbstvertrauen zu stärken, wenn es mit seinem Aussehen unzufrieden ist.
- > Nutze die Maßnahmen-Checkliste als Ansatzpunkt, um Gespräche mit deinem Kind anders zu gestalten.
- > Versichere deinem Kind, dass es bei Fragen, Sorgen und Unsicherheiten immer zu dir kommen kann – ganz egal, ob es dabei um Allgemeines, seinen Körper oder das Erwachsenwerden geht.
- > Ermutige es, das Gleiche mit seinen Freundinnen und Freunden zu tun.

3-Verzerrte Schönheitswahrnehmung: Wird das Schönheitsverständnis deines Kindes durch die Medien verzerrt?

Heutzutage sind die Bilder von Frauen in den Medien so extrem manipuliert, dass „Schönheit“ immer unerreichbarer erscheint. Hilf deinem Kind, dem Einfluss der Medien zu widerstehen und sich ein realistisches Bild zu verschaffen.

Bist du besorgt, dass die Erwartungen deines Kindes an sein eigenes Aussehen unrealistisch sind? Das ist kaum überraschend. Die von Psychology Today veröffentlichte Studie Ads Everywhere:

The Race to Grab Your Brain schätzt, dass Teenager heutzutage mit
5.000
Werbepbotschaften pro Tag konfrontiert werden.

Und zwar nicht nur im Fernsehen und in Zeitschriften, sondern auch auf Internetseiten, Blogs, in sozialen Netzwerken, Musikvideos, Filmen und sogar auf ihren Handys. Wie diese Botschaften Menschen in Wort und Bild darstellen, hat einen enormen Einfluss darauf, wie man sich selbst wahrnimmt und wer man sein möchte.

Der Zusammenhang von Bildern in den Medien und einem geringen Selbstwertgefühl

Die Medien bestärken permanent das Bild der sogenannten „perfekten“ Frau oder des „perfekten“ Mannes. Das wirkt sich unmittelbar auf das Körpergefühl von Mädchen und Jungs aus. Zudem kam eine 2012 von Girlguiding unter dem Titel Girls' Attitudes Explored veröffentlichte Studie zum folgenden Ergebnis:

66 % aller Mädchen
denken, dass die Darstellungen von Frauen in den Medien ein Grund dafür sind, dass Mädchen eine Diät machen.



Untersuchungen zum Körperbild von MediaSmarts, einer Organisation, die sich dem bewussten Umgang mit Medien widmet, kamen zu dem Ergebnis, dass bereits 60 Minuten Zeitschriftenlektüre das Selbstwertgefühl von mehr als 80% aller Mädchen negativ beeinflussen.

In der Umfrage Pretty as a Picture der britischen Kreativagentur Credos stimmten fast die Hälfte der jungen Frauen der Aussage zu: „Wenn ich Werbung mit schlanken Models sehe, betrachte ich mein Aussehen kritischer und möchte eine Diät machen/abnehmen“.

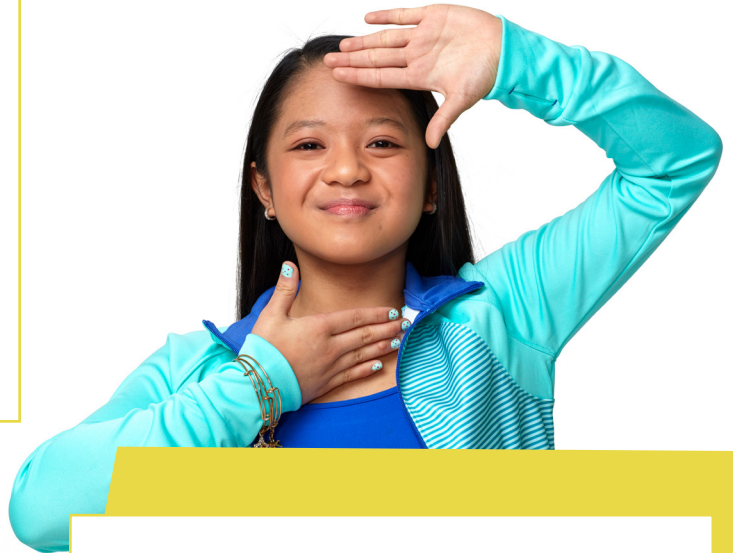
Wie Photoshop unsere Wahrnehmung von Schönheit verändert

Die meisten Fotos von Frauen in den Medien sind nicht nur das Ergebnis raffinierter Makeup- und Beleuchtungstechniken während der Aufnahme, sondern auch einer sorgfältigen digitalen Nachbearbeitung, die man „Airbrushing“ nennt. Und dabei werden nicht nur Pickel und andere Hautunreinheiten wegretuschiert. Beine und Hals werden verlängert, Brüste vergrößert, Köpfe auf andere Körper gesetzt, Brustwarzen versetzt oder Wangenknochen herausgearbeitet. Oft sind die Veränderungen so extrem, dass man das Model im echten Leben gar nicht erkennen würde.

Betrachtet man die bearbeiteten Bilder in Verbindung mit den kritischen Bemerkungen über echte Frauen, die diesem unrealistischen, „optimierten“ Bild nicht entsprechen, leuchtet schnell ein, warum Mädchen diesem Fantasie-Ideal nacheifern.

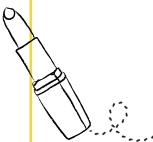
Claire, die Mutter der 14-jährigen Annie, sagt „Meine Tochter liest pausenlos Teenager-

zeitschriften, und die Mädchen darin sehen immer so makellos aus. Wie soll ich ihr Selbstvertrauen in Bezug auf ihr eigenes Aussehen vermitteln, wenn sie sich mit diesen Bildern vergleicht?“



76%

aller jungen Frauen gab tatsächlich dem natürlichen oder nur leicht retuschierten Bild den Vorzug.



Wenn es nach uns geht, möchten wir aussehen, wie wir selbst

In der Studie Pretty as a Picture bat die britische Kreativagentur Credos junge Frauen, vier verschieden stark digital veränderte Bilder desselben Models zu vergleichen.

Wenn dein Kind erkennt, dass Bilder in den Medien häufig manipuliert sind und selten die Realität wiedergeben, ist das der erste Schritt auf dem Weg, die Medien zu durchschauen und sein positives Körpergefühl beim Nutzen dieser Medien zu schützen. So kann dein Kind begreifen, dass es sinnlos ist, sein Aussehen mit den unrealistischen und gefälschten Bildern zu vergleichen, die es überall sieht.



Verzerrte Schönheitswahrnehmung Maßnahmen-Checkliste:

Hilf deinem Kind, manipulierte Abbildungen von „Schönheit“ zu durchschauen.

☐ **Betrachte Medien kritisch:**

Ermutige dein Kind, die Medien nicht nur oberflächlich zu betrachten, sondern auch einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Schärfe seinen kritischen Blick und lass es selbst Gründe dafür finden, warum es sinnlos ist, sich mit manipulierten Bildern zu vergleichen.

☐ **Eine gute Portion Humor schadet nie:**

Seht euch gemeinsam die Lieblingssendungen und Zeitschriften deines Kindes an und sprecht über Bilder, die besonders unrealistisch erscheinen oder Schönheit sehr einseitig definieren. Vielleicht könnt ihr sogar über einige Bilder lachen, die ganz offensichtlich gefälscht sind und das natürliche Aussehen von Menschen offensichtlich vollkommen ignorieren.

☐ **Den Prozess der Bildmanipulation verstehen:**

Unterhalte dich mit deinem Kind darüber, wer an der Entstehung dieser „Looks“ beteiligt sein könnte – von Stylisten und Visagisten bis hin zu Fotografen.

☐ **Gib positive Gegenbeispiele:**

Suche nach alternativen Medienquellen, die die Stärken und Fähigkeiten von Frauen und Männern herausstellen und sich nicht auf ihr Äußeres beschränken, und zeige diese deinem Kind.

LOS GEHT'S ...

- > Beginne mit deinem Kind ein Gespräch über dieses Thema. Es geht nicht darum, die Freude an Fernsehen, Zeitschriften und Blogs zu nehmen. Aber du solltest die Entscheidung treffen, dieses Thema immer mal wieder aufzugreifen und dein Kind an die Inhalte eurer Gespräche erinnern.
- > Ermutige dein Kind, darüber auch mit Freundinnen und Freunden oder im Rahmen eines Projekts in der Schule zu sprechen.
- > Würde dein Kind sich zutrauen, der Redaktion seiner Lieblingszeitschrift zu schreiben und zu fragen, ob und wie die Bilder der darin abgebildeten Frauen manipuliert werden?
- > Hat dein Kind einen eigenen Blog oder ein Profil bei Instagram, Pinterest, Facebook oder anderen sozialen Netzwerken und kann so andere auf dieses Thema aufmerksam machen?

4–Das wahre Ich: Übungen, um die innere Schönheit deines Kindes zu würdigen

In der heutigen Gesellschaft ist es ziemlich normal und sogar angesagt, negativ über sich selbst und insbesondere über das eigene Aussehen zu sprechen, um emotionale Unzufriedenheit auszudrücken. Wenn Kinder traurig sind, sich einsam fühlen oder zu wenig Energie haben, drücken sie das aus, indem sie sagen, sie fühlten sich „fett“ oder „hässlich“. Aber weder „fett“ noch „hässlich“ bezeichnen ein Gefühl. Diese Ausdrucksweisen sind fehl am Platz, da sie sich auf Äußerlichkeiten beziehen und keine tatsächlichen Gefühle beschreiben.

Dein Kind kann lernen, seinem Selbstbewusstsein Ausdruck zu verleihen

Dieser negative „Body Talk“ kann auch das Gefühl vermitteln, dass es nicht höflich ist, ein Kompliment zu akzeptieren, oder dass ein Gespräch über das, worin wir gut sind, als Prahlerei oder Einbildung betrachtet

Fordere dein Kind auf, über sich selbst, seine Familie und individuelle Begabungen zu schreiben, um seine innere Schönheit zu entdecken.

werden könnte. Seine eigenen Talente zu erkennen und sich zu erlauben, diese Eigenschaften auch wertzuschätzen, ist für die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls sehr wichtig. Deshalb haben wir die Aktivität „Das wahre Ich“ entwickelt. Sie soll deinem Kind helfen, an seine Stärken und Fähigkeiten zu glauben und Begabungen auch bei Freundinnen und Freunden wertzuschätzen.



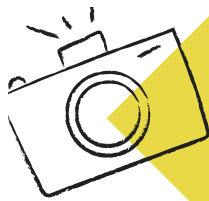
ANLEITUNG ZUR AKTIVITÄT

„DAS WAHRE ICH“

Diese unterhaltsame und praktische Aktivität hilft deinem Kind auszudrücken, was es an sich selbst liebt.

- 1** Bitte dein Kind, ein Foto von sich zu suchen, auf dem es sich selbst gefällt. Drucke das Foto aus.
- 2** Verwende die Vorlage auf der gegenüberliegenden Seite oder nimm ein großes Blatt Papier und klebe das Foto auf die obere Hälfte.
- 3** In der Vorlage findest du vier Aussagen. Lies jede Aussage aufmerksam durch und hilf deinem Kind, Ideen für mögliche Antworten zu sammeln.
- 4** Füllt gemeinsam die Lücken unter den Aussagen aus. Wenn dein Kind nicht die richtigen Worte findet, kann es stattdessen auch etwas zeichnen.
- 5** Wenn das „Das wahre Ich“-Poster fertig ist, kannst du deinem Kind vorschlagen, diese Übung auch Freundinnen und Freunden zu zeigen und sie zu ermutigen, all das positive zu betrachten, was sie einzigartig macht.

Das wahre Ich



**Ich bin in vielerlei
Hinsicht einzigartig.
Zum Beispiel...**

**Drei Dinge, die ich
gerne mache:**

1

2

3

**Drei Dinge, die ich
wirklich gut kann:**

1

2

3

**Was mich wirklich stolz auf meine
Familie und meine Kultur macht:**



Das wahre Ich Maßnahmen-Checkliste:

☐ Ermutige dein Kind, darüber zu sprechen, was es einzigartig macht:

In einer Welt voller Medienrummel und Stereotypen ist es wichtig für dein Kind, zu erkennen, dass Schönheit sich nicht nur auf das Aussehen bezieht, sondern dass es vielmehr darum geht, wie man sich fühlt. Ermutige es, die tollen Eigenschaften, die dein Kind ausmachen, zu erkennen und zu benennen.

☐ Mach deinem Kind regelmäßig Komplimente:

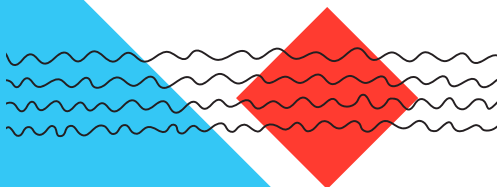
Sprich mit deinem Kind darüber, was es interessiert und was es gut kann. Mach ihm gezielt Komplimente, die sich nicht auf das Aussehen beziehen. So lernt es, Begabungen und Eigenschaften wertzuschätzen, die nichts mit seinem Aussehen zu tun haben.

☐ Gehe mit gutem Beispiel voran:

Verwende das passende Wort, um deine Gefühle auszudrücken. Zum Beispiel „Ich bin müde“ oder „Ich bin gestresst“ und nicht „Ich fühle mich dick“. Bitte dein Kind, sich genauer auszudrücken, wenn du bemerkst, dass es seine Gefühle auf diese Art umschreibt.

LOS GEHT'S ...

- > Sprich mit deinem Kind über diese Aktivität. Wie hat es sich am Anfang gefühlt? Ist es ihm schwergefallen, sich Gedanken zu den einzelnen Aussagen zu machen? Wie hat es sich danach gefühlt? Hat sich seine Selbstwahrnehmung verändert? Kann es dir erklären, inwiefern?
- > Ermutige dein Kind, diese Übung auch mit Freundinnen und Freunden zu machen.



5-Mobbing: Wird dein Kind wegen seines Aussehens gehänselt oder gemobbt?

Verletzende Hänseleien oder ernstzunehmendes Mobbing: Hilf deinem Kind, mit diesem emotional extrem aufgeladenen Thema umzugehen.

Mobber sind in ihren Beleidigungen meistens nicht sehr originell. Was waren die gängigsten Hänseleien in deiner Jugend? Brillenschlange, Sommersprosse oder Fettklops?

Höchstwahrscheinlich beziehen sich die meisten Beleidigungen, an die wir uns aus unserer Kindheit erinnern, auf das Aussehen. Leider ist das auch für unsere Kinder nicht anders. Eine im Auftrag der britischen Regierung durchgeführte Studie belegt, dass Schüler*innen heute am häufigsten wegen ihres Aussehens gemobbt werden. In Grundschulen konzentrieren sich Mobber auf körperliche Merkmale wie rotes Haar, die Körpergröße und ob jemand einen „dicken“ oder „dünnen“ Körperbau hat. An weiterführenden Schulen werden andere äußerliche Aspekte kritisiert, nämlich Figur, Teint, Frisur und ein individueller Kleidungsstil, der möglicherweise nicht den neuesten Trends entspricht.

Zunächst müssen wir verstehen, was der Begriff „Mobbing“ bedeutet. Mädchen und Jungs streiten untereinander und necken oder foppen ihre Freunde. Mobbing ist etwas anderes: Die amerikanische Regierung definiert Mobbing auf ihrer Website StopBullying als „unerwünschtes und aggressives Verhalten, das mit einem tatsächlichen oder empfundenen Machtungleichgewicht verbunden ist. Mobbing beinhaltet Vorgehensweisen wie Bedrohungen, die Verbreitung von Gerüchten, körperliche oder verbale Angriffe und das vorsätzliche Ausschließen einer Person aus der Gruppe.“



Warum sich Mobber auf das Aussehen konzentrieren

„In dieser Lebensphase entdecken junge Menschen, wer sie sind, und experimentieren damit, wie sie dies ausdrücken können. Das Aussehen spielt hierbei eine wichtige Rolle“, erklärt Liz Watson, eine britische Mobbing-Expertin, die Jugendliche und Eltern zu diesem Thema berät. „Teenager erkunden ihre Identität über ihr Aussehen und lernen, wie die Gesellschaft darauf reagiert.“

Hilf deinem Kind, sich gegen Mobbing zu wehren

Vielleicht hast du Angst davor, dass dein Kind sich noch weiter zurückzieht, wenn du versuchst, mit ihm zu reden. Laut Expertin Watson ist es aber das Beste, die Angelegenheit ehrlich anzusprechen. „Dabei muss gar nicht das Wort Mobbing fallen“, so Watson. „Sag stattdessen etwas wie: ‚Ich mache mir Sorgen um dich. Ich glaube, es geht dir nicht so gut.‘“

Oder beginne das Gespräch ganz neutral und frag, wie der Tag war, was deinem Kind Freude oder Sorgen bereitet hat. Ein Beispiel: „Hast du heute etwas Schönes erlebt? Ist irgendwas nicht so gut gelaufen? Hast du die Pause mit deinen Freundinnen und Freunden verbracht? Wie war die Busfahrt?“

Fragen dieser Art erleichtern es deinem Kind, von seinen Erlebnissen zu erzählen. Es kann auch helfen, wenn du ihm zu verstehen gibst, dass du nicht böse sein wirst und dass du es unterstützt. Aber mach deinem Kind klar, dass du ihm nur helfen kannst, wenn du weißt, was los ist. Sollte es weiterhin darauf bestehen, dass alles in Ordnung ist, dann dränge es nicht. Bleib einfach aufmerksam und achte auf die oben genannten Warnsignale.

Sei für dein Kind da

Der Umgang mit Mobbing braucht meist Zeit. Hab Geduld und Verständnis für das, was dein Kind durchmacht. Zeig ihm, dass du es unterstützt. Versichere ihm, dass es sein Aussehen nicht verändern muss. Und überlegt gemeinsam, wie ihr das Problem angehen könnt.

WORAN ERKENNT MAN

MOBBING?

Experten empfehlen, auf folgende Anzeichen von Mobbing zu achten:

- > **Änderungen im Verhalten oder der Gemütsverfassung:** Verhält sich dein Kind plötzlich introvertierter oder aggressiver als gewöhnlich?
- > **Physische Anzeichen:** Verletzungen wie Schnitte und blaue Flecken unklaren Ursprungs oder beschädigte Kleidung.
- > **Meiden des Schulbesuchs:** Ausreden und Vortäuschen von Krankheit.
- > **Interesselosigkeit:** Insbesondere Dingen gegenüber, die es eigentlich mag.

Achte auch auf Anzeichen dafür, dass es speziell wegen seines Aussehens gemobbt wird:

- > **Extreme Veränderungen des Kleidungsstils oder Stylings:** Dein Kind trägt zum Beispiel seine Brille nicht mehr oder lässt sich das Haar schneiden.
- > **Der Versuch, den Körper zu kaschieren,** z. B. durch übergroße Kleidung.

Viele der genannten Anzeichen gehören einfach nur zum normalen Teenagerleben, weshalb du häufig erst dann Klarheit bekommst, wenn dein Kind von selbst mit dir darüber redet.



Mobbing bekämpfen

Maßnahmen-Checkliste:

☐ **Zeig deinem Kind, dass es nicht allein ist:**

Sprich mit deinem Kind über deine eigenen Erfahrungen als Teenager. Vielleicht wurdest du für ein bestimmtes Merkmal gehänselt und hast inzwischen erkannt, dass es Teil dessen ist, was dich besonders macht.

☐ **Zieht an einem Strang:**

Erarbeitet eine gemeinsame Strategie, um Mobbing abzuwehren. Vergewissere dich, dass dein Kind mit allen Schritten einverstanden ist, die du unternehmen möchtest.

☐ **Gib deinem Kind Rückhalt:**

Stell von Anfang an klar, dass an seinem Aussehen nichts falsch ist und dass du seine individuellen Besonderheiten toll findest.

☐ **Erkläre die Ursachen von Mobbing:**

Hilf deinem Kind zu verstehen, warum manche Menschen andere mobben. Einige Mobber fühlen sich z. B. durch die Anonymität in sozialen Medien ermutigt, andere zu hänseln. Erkläre deinem Kind, dass es völlig in Ordnung ist, online Situationen zu verlassen, in denen es sich nicht wohlfühlt und einfach abzuschalten. In anderen Fällen kommen einige Mobber z. B. aus problematischen Elternhäusern oder haben andere Gründe, die sie dazu bringen, andere zu mobben. Wenn spezifische negative Kommentare von Mobbern dein Kind nicht loslassen, kann ihm eine ermutigende innere Stimme unterstützen, besser mit der Situation umzugehen. Hilf deinem Kind dabei, diese für sich zu finden.

Vermittle deinem Kind, wie wichtig ein glückliches familiäres Umfeld für das Selbstvertrauen ist. Leider haben nicht alle dieses große Glück.

☐ **Bestärke es in seiner Wahrnehmung:**

Bestätige seine Gefühle. Wenn dein Kind das Gefühl hat, andere Mädchen oder Jungs attackieren es verbal, mit Gesten oder durch ihr Verhalten, dann stimmt das – ganz unabhängig davon, wie sich die Situation von außen betrachtet darstellt. Sag ihm nicht, dass alles in Ordnung ist oder dass es die Vorfälle einfach ignorieren soll, sondern höre zu und glaube seiner Geschichte.

☐ **Sorge für Veränderungen:**

Sollte das Mobbing von Personen im unmittelbaren Freundeskreis deines Kindes ausgehen, dann ermutige es, eine neue Gruppe zu finden.

☐ **Erkenne die Muster:**

Finde heraus, wo und wann dein Kind gemobbt wird. Wenn dein Kind zu bestimmten Zeiten oder an bestimmten Orten gemobbt wird, mach ihm dies bewusst. So kann es diese Situationen meiden oder Freunde bitten, es in diesen Momenten zu begleiten.

☐ **Ermutige dein Kind, sich einem Lehrer anzuvertrauen:**

Wenn dein Kind in der Schule gemobbt wird und das Problem nicht alleine lösen kann, ermutige es, sich einem Lehrer anzuvertrauen. Am besten spricht es zuerst mit dem Klassenlehrer oder einem Vertrauenslehrer. Wenn nötig, können dann auch andere Stellen eingeschaltet werden.

Auf der nächsten Seite geht es weiter ...



Mobbing bekämpfen Maßnahmen-Checkliste:

☐ Suche das Gespräch mit der Schule:

Wenn dein Kind nicht alleine mit dem Lehrer sprechen möchte, könntest auch du das Gespräch suchen. Die meisten Schulen haben eine Anti-Mobbing-Strategie und wissen, wie mit solchen Situationen umzugehen ist. Erzähle deinem Kind aber unbedingt, mit wem du sprechen möchtest und was du beabsichtigst, damit es sich nicht hintergangen fühlt.

☐ Überlege genau, ob dein Einschreiten zu einem bestimmten Zeitpunkt wirklich hilfreich ist:

Für dein Kind ist es vielleicht eine noch positivere Erfahrung, die Situation mit deiner bedingungslosen Unterstützung im Hintergrund alleine in den Griff zu bekommen.

☐ Mach deinem Kind Mut:

Es gibt viele Gründe, warum Mobber andere händeln: Sie wurden vielleicht selbst gemobbt oder haben ein geringes Selbstbewusstsein. Zu versuchen, den Mobber zu verstehen und ihm offen Paroli zu bieten, ist häufig ein guter Schritt in die richtige Richtung. Dazu braucht es sehr viel Mut. Wenn man aber Erfolg hat, gibt das dem Selbstwertgefühl einen unglaublichen Schub. So kann eine negative Erfahrung das Selbstbewusstsein letztendlich nachhaltig stärken.

☐ Hol dir Unterstützung:

Suche Rat auf seriösen Anti-Mobbing-Websites, wo Altersgenossen und Berater jungen Menschen ihre Hilfe anbieten. Mit ihrer Unterstützung fühlt sich dein Kind vielleicht besser und kann Strategien zum Umgang mit der Situation entwickeln.





LOS GEHT'S ...

- > Bleib stets offen für Gespräche mit deinem Kind und gib ihm die Gelegenheit, über seine Gefühle zu reden. Kennt es andere Mädchen und Jungs, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben? Wie sind sie damit umgegangen?
- > Welche Motive das Mobbing auch hat: Gib deinem Kind unbedingt zu verstehen, dass es keine Schuld an der Situation trifft und es in jeder Hinsicht auf deine Unterstützung zählen kann.
- > Mach deinem Kind bewusst, dass Mobber sich meistens auf bestimmte Dinge oder Eigenschaften konzentrieren, die ihre eigenen Unsicherheiten widerspiegeln. Es ist wichtig, dass dein Kind versteht, dass viele seiner Altersgenossen – auch Mobber – Selbstzweifel erleben und es nicht allein damit ist.
- > Könnte es deinem Kind helfen, sich mit anderen Kindern, denen es ähnlich geht, in einem Online-Forum auszutauschen?

6–Sticheleien in der Familie: Wann werden Scherze in der Familie zu Mobbing?

Witze und Sticheleien am Küchentisch gehören in den meisten Familien zum Alltag. Treffen sie aber einen empfindlichen Nerv, können sie das Selbstwertgefühl schwächen.

Als Teenager reagiert dein Kind besonders empfindlich auf Kommentare über sein Aussehen. Manche Familienmitglieder sind sich der Wirkung ihrer Worte vielleicht nicht bewusst. Selbstverständlich gehören Diskussionen und kleine Späße zum Familienleben. Sie können Kindern dabei helfen, ihre persönliche Meinung zu bilden und zu hinterfragen. So können sie sich auch im Alltag besser gegen Kritik wehren. Trotzdem sollte hinterfragt werden, bis zu welchem Grad etwas der Charakterstärkung dienlich ist und ab welchem Punkt das Selbstvertrauen geschwächt wird.

Kommt dir das bekannt vor? Auch neckende Sticheleien von Angehörigen über das Aussehen können sich entscheidend auf junge Menschen auswirken und ihr Selbstvertrauen auf lange Sicht schädigen.



„Soundso hat ganz schön zugelegt, oder?“

„Bald überholst du deine Mutter!“

„Oh, was für süßer Babyspeck.“

„Solltest du nicht lieber darauf achten, was du isst?“





Unbedachte Äußerungen können junge Menschen sehr verletzen

„Mädchen, die von Familienmitgliedern wegen ihres Aussehens kritisiert oder gehänselt werden, laufen häufiger Gefahr, ihr Gewicht und ihre Essgewohnheiten auf ungesunde Weise kontrollieren zu wollen und unzufrieden mit ihrem Körper zu sein. Sie neigen eher als Mädchen, die nicht gehänselt werden, dazu, sich mit Freundinnen zu vergleichen oder von ihrem Aussehen besessen zu sein. Außerdem leiden sie mit höherer Wahrscheinlichkeit unter einem geringeren Selbstwertgefühl oder Depressionen“, sagt Dr. Phillippa Diedrichs, Forschungspsychologin und Körperbild-Expertin.

Umgekehrt wirken sich unterstützende, liebevolle Familienbeziehungen positiv auf die Körperwahrnehmung und die Zufriedenheit von Kindern mit ihrem Körper aus. Wie kannst du also am besten mit dieser Situation umgehen?

Ergreife Partei für dein Kind und ziehe Grenzen

Überlege ganz genau, wo die Grenze zwischen harmlosen Späßen und Hänseleien liegt, die das Körpergefühl deines Kindes schädigen (selbst wenn das nicht beabsichtigt ist). Wenn du einschreitest, verhindert das möglicherweise, dass daraus ein Familienproblem entsteht. Der erste Schritt ist,

„Mädchen, die von Familienmitgliedern wegen ihres Aussehens kritisiert oder gehänselt werden, laufen häufiger Gefahr, ihr Gewicht und ihre Essgewohnheiten auf ungesunde Weise kontrollieren zu wollen“

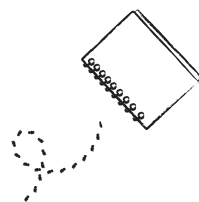
Dr. Phillippa Diedrichs
Körperbild-Expertin



deinem Kind Strategien vorzuschlagen, wie es mit Hänseleien im Kreis der Familie umgehen kann. Das können ganz einfache Maßnahmen sein, etwa das Ignorieren unnützer Bemerkungen. Es kann aber auch direkt das offene Gespräch mit der jeweiligen Person suchen und ihr erklären, welche Gefühle diese Bemerkungen in ihm auslösen.

Als Familienmitglieder immer häufiger Bemerkungen darüber machten, wie mager die 12-jährige Marie sei und dass sie doch mehr essen solle, wählte ihre Mutter Annika die einfache Vorgehensweise. „Ich erklärte allen, dass sie genug isst und ihre Figur eben einfach so ist. Hänseleien helfen ihr auch nicht weiter“, so Annika. „Dann sprach ich mit Marie und sagte ihr, dass sie sich diese Kommentare nicht zu Herzen nehmen soll. Und ich stellte ihr gegenüber klar, dass es nur darauf ankommt, dass sie zufrieden und gesund ist.“

Erkenne explizit an, wie verletzend Spott über das Aussehen ist, unterbinde diesen aktiv und hilf deinem Kind, Techniken zum Umgang mit solchen Bemerkungen zu entwickeln. Das ist ein weiterer wichtiger Schritt, mit dem du das Körpergefühl deines Kindes fördern und schützen kannst.



Scherze in der Familie Maßnahmen-Checkliste:

Die folgende Checkliste enthält einige offensichtliche Fakten. Sie soll dir dabei helfen, die Witzbolde in der Familie in Schach zu halten und dein Kind künftig vor Hänseleien zu schützen.

☐ **Achte auf verletzende Kommentare:**

Sei aufmerksam, wenn die Familie zusammentrifft und achte bewusst auf negative Kommentare oder Gespräche über Gewicht, Figur, Diäten oder Aussehen, die deinem Kind peinlich sein oder es verunsichern könnten.

☐ **Schreite ein und wechsle das Thema:**

Versuche, das Gespräch ohne viel Aufhebens in eine andere Richtung zu lenken. Falls notwendig, kannst du einzelne Personen später direkt auf ihre Bemerkungen ansprechen. Lass dein Kind wissen, dass Kommentare dieser Art nicht in Ordnung sind und dass es so, wie es ist, genau richtig ist. Sag ihm, dass du immer da bist, falls es dir etwas sagen möchte.

☐ **Such ein Gespräch unter vier Augen:**

Wenn ein Familienmitglied dein Kind (oder eine andere Person in Gegenwart deines Kindes) wegen seines Aussehens oder seiner Figur weiter hänselt, solltest du ein Gespräch unter vier Augen erwägen. Tritt deinem Gesprächspartner gegenüber nicht zu emotional oder feindselig auf und achte darauf, eine nicht wertende Sprache zu verwenden. Manchmal braucht man Fingerspitzengefühl, aber es kann ebenso gut sein, dass klare Ansagen erforderlich sind. Und mit erwachsenen Familienmitgliedern werden sie sicher anders reden als mit Kindern.

☐ **Erkläre die Situation:**

Betone, wie wichtig es ist, keine Bemerkungen über das Aussehen junger Menschen zu machen und Äußerlichkeiten keine zu große Bedeutung beizumessen. Du kannst auch die Bitte äußern, auf Kommentare über den Körper deines Kindes oder sein Aussehen generell zu verzichten.

LOS GEHT'S ...

- > Welche Kommentare von Familienmitgliedern kränken dein Kind besonders? Reagiert es auf bestimmte Themen besonders empfindlich? Nutze dieses Wissen für deine Gespräche mit anderen Familienangehörigen.
- > Ermutige dein Kind, mit Freundinnen und Freunden zu sprechen. Die Erfahrung, dass man mit diesem Problem nicht allein ist, nimmt spöttischen Kommentaren oft die persönliche und verletzende Note.
- > Ist dein Kind mutig genug, um dem Rest der Familie zu erklären, welche Gefühle solche Bemerkungen in ihm auslösen?



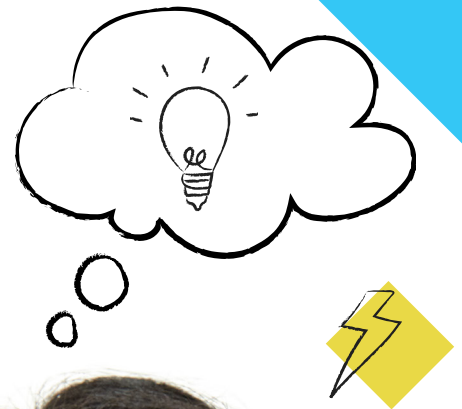
7-Was Eltern meinen: Wie du die Kommunikation mit deinem Kind verbesserst

Eine Interpretationshilfe für dich und dein Kind, die euch bei eurer Kommunikation unterstützt und Missverständnissen vorbeugt.

Hast du den Eindruck, dass du und dein Kind oft wegen völlig belangloser Dinge streitet? Eigentlich sollte es ja ganz leicht sein, miteinander zu reden. Noch leichter aber kommt es zu Missverständnissen. Vielleicht machst du nur eine simple Bemerkung zur Kleidung deines Kindes, und es verschwindet und knallt die Tür hinter sich zu. Du fragst es, was es zu Mittag gegessen hat, und dein Kind geht davon aus, dass du seine Essgewohnheiten kritisierst.

Wahrscheinlich willst du einfach nur zum Ausdruck bringen, wie wichtig dir seine Zufriedenheit und sein Wohlbefinden sind. Die Reaktion deines Kindes lässt allerdings darauf schließen, dass ihr verschiedene Sprachen spricht. Und aus genau diesem Grund haben wir die Interpretationshilfe „Wie jetzt?! Was Eltern meinen“ entwickelt, mit der dein Kind entschlüsseln kann, was du EIGENTLICH sagen willst.

Gib deinem Kind eine Kopie dieser Interpretationshilfe. So kann es einfacher verstehen, dass du es nicht verärgern willst, wenn du über seine Freundinnen und Freunde, seine Ernährung oder sein Sozialleben sprichst. Wahrscheinlich wird sich eure Kommunikation dadurch verbessern.



Wie jetzt?!

Was meinen deine Eltern **WIRKLICH**, wenn sie an dir herumnörgeln:

Deine Eltern sagen:

„Ich wünschte, du würdest dich nicht so stark schminken.“

Du hörst vielleicht:

„Du bist noch nicht alt genug, um so viel Make-up zu tragen. Ich will nicht, dass du den Jungs gefällst.“

Was deine Eltern eigentlich meinen:

„Du bist von Natur aus so hübsch. Mit so viel Make-up könnte man dich für viel älter halten, als du bist. Ich will nicht, dass du dem Druck, erwachsen wirken zu müssen, schon so früh ausgesetzt wirst.“

Von allen Seiten wird einem das Gefühl vermittelt, erwachsen aussehen und sich schminken zu müssen. Es macht Spaß, verschiedene Looks auszuprobieren, aber deine Familie möchte nicht, dass du dich von deinen Freunden und Freundinnen oder den Medien unter Druck gesetzt fühlst, zu früh erwachsen auszusehen.

Deine Eltern sagen:

„Hängst du **SCHON WIEDER** am Telefon? Du bist ständig mit deinem Handy beschäftigt und schreibst Nachrichten an Leute, die du gerade noch gesehen hast.“

Du hörst vielleicht:

„Ich denke nicht, dass deine Freundschaften wichtig sind.“

Was deine Eltern eigentlich meinen:

„Du hast schon den ganzen Tag mit deinen Freundinnen und Freunden verbracht. Es ist auch wichtig, dir Zeit für dich selbst und deine Familie zu nehmen.“

Wahrscheinlich haben deine Eltern gar nichts dagegen, dass du Zeit mit deinen Freundinnen und Freunden verbringst, wenn du auch noch etwas Zeit für die Familie hast. Sie haben einfach ein natürliches Interesse daran, zu erfahren, was du heute so getrieben hast. Erzähle ihnen einfach von den spannendsten Dingen.

Wie jetzt?!

Was meinen deine Eltern **WIRKLICH**, wenn sie an dir herumnörgeln:

Deine Eltern sagen:

„Was hast du heute zu Mittag gegessen?“

Du hörst vielleicht:

„Ich vermute, du hast mal wieder nichts zu Mittag gegessen.“

Was deine Eltern eigentlich meinen:

„Es ist wichtig, auf sich zu achten. Ich möchte sichergehen, dass du dich gut ernährst.“

Eltern wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung für Körper und Geist ist. Und wenn du dich gut fühlst, kannst du dein Potenzial voll entfalten und glücklich sein.

Deine Eltern sagen:

„Du hast doch wohl nicht vor, in dem Aufzug rauszugehen, oder?“

Du hörst vielleicht:

**„Wie läufst DU denn rum?“
Das sieht billig aus.“**

Was deine Eltern eigentlich meinen:

„Du siehst schon so erwachsen aus. Das macht mir manchmal Angst.“

Deine Eltern sagen:

„Oh, du gehst schon wieder mit XY weg?“

Du hörst vielleicht:

„Ich mag XY nicht und vertraue euch auch nicht. XY hat einen schlechten Einfluss auf dich.“

Was deine Eltern eigentlich meinen:

„Wir möchten, dass du glücklich bist und Zeit mit Freundinnen und Freunden verbringst, die dir gut tun und dich unterstützen.“

Wenn du gute Freunde hast, macht dich das glücklich und stärkt dein Selbstbewusstsein. Es ist also ganz natürlich, dass Eltern sich Sorgen machen, wenn du ihrer Ansicht nach Zeit mit Leuten verbringst, die dir ein schlechtes Gefühl geben.

Was Eltern meinen Maßnahmen-Checkliste:

☐ Rede mit deinem Kind:

Bitte dein Kind, sich Gedanken darüber zu machen, wie ihr miteinander spricht. Kommt es manchmal vor, dass einer von euch eine Aussage des anderen nicht so versteht, wie sie eigentlich gemeint war?

☐ Hake nach:

Gib deinem Kind nach der Lektüre von „Wie jetzt?! Was Eltern meinen“ die Gelegenheit, über dieses Thema zu reden. Was bringt es bei euren Gesprächen auf die Palme? Wie könntest du das anders angehen?

☐ Lass dir ein dickes Fell wachsen:

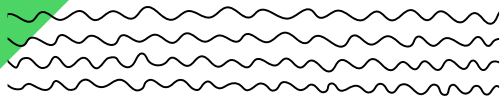
Versuche, nicht beleidigt zu reagieren, wenn dein Kind zugibt, dass deine Kommentare ihm wirklich auf die Nerven gehen. Nutze die Gelegenheit und frag es, warum das so ist. Vielleicht hat es auch einen Vorschlag, wie du solche Situationen künftig angehen könntest.

☐ Erhalte das Gespräch aufrecht:

Wenn dein Kind das nächste Mal überreagiert, versuch ihm zu erklären, was du eigentlich sagen wolltest. Erinnere es an die Interpretationshilfe „Wie jetzt?! Was Eltern meinen“ und daran, wie leicht Gespräche schiefgehen können.

LOS GEHT'S ...

- > Gib deinem Kind die Interpretationshilfe „Wie jetzt?! Was Eltern meinen“ und frag es nach seiner Meinung. Welche Gefühle haben die Kommentare in ihm ausgelöst? Ist ihm bewusst, dass es manchmal einen Unterschied zwischen dem, was man sagt, und dem, was man meint, gibt?
- > Es wird immer wieder Momente geben, in denen dein Kind eine deiner Äußerungen missversteht. Wenn du ihm aber zeigst, dass du es weder verletzen noch ärgern möchtest, schafft ihr eine solide Grundlage, um schwierige Situationen beim nächsten Mal besser zu meistern.
- > Vereinbare mit deinem Kind, dass ihr euch gegenseitig sagt, wenn eine Äußerung anders ankommt, als sie gemeint war. Offene und ehrliche Kommunikation schafft Vertrauen und stärkt eure Beziehung auf lange Sicht.
- > Empfiehl deinem Kind, „Wie jetzt?! Was Eltern meinen“ mit seinen Freundinnen und Freunden zu teilen und sich mit ihnen darüber auszutauschen.



8-Überzeuge dein Kind von einer gesunden und ausgewogenen Ernährung

Vermittle deinem Kind Freude am Essen, damit es nicht in die typisch ungesunden und schlechten Essgewohnheiten eines Teenagers verfällt.

Wir alle haben manchmal das Gefühl, etwas „falsches“ gegessen zu haben. Aber gibt es wirklich „schlechte“ Nahrung, die man nie essen sollte?

„Das Wichtigste ist, sich ausgewogen zu ernähren“, erklärt Dr. Susie Orbach, Expertin für Essstörungen und eine der führenden Psychotherapeutinnen in Großbritannien. „Sich auf eine Einteilung in ‚gute‘ und ‚schlechte‘ Lebensmittel zu konzentrieren, ist nicht besonders hilfreich. Im Gegenteil: So schafft man viel zu viele Regeln, die unser Verhältnis zu Nahrung bestimmen und ein gestörtes Essverhalten zur Folge haben können. Und meistens stimmt eine solche Einteilung auch einfach nicht. Fettarme Lebensmittel enthalten manchmal extrem viel Zucker und Zusatzstoffe, damit sie besser schmecken. Die Version mit natürlichem Fettgehalt wäre aus ernährungsphysiologischer Sicht besser.“

Die Ernährung von Teenagern

Teenager versuchen häufig, Probleme mit ihrem Körper über ihr Essverhalten in den Griff zu bekommen. Die meisten jungen Menschen experimentieren irgendwann einmal mit einer Diät und glauben, ihre Ernährung auf die eine oder andere Weise einschränken zu müssen.

Wenn sie erwachsen werden, entwickeln viele Teenager eine Angst vor dem Essen und beginnen eine negative Einstellung zu Nahrung zu entwickeln. Dementsprechend überrascht es wenig, dass

Nahrungsmitteln in dieser Phase beinahe magische Eigenschaften zugeschrieben werden. Manche Nahrungsmittel werden einfach unwiderstehlich. Es ist sehr wichtig, dass junge Menschen bereits früh ein Verständnis dafür entwickeln, wie sie Körper und Geist mit nahrhaftem Essen versorgen können.

Bei vielen Teenagern wechseln sich Diäten und Heißhungerattacken ab, denn sie verbieten sich bestimmte Lebensmittel, auf die sie dadurch noch mehr Appetit bekommen. Wenn das bei deinem Kind der Fall ist, erkläre ihm, dass es möglicherweise genau das Gegenteil von dem bewirkt, was es erreichen möchte.

Ungesunde Essgewohnheiten ablegen

„Eine kalorienarme Ernährung kann den Stoffwechsel verlangsamen und macht es unter Umständen sogar noch schwieriger, ein gesundes Gewicht zu halten. Und außerdem gibt es natürlich nichts Verlockenderes als Essen, das tabu ist“, erklärt Dr. Orbach. Prinzipiell alle Lebensmittel zu erlauben und auf eine Einteilung in „gut“ und „schlecht“ zu verzichten, erleichtert intelligente Entscheidungen.

Genau diesen Ansatz machte sich Barbara zunutze, als ihre Tochter Hannah erwähnte, dass sie eine Diät machen wolle. „Ich erklärte ihr, dass zu einer gesunden Ernährung mehr gehört, als einfach bestimmte Lebensmittel wegzulassen“, sagt Barbara. „Ich finde es wichtig, Junkfood und zuckerhaltiges Essen durch Verbote nicht noch interessanter zu machen. Ich habe ihr ein bisschen mehr Kontrolle zugestanden und einfach viel mit ihr über Essen gesprochen. Das hat ihr geholfen, ihre Ernährungsweise zu verbessern.“



Der Zusammenhang von Essen und Gemütszustand

Erkläre deinem Kind, dass eine Diät sich nicht nur auf das Gewicht auswirkt. Eine gesunde Ernährungsweise hat nach außen hin positive Auswirkungen auf den Körper, z. B. auf Haut und Haare. Untersuchungen, die das British Journal of Psychiatry veröffentlicht hat, belegen aber zudem, dass sich eine hochwertige Ernährung positiv auf unser Innenleben auswirken kann, etwa auf unser Energieniveau. So erhöht der Genuss hauptsächlich industriell verarbeiteter Lebensmittel beispielsweise die Wahrscheinlichkeit von Depressionen. Personen, die sich vollwertiger ernähren, sind dagegen seltener depressiv.

Geh mit gutem Beispiel voran

Überprüfe deine eigenen Essgewohnheiten und deine Einstellung zum Essen. Dadurch erleichterst du auch deinem Kind, ein Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung zu entwickeln. Wenn dein Kind an deinem Beispiel sieht, wie genussvoll eine gesunde und ausgewogene Ernährung sein kann und wie positiv diese sich auf dein Aussehen und dein Befinden auswirkt, wird es sich auch in Bezug auf sein eigenes Essverhalten eher für eine solche Herangehensweise entscheiden.



Ausgewogene Ernährung Maßnahmen-Checkliste:

Diese Maßnahmen-Checkliste soll dir und deinem Kind helfen, weniger Gedanken an „schlechte“ Lebensmittel zu verschwenden und stattdessen die Vorteile einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zu genießen.

☐ Achte darauf, dass sich dein Kind mit seiner Nahrung auseinandersetzt:

Koche möglichst viel zu Hause und frag dein Kind, ob es beim Einkaufen und Vorbereiten der Mahlzeiten helfen möchte. Dadurch entwickelt es mehr Verständnis für die unterschiedlichen Zutaten und deren Bedeutung für eine Mahlzeit.

☐ Sorge dafür, dass die ganze Familie gerne und ohne Schuldgefühle isst:

Frage dich zunächst, ob du dich selbst gesund und ausgewogen ernährst. Prinzipiell sollte man keine Lebensmittel ausschließen, es sei denn, es gibt dafür einen guten Grund, zum Beispiel eine Allergie. Zeig deinem Kind, dass man alle Lebensmittel ohne Schuldgefühl essen kann und dass es verschiedene Arten Hunger gibt, die man genussvoll mit jeweils anderen Lebensmitteln befriedigen kann.

☐ Sprich über deinen eigenen Denkprozess:

Wenn du etwas gegessen hast, das dir nicht gut bekommen ist, sprich deine Gedanken darüber aus. Zum Beispiel so: „Oh, ich hatte gedacht, dass ich das unbedingt essen wollte, aber es ist mir nicht gut bekommen. Ich glaube, ich wollte davon eigentlich nur ein bisschen essen.“

☐ Keine Diäten mehr:

Diäten verbieten oft bestimmte Lebensmittel, was zur Folge hat, dass uns wichtige Nährstoffe fehlen. Wir neigen dazu, ein Verlangen nach all dem zu entwickeln, was verboten ist. Und wenn wir der Versuchung am Ende nachgeben, haben wir oft ein schlechtes Gewissen und schlingen es so schnell herunter, dass wir es noch nicht einmal genießen.

LOS GEHT'S ...

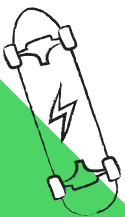
- > Verwende diese Maßnahmen-Checkliste, um mit deinem Kind darüber zu reden, welche Lebensmittel seiner Meinung nach „gut“ oder „schlecht“ sind. Warum hat es bestimmte Lebensmittel als „schlecht“ klassifiziert?
- > Ermutige dein Kind, mit seinen Freundinnen und Freunden über dieses Thema zu sprechen. Was kann es aus diesen Gesprächen über Essen lernen?
- > Würde dein Kind sich zutrauen, in der Schule einen Sport- oder Naturkundelehrer zu diesem Thema zu befragen?



9-Verdeutliche deinem Kind die Vorteile von körperlicher Aktivität

Sportliche Aktivitäten wirken sich nicht nur auf den Körper positiv aus. Informiere dich über die wissenschaftlichen Fakten hinter dem positiven Zusammenhang von Sport und Körperwahrnehmung. Und steck dein Kind mit deiner eigenen Freude an Bewegung an!

Manchmal kostet es ziemlich viel Überwindung, ins Sportstudio zu gehen oder die Laufschuhe anzuziehen. Aber laut dem britischen Gesundheitsdienst NHS wirkt sich sportliche Betätigung in vielerlei Hinsicht positiv aus. So steigert sie etwa das Selbstwertgefühl und verbessert die Stimmung, die Schlafqualität und das Energieniveau. Auch das Risiko von Stress wird vermindert.



Und das gilt natürlich auch für dein Kind. Damit körperliche Betätigung sich positiv auswirkt, muss man keine Sportskanone oder Primaballerina sein. Es reicht schon, wenn dein Kind eine Aktivität findet, bei der es sich bewegt und die ihm Spaß macht. Regelmäßiger Sport führt mit großer Wahrscheinlichkeit dazu, dass es sich besser fühlt und zufriedener mit seinem Körper ist. Ganz unabhängig davon, wie sich die Aktivität auf seine Figur auswirkt.

Die Verbindung von Sport und Körperwahrnehmung

Untersuchungen belegen, dass alle Arten sportlicher Betätigung mit einer positiveren Körperwahrnehmung einhergehen, was bei nicht-sportlichen Aktivitäten nicht der Fall ist. Außerdem machen Menschen mit einem positiven Körpergefühl lieber Sport. Das wirkt sich wiederum positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus.

Wenn dein Kind sieht, dass du Sport treibst und wie positiv sich dies auf dich auswirkt, ist es wahrscheinlicher, dass es Sport auch für sich selbst als positive Aktivität entdeckt.

Martina, die Mutter der 15-jährigen Lucy, berichtet, dass Fitness und Gesundheit in ihrem Leben eine

„Meine Tochter findet auch, dass Sport und Wohlbefinden viel wichtiger sind, als zu hungern und Größe 32 zu tragen.“

Martina
Mutter

wichtige Rolle spielen. Das hatte wiederum einen positiven Effekt auf ihre Tochter. „Meine Tochter findet auch, dass Sport und Wohlbefinden viel wichtiger sind, als zu hungern und Größe 32 zu tragen“, sagt sie.

Die Pubertät ist eine Zeit für neue Aktivitäten

Experten haben herausgefunden, dass Mädchen mit dem Eintritt in die Pubertät häufig Aktivitäten ablehnen, die sie zuvor mochten. Aber gerade in dieser kritischen Phase ist das Selbstwertgefühl deines Kindes wahrscheinlich besonders anfällig. Sport kann sich extrem positiv auf sein Körpergefühl auswirken. Es ist der beste Zeitpunkt, um neue Sportarten auszuprobieren, bis es etwas gefunden hat, das ihm Spaß macht. Erkläre deinem Kind die positiven „Nebenwirkungen“ von Sport!

„Wir haben verschiedene Fitnesskurse gemeinsam ausprobiert und sprechen darüber, wie gut es sich anfühlt, in Form zu bleiben“, erzählt Martina. „Jetzt geht Lucy regelmäßig und gerne mit ihrer Freundin zu einem Kurs und hat neulich an einem 10-Kilometer-Lauf teilgenommen.“





Die Maßnahmen- Checkliste für sportliche Aktivitäten:

Diese Maßnahmen-Checkliste soll deinem Kind als Ansporn dienen, verschiedene Sportarten auszuprobieren, bis es etwas gefunden hat, das ihm wirklich Spaß macht.

☐ Unterstütze die Entscheidung deines Kindes:

Bestärke dein Kind, solange es mit Spaß bei der Sache ist.

☐ Probiert gemeinsam neue Aktivitäten aus:

Wenn es eine Sportart gibt, die euch beiden Spaß macht, ist dies auch eine tolle Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen.

☐ Soziale Aspekte:

Mannschaftssport oder die Teilnahme an einem Kurs mit Freundinnen und Freunden macht meistens mehr Spaß und wirkt sich zudem positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen aus. Und wenn dein Kind Spaß hat, bleibt es wahrscheinlich auch eher dabei.

☐ Die Einstellung zählt:

Rede mit deinem Kind über die Eigenschaften, die einen erfolgreichen Sportler ausmachen. Dazu gehören mentale Belastbarkeit, die Ausbildung bestimmter Muskelgruppen, Selbstdisziplin, Entschlossenheit und Führungsqualitäten – also längst nicht nur rein körperliche Eigenschaften!

☐ Zeig deinem Kind, dass die Körper von Sportlerinnen und Sportlern alle unterschiedlich sind:

Die Körperform wird dadurch bestimmt, was der Körper für eine spezifische Leistung benötigt. Es geht nicht darum, wie der Körper aussieht, sondern darum, was er kann.

☐ Ruf deinem Kind immer wieder in Erinnerung, dass es nicht auf sein Aussehen, sondern auf sein Wohlbefinden ankommt:

Hilf deinem Kind, eine ausgewogene Perspektive beizubehalten und sich auf gesundheitliche Aspekte und allgemeine Leistungsfähigkeit zu konzentrieren, wenn es sich kritisch zu seinem Körper äußert. Es macht wenig Sinn, dem von den Medien suggerierten „perfekten Körper“ oder der Physik von Spitzensportler*innen nachzueifern...

LOS GEHT'S ...

- > Rede mit deinem Kind darüber, wie es sich beim Sport fühlt.
- > Sport zu treiben ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist. Sprich also mit deinem Kind auch darüber, was beim Training in seinem Kopf abläuft.
- > Denk daran, dass eine extrem wettbewerbsorientierte Einstellung deines Kindes zu Enttäuschung oder dem Gefühl einer Niederlage führen kann. Erinnere es deshalb immer wieder daran, dass es in erster Linie um Spaß geht.
- > Würde dein Kind sich zutrauen, einem seiner sportlichen Vorbilder zu schreiben und zu fragen, wie er oder sie sich beim Sport fühlt?



Jetzt bist du dran ...



Wir hoffen, dass diese Materialien dir dabei helfen konnten, mit deinem Kind über seine momentane Lebensphase zu sprechen.

Teile die Übungen und Ratschläge mit deinem Kind und behalte unsere Maßnahmen-Checklisten im Hinterkopf, um weiterhin positive Gespräche über sein Körperbild zu führen.

Und das Wichtigste: Rede immer wieder mit deinem Kind über seine Gedanken und Gefühle. So schaffst du eine Vertrauensbasis und hilfst ihm zu erkennen, dass du es als heranreifendes, einzigartiges und geliebtes Individuum respektierst.

Denk daran, dass diese Zeit trotz gelegentlicher Sorgen auch für dich als Elternteil sehr spannend und bereichernd sein kann. Du darfst beobachten, wie sich dein kleines Kind hin zu einem selbstbewussten und unabhängigen Individuum auf dem Weg in ein glückliches und erfüllendes Leben entwickelt. In diesem Prozess spielst du eine entscheidende Rolle. Genieße es!

Weitere Informationen und Hilfestellungen findest du auf dove.de/selbstwertgefuehl.





Quellen

Wir haben eine Mission / Über diese Broschüre

The Global Beauty Confidence Report – Dove

Liebe dich selbst

Mirror, mirror – Social Issues Research Centre

Centre for Appearance Research at the University of the West of England, Bristol

Body Talk: Nutze die Macht der Worte für ein positives Selbstwertgefühl

Psychology of Women Quarterly

International Journal of Eating Disorders

Fat Talk Free Week

Verzerre Schönheitswahrnehmung: Wird das Schönheitsverständnis deines Kindes durch die Medien verzerrt?

Ads Everywhere: The Race to Grab Your Brain – Psychology Today

Body Image – MediaSmarts

Girls' Attitudes Explored... Role Models – Girlguiding

Pretty as a Picture – Credos

Mobbing: Wird dein Kind wegen seines Aussehens gehänselt oder gemobbt?

No Place for Bullying – UK Government's Office for Standards in Education,
Children's Services and Skills

StopBullying

Überzeuge dein Kind von einer gesunden und ausgewogenen Ernährung

Susie Orbach on Eating – Dr. Susie Orbach

Dietary pattern and depressive symptoms in middle age – The British Journal of Psychiatry

Your Diet May Be Depressing You – Rodale News report on The British Journal of Psychiatry

Verdeutliche deinem Kind die Vorteile von körperlicher Aktivität

Benefits of exercise – NHS choices

Body confidence campaign: Progress Report 2013 – Bericht der britischen Regierung

Changing the Game for Girls – Women's Sport and Fitness Foundation

Um die Privatsphäre der Menschen zu wahren, deren individuelle
Geschichten wir hier teilen, haben wir ihre Namen abgeändert.

Weitere Materialien und Anregungen



Filme – für deine Tochter

Merida – Legende der Highlands

(2012) (FSK: 6) – Die schottische Prinzessin Merida ist eine talentierte Bogenschützin und Reiterin. Ihre Mutter erklärt ihr, dass sich diese Interessen für eine Prinzessin nicht ziemen, und eröffnet ihr, dass sie heiraten muss. Merida beschließt, sich den Wünschen ihrer Mutter nicht zu fügen. Aber ihr Plan geht nicht ganz auf und sie muss nach einem Ausweg suchen.

Alles steht Kopf

(Juni 2015) (FSK: 0) – Riley hat nach dem Umzug ihrer Familie Schwierigkeiten, sich an das Leben in San Francisco zu gewöhnen, wo ihr Vater einen neuen Job angenommen hat. Ihre personifizierten Gefühle Freude, Angst, Wut, Ekel und Kummer versuchen mit vereinten Kräften, ihr dabei zu helfen, sich an die neue Stadt und die neue Schule anzupassen und die Höhen und Tiefen des Erwachsenwerdens erfolgreich zu überstehen.



Dokumentarfilme – für dich

America The Beautiful

(2007) (Bearbeitete Fassung USA: PG-13) – Der Film begleitet ein 12-jähriges Model, das im Fashion Business heranwächst, und setzt sich mit dem amerikanischen Schönheitswahn auseinander. Dabei werden auch die Themen plastische Chirurgie, Starkult, manipulierte Werbebilder und menschliche Unsicherheiten behandelt.

America The Beautiful 2: The Thin Commandments

(2011) – Diesmal beschäftigt sich das Team von „America The Beautiful“ mit der Gewichtsproblematik in Amerika. Der Film analysiert die obsessive Auseinandersetzung mit dem Thema Körpergewicht und nimmt dazu verschiedene Einstellungen zu Ernährung, Diäten und die Meinungen medizinischer Experten unter die Lupe.

Beauty Mark

(2008) – Die Psychotherapeutin und ehemalige Weltklasse-Triathletin Diane Israel zeichnet ein alarmierendes, bewegendes und gelegentlich auch humorvolles Bild dessen, was unsere Auffassung von Schönheit prägt. Sie erzählt nicht nur ihre eigene Geschichte, sondern interviewt auch andere erfolgreiche Sportler, Bodybuilder, Models und urbane Teenager über ihre Erfahrungen mit Selbstwahrnehmung.

Miss Representation

(2011) – Miss Representation legt die Gründe für das eklatante Missverhältnis zwischen Männern und Frauen in Führungspositionen offen, das ein weltweites Phänomen ist. Regie führt die Schauspielerin und Aktivistin Jennifer Siebel Newsom. Der Film untersucht auch die Schlüsselrolle der Medien, die den gesellschaftlichen Diskurs darüber bestimmen, „wie Frauen aussehen sollten“ und welche Auswirkungen dies auf das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen junger Mädchen weltweit hat.

Bücher – für deine Tochter

Ask Elizabeth

(2011) von Elizabeth Berkley – Die Schauspielerin Elizabeth Berkley ist nicht nur bekannt für ihre Rollen als Jessie Spano in California High School und Nomi Malone in Showgirls, sondern auch Schöpferin der Kampagne „Ask-Elizabeth“. Aus dieser Arbeit ist ein Buch entstanden, das sich mit all den schwierigen Facetten des Erwachsenwerdens beschäftigt. Es ist wie ein Notizbuch aufgemacht und enthält authentische Einträge von Teenagern, die ihre Erfahrungen und Ratschläge teilen. Mit der Hilfe verschiedener Experten berät Elizabeth Mädchen im Teenageralter zu den Themen Sex, Ernährung, Körperbild, persönliche Beziehungen und Fitness.

All Made Up: A Girl's Guide to Seeing Through Celebrity Hype... and Celebrating Real Beauty

(2006) von Audrey D. Brashich – Die Autorin erläutert detailliert, wie sich Medien und Popkultur auf das Körperbild von Mädchen im Teenageralter auswirken. Brashich hebt dabei hervor, wie Mädchen sich mit anderen vergleichen und sich bemühen, mit den unrealistischen Körperbildern mitzuhalten, die uns permanent in Form von Werbung umgeben. Aber sie erklärt auch, dass man sich von diesen vorgegebenen Schönheitsnormen befreien und lernen kann, sich so zu lieben, wie man ist.

Body Drama: Echte Frauen, echte Körper, echte Probleme, echte Antworten

(2007) von Nancy Amanda Redd – Redd beschäftigt sich mit körperlichen Problemen von Mädchen, über die sie aus Scham nur ungern mit ihren Eltern oder einem Arzt reden möchten. Das Buch behandelt Akne, Gewicht und andere Themen, die sich negativ auf das Selbstwertgefühl von Mädchen auswirken können. Es enthält auch einige nicht-retuschierte Bilder von verschiedenen Frauen, die den Blick darauf lenken, dass es keinen „normalen“ Körper gibt und dass wir die Vielfalt der Körperformen anerkennen und würdigen sollten.

Bücher – für dich

Nur die Schönsten überleben: Die Ästhetik des Menschen

(1999) von Dr. Nancy Etcoff, Leiterin des Programms Aesthetics and Well Being der Fakultät für Psychiatrie an der Universität Harvard – Warum bevorzugen Männer blonde Frauen? Warum benutzen Frauen roten Lippenstift? Warum wollen Männer breite Schultern und eine schmale Taille haben? Was ist Schönheit?

Bodies: Schlachtfelder der Schönheit

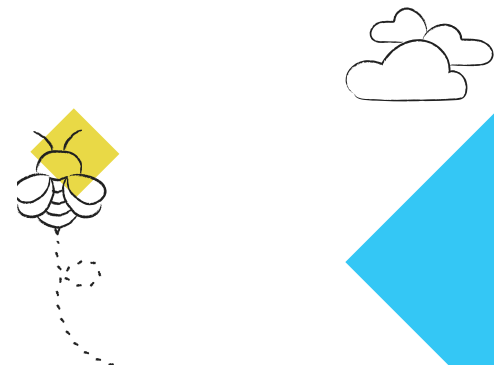
(2009) von Susie Orbach – Gut 30 Jahre nach der Veröffentlichung von Fat is a Feminist Issue stellt dieses Buch die These auf, dass unsere Selbstwahrnehmung deckungsgleich mit unserem Körperbild geworden ist. Diese These ist der Ausgangspunkt für einige fundamentale Fragen zum Verlauf dieser Entwicklung.

Skin Deep

(2004) von Catherine Barry – Dieser Roman erzählt die Geschichte einer jungen Frau, die davon überzeugt ist, dass sie das ersehnte Glück nur erreichen kann, wenn sie schön und sexy ist. Kann Schönheitschirurgie wirklich glücklich machen?

Sehe ich dick darin aus?: Dein Leben beginnt nicht erst, wenn du fünf Pfund weniger wiegst

(2006) von Jessica Weiner – Ein Leitfaden, um „Fat Talk“ Schritt für Schritt auf die Schliche zu kommen und unseren Körper zu lieben. Lerne, deinen Körper zu lieben, indem du deine Denkweise, deinen Sprachgebrauch und deine Handlungen änderst.



Unsere Partner

Die Weltorganisation der Pfadfinderinnen (World Association of Girl Guides and Girl Scouts)

Dove hat sich mit der Weltorganisation der Pfadfinderinnen zusammengeschlossen, um ein gemeinsames Ziel zu verwirklichen: Eine Welt, in der Mädchen ohne Ängste in Bezug auf ihr Aussehen leben können. Gemeinsam haben wir Free Being Me ins Leben gerufen: Ein völlig neues Programm zum Aufbau des persönlichen Selbstwertgefühls für Mädchen aus aller Welt. Weitere Informationen findest du auf www.free-being-me.com





Notizen



Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.



