



## 10.3.1 Lektionvorschlag 1 – Essen, Stressen, Bewegen

Ady Baur

1. Einleitung
2. Format
3. Medienpädagogische Hinweise
4. Sexualpädagogische Hinweise
5. Pädagogische Arbeit mit Film und Foto
6. Kurzgeschichten der Portraits
7. Vom Portrait zum Thema
8. Vom Thema zum Portrait
9. Lektionsvorschläge Portrait-Filme
- 10.** Lektionsvorschläge Themen-Filme
  - 10.1 Lust und Schutz
  - 10.2 Saufen, Kiffen, Rauchen
  - 10.3 Essen, Stressen, Bewegen
    - 10.3.1** Frauenbilder
      - 10.3.2 Was und wie isst du – Wer bist du?
      - 10.3.3 Keks abschwatzen – der Kampf ums Guetsli
  11. Filmskripte
  12. Links
  13. Literaturhinweise
  14. Impressum

### Frauenbilder

#### Ziele

- Austausch und Diskussion über Schönheitsideale
- Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Vorstellungen und Einschätzungen von «dick» und «dünn»
- gesundheitliche Folgen von Über- oder Untergewicht
- Erkennen von Vorurteilen gegenüber dicken oder sehr dünnen Menschen

#### Schlüsselwörter

Umgang mit dem Frauenbild, Vor-Urteile, eingeschränkte Sichtweise, Wohlfühlen, Äusserlichkeiten, Innere Werte

#### Dauer

Ca. 20 Minuten

#### Material

Fotos von verschiedenen Frauen, die sich nach und nach abdecken lassen, Laptop, Beamer oder Fotos auf Fotokarton

#### Vorbereitung

Idealerweise sollten die Bilder ein breites Spektrum von Frauen zeigen. Die Fotos können auf einem Notebook (z.B. als Powerpointpräsentation) gezeigt werden. Sollte diese Möglichkeit nicht bestehen, müssen Sie ein wenig improvisieren.

Kleben Sie z.B. interessante Bilder aus Modezeitschriften, Prospekten auf Fotokarton auf und verdecken sie mit Fotokartonstücken. Das Erstellen einer Powerpointpräsentation oder eine Fotosammlung kostet natürlich viel Zeit und Mühe. Allerdings lohnt es sich, diese Zeit zu investieren, um so Material zu haben, das immer wieder verwendet werden kann. Wünschenswert wäre, wenn Sie eine Kollegin bzw., einen Kollegen als eine zweite Gruppenleitung hinzuziehen.

#### Anlage

Klasse geschlechtergetrennt in zwei Gruppen, jeweils gleichgeschlechtliche Leitung. Die Teilnehmenden sollten die (verdeckten) Bilder gut sehen können. Die Lehrpersonen der Gruppen beginnen nun mit dem Aufdecken des ersten

Bildes. Die Jugendlichen sollen ihren Gedanken freien Lauf lassen und ihre Ideen zu den Bildern laut aussprechen. Dabei darf es ruhig lebhaft werden – die Übung lebt von Dynamik. Versuchen Sie die Jugendlichen mit verschiedenen Fragen zu motivieren. Beispiele: Was ist das für eine Frau? Was ist auffällig an ihr? Ist sie dick oder dünn? Ist Sie jung oder alt? Ist sie hübsch? Wie geht es ihr? Was drückt das Bild aus? Was macht sie beruflich?

Wichtig ist, dass Sie durch die Auswahl der Bilder für ein paar Überraschungseffekte sorgen. In einer bestehenden Präsentation hat es zum Beispiel eine sehr hübsche Frau, von der zunächst nur das Gesicht zu sehen ist. Die meisten Jugendlichen sind daher der Ansicht, dass sie sehr dünn sei, und sind erstaunt, wenn sie feststellen, dass sie es nicht ist. Von einer anderen Frau sind zunächst nur die etwas kräftigen Oberarme zu sehen. Die meisten Jugendlichen glauben daher, dass die Frau alt und hässlich sei, und sind völlig überrascht, wenn sie das ganze Bild sehen. Versuchen Sie möglichst aussagekräftige Bilder zu verwenden, die ein breites Themenspektrum abdecken. Zur oben erwähnten Präsentation gehören neben den erwähnten Bildern u.a. auch ein Werbefoto für Schönheitsoperationen, ein untergewichtiges Model, ein Bild der Venus von Willendorf, Frauen aus verschiedenen Epochen und ein Foto, das digital nachbearbeitet wurde. Das Ratespiel sollte etwa 15 Minuten dauern.

#### Weiterführende Fragen zum Austausch

- Auf Grund deiner Vor-Urteile bist du manchmal bei der Gesamtbetrachtung überrascht worden – wie gehst du mit Vor-Urteilen im Alltag um? Wenn du ein Vor-Urteil gefällt hast, kannst da das auch wieder ändern, anpassen?
- Schönheitsideale heute und gestern – warum entstehen sie und was bewirken sie?
- Warum muss man sich der Modeindustrie unterwerfen und kann sich nur dann schön fühlen, wenn man der Masse, der Mehrheit gleicht?



## 10.3.1 Lektionvorschlag 1 – Essen, Stressen, Bewegen

Ady Baur

1. Einleitung
2. Format
3. Medienpädagogische Hinweise
4. Sexualpädagogische Hinweise
5. Pädagogische Arbeit mit Film und Foto
6. Kurzgeschichten der Portraits
7. Vom Portrait zum Thema
8. Vom Thema zum Portrait
9. Lektionsvorschläge Portrait-Filme
- 10.** Lektionsvorschläge Themen-Filme
- 10.1 Lust und Schutz
- 10.2 Saufen, Kiffen, Rauchen
- 10.3** Essen, Stressen, Bewegen
- 10.3.1** Frauenbilder
- 10.3.2 Was und wie isst du – Wer bist du?
- 10.3.3 Keks abschwätzen – der Kampf ums Guetsli
11. Filmskripte
12. Links
13. Literaturhinweise
14. Impressum

- Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom – wie kann ich mich erfolgreich gegen das Diktat der Modeindustrie und die herrschenden Schönheitsnormen wehren?
- Schönheit und Gesundheit: Viele Models hungern sich zu Tode, nur um einem irrwitzigen Ideal zu entsprechen – ist es richtig, dass nun ein Mindest-BMI (Body Mass Index oder Körpermassen-Index = der Quotient aus Körpergewicht und Quadrat der Körpergrösse) eingeführt wird?
- Verschiedene Auswirkungen der BMI – gesundheitliche Schäden bei einem zu hohen oder zu tiefen BMI?
- Was bedeutet der JOJO-Effekt im Bezug auf Diäten?

### Hinweis

Zum Thema «Essen, Stressen, Bewegen» können auch die Lektionsvorschläge «Schutz vor Sucht» (Rauchen, Kiffen, Saufen, S.49) und «Genuss – Überdruss» (Rauchen, Kiffen, Saufen, S.52) genutzt werden.



## 10.3.2 Lektionvorschlag 2 – Essen, Stressen, Bewegen

Ady Baur

1. Einleitung
2. Format
3. Medienpädagogische Hinweise
4. Sexualpädagogische Hinweise
5. Pädagogische Arbeit mit Film und Foto
6. Kurzgeschichten der Portraits
7. Vom Portrait zum Thema
8. Vom Thema zum Portrait
9. Lektionsvorschläge Portrait-Filme
- 10.** Lektionsvorschläge Themen-Filme
- 10.1 Lust und Schutz
- 10.2 Saufen, Kiffen, Rauchen
- 10.3** Essen, Stressen, Bewegen
- 10.3.1 Frauenbilder
- 10.3.2** Was und wie isst du – Wer bist du?
- 10.3.3 Keks abschwatzen – der Kampf ums Guetsli
11. Filmskripte
12. Links
13. Literaturhinweise
14. Impressum

### Was und wie isst du? Wer bist du?

#### Ziele

- Sich mit seinem Essverhalten auseinander setzen
- Gewahr werden, welche äusseren wie inneren Muster zum Essen gehören
- Sich bewusst werden über die Beeinflussung der Essgewohnheiten durch Familie, Kolleginnen und Kollegen

#### Schlüsselwörter

Essgewohnheiten, Genuss, Zwang, Regelmässigkeit des Essens, Atmosphäre beim Essen

#### Dauer

Ca. 1 Stunde

#### Material

Fragebogen, Stifte

#### Vorbereitung

Fragebogen kopieren (evtl. mit speziellen Fragen ergänzen)

#### Anlage

Der Fragebogen (folgende Seite) wird individuell ausgefüllt, danach in Kleingruppen von max. vier Jugendlichen miteinander besprochen. Mit dem Thema Essen beziehungsweise Essgewohnheiten in der Kindheit und heute werden gleichzeitig auch viele andere Bereiche angesprochen, wie die Sozialisation über das Essen, die Möglichkeit der Zuwendung via Essen und dessen Zubereitung, die Atmosphäre bei Tisch, die Strukturierung des Alltags und der Feiertage, eingefahrene Essgewohnheiten, Diäten und Fastenzeiten.

Die persönliche Auseinandersetzung mit dem vielfältigen Thema Essen kann gut genutzt werden als Einstieg in ergänzende Felder, z.B. Essprotokolle (genaues Erfassen aller an einem Tag zu sich genommenen Nahrungsmittel zum Frühstück, zum Znüni, zum Mittagessen, zum Zvieri, zum Nachtessen und alles zwischendurch) und seiner Auswertung (Frühstück fehlt, kein Obst oder Gemüse, viel Schokolade – warum und was kann geändert werden?).

#### Weiterführende Fragen zum Austausch

- Gibt es Unterschiede zwischen den Essgewohnheiten meiner Eltern und mir?
- Was haben unsere Eltern, Grosseltern auf dem Mittagstisch gehabt?
- Welche Unterschiede bestehen zwischen dem Essen von früher und heute in Bezug auf Kalorien, Vitamine, Fettgehalt, Verträglichkeit...?
- Hat das Essen Einfluss auf die Familienzugehörigkeit, auf das Familienleben – welchen?
- Wie wirkt sich die Essensatmosphäre auf die Genussfähigkeit, die Fettverbrennung... aus?

#### Hinweis

Zum Thema «Essen, Stressen, Bewegen» können auch die Lektionsvorschläge «Schutz vor Sucht» (Saufen, Kiffen, Rauchen, S.49) und «Genuss – Überdross» (Saufen, Kiffen, Rauchen, S.52) genutzt werden.



## 10.3.2 Lektionvorschlag 2 – Essen, Stressen, Bewegen

Ady Baur

- 1. Einleitung
- 2. Format
- 3. Medienpädagogische Hinweise
- 4. Sexualpädagogische Hinweise
- 5. Pädagogische Arbeit mit Film und Foto
- 6. Kurzgeschichten der Portraits
- 7. Vom Portrait zum Thema
- 8. Vom Thema zum Portrait
- 9. Lektionsvorschläge Portrait-Filme
- 10. Lektionsvorschläge Themen-Filme**
- 10.1 Lust und Schutz
- 10.2 Saufen, Kiffen, Rauchen
- 10.3 Essen, Stressen, Bewegen**
- 10.3.1 Frauenbilder
- 10.3.2 Was und wie isst du – Wer bist du?**
- 10.3.3 Keks abschwatzen – der Kampf ums Guetsli
- 11. Filmskripte
- 12. Links
- 13. Literaturhinweise
- 14. Impressum

### Einige Fragen rund um unsere persönlichen Essgewohnheiten

Was hast du als Kind gern gegessen?

.....

Was hast du überhaupt nicht gern gegessen?

.....

Welche Essgewohnheiten gibt es in deiner Familie:

- |   |  |   |                                       |
|---|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> gemeinsame Essen   | <input type="checkbox"/> täglich         | <input type="checkbox"/> wöchentlich    | <input type="checkbox"/> monatlich    |
| <input type="checkbox"/> feste Essenszeiten | <input type="checkbox"/> Morgen          | <input type="checkbox"/> Mittag         | <input type="checkbox"/> Abend        |
| <input type="checkbox"/> Vielfaltigkeit     | <input type="checkbox"/> täglich Fleisch | <input type="checkbox"/> täglich Gemüse | <input type="checkbox"/> täglich Obst |
| <input type="checkbox"/> fixe Abfolgen      | <input type="checkbox"/> Vorspeise       | <input type="checkbox"/> Hauptspeise    | <input type="checkbox"/> Süßspeise    |
| <input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeiten | <input type="checkbox"/> morgens         | <input type="checkbox"/> nachmittags    | <input type="checkbox"/> nachts       |

An welche Tischsitten kannst du dich erinnern?

.....

Mit wem isst du meistens?

- Allein                       mit der Familie                       mit Freund/innen

Wo esst ihr?

- am Esstisch                       vor dem Fernseher                       stehend

Worauf achtest du beim Essen?

(Reihenfolge von 1 = absolut wichtig bis 6 = überhaupt nicht wichtig)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> auf den Genuss | <input type="checkbox"/> auf Kalorien  | <input type="checkbox"/> auf den Fettgehalt         |
| <input type="checkbox"/> auf den Preis  | <input type="checkbox"/> saisongerecht | <input type="checkbox"/> auf gesunde Nahrungsmittel |

Welchen «Junkfood» hast du im letzten halben Jahr zu dir genommen?

.....

Erinnere dich an den gestrigen Tag und dein Essverhalten

(jede Essenssituation, auch die zwischendurch):

Wann	Was	Warum	Wie
------	-----	-------	-----

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mögliche Antworten: aus Langeweile, Hunger, Pflicht, Lust... hastig, genussvoll, stehend...



### 10.3.3 Lektionvorschlag 3 – Essen, Stressen, Bewegen

Ady Baur

1. Einleitung
2. Format
3. Medienpädagogische Hinweise
4. Sexualpädagogische Hinweise
5. Pädagogische Arbeit mit Film und Foto
6. Kurzgeschichten der Portraits
7. Vom Portrait zum Thema
8. Vom Thema zum Portrait
9. Lektionsvorschläge Portrait-Filme
- 10. Lektionsvorschläge Themen-Filme**
- 10.1 Lust und Schutz
- 10.2 Saufen, Kiffen, Rauchen
- 10.3 Essen, Stressen, Bewegen**
- 10.3.1 Frauenbilder
- 10.3.2 Was und wie isst du – Wer bist du?
- 10.3.3 Keks abschwatzen – der Kampf ums Guetsli**
11. Filmskripte
12. Links
13. Literaturhinweise
14. Impressum

#### **Keks abschwatzen – der Kampf ums Guetsli**

##### **Ziele**

- Bedürfnisse äussern und verteidigen
- Eigene Grenzen setzen

##### **Schlüsselwörter**

Abgrenzen, Durchsetzung, Grenzen ziehen, sich behaupten, nicht unterkriegen lassen, sich nicht einschüchtern lassen

##### **Dauer**

Wenige Minuten, anschliessende Gesprächsrunde

##### **Material:**

Eine Packung leckerer Kekse

##### **Vorbereitung**

Keine

##### **Anlage**

Zunächst sucht sich jedes Mädchen eine Partnerin, jeder Junge einen Partner. Durch Losverfahren oder Abzählen können Sie auch dafür sorgen, dass die geschlechtergetrennten Gruppen gut gemischt werden. Jeweils eine Person erhält einen Keks. Die jeweils andere muss versuchen, diesen Keks abzuschwatzen. Dabei sind alle verbalen Tricks erlaubt: überreden, einschüchtern, ärgern, auch anschreien. Die Jugendlichen mit dem Keks versuchen, sich so gut wie möglich zu verteidigen. Auch sie dürfen auf verbaler Ebene alle Register ziehen. Sie sollten als Lehrperson nur darauf achten, dass die Übung nicht völlig eskaliert. Wichtig: Die Streitenden können versuchen, zu einer Einigung zu kommen, das Teilen des Kekses ist aber nicht erlaubt!

Brechen Sie die Übung nach einer gewissen Zeit ab, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Dialoge sich festfahren. Sie können die Zeit natürlich auch vorher festsetzen.

##### **Variante**

Es werden gemischt geschlechtliche Paare gebildet. Die Jungen erhalten jeweils den Keks.

##### **Weiterführende Fragen zum Austausch**

- Wie ging es mir damit, den Keks zu verteidigen oder zu fordern?
- Habe ich mich egoistisch oder gefräßig gefühlt?

– Welche Art von Argumenten habt ihr eingesetzt: sachliche oder unsachliche, verletzende? Wer hat schliesslich «gewonnen» und warum?

Gerade Frauen werden oft zu Freundlichkeit, Höflichkeit und Selbstlosigkeit erzogen und haben es nicht gelernt, ihre Wünsche zu äussern und zu verteidigen. Es kann hilfreich sein, andere Strategien zuerst gemeinsam zu besprechen und spielerisch auszuprobieren.

##### **Hinweis**

Zum Thema «Essen, Stressen, Bewegen» können auch die Lektionsvorschläge «Schutz vor Sucht» (Rauchen, Kiffen, Saufen, S. 49) und «Genuss – Überdross» (Rauchen, Kiffen, Saufen, S. 52) genutzt werden.