

Mädchen **sucht** Junge



BODY-KULT Jungen

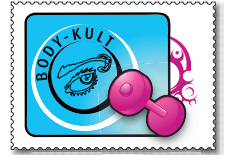
Mädchen SUCHT Junge



Max, 13 Jahre, ist pummelig und möchte gerne dünner sein. Deshalb hungert er.

Mike, 16 Jahre, ist cool und möchte bei Mädchen gut ankommen. Krafttraining bringt zu wenig. Jetzt hat er über Freunde im Sportverein Pillen gekriegt, die Muskeln machen.

Benni, 15 Jahre, braucht jeden Morgen eine Stunde im Bad, um sich die Haare zu stylen und sein sonstiges Aussehen für die Schule fertig zu machen.



Body-Kult Jungen

Tafel 1

Max, 13 Jahre, ist pummelig und möchte gerne dünner sein. Deshalb hungert er.

Mike, 16 Jahre, ist cool und möchte bei Mädchen gut ankommen. Krafttraining bringt zu wenig. Jetzt hat er über Freunde im Sportverein Pillen gekriegt, die Muskeln machen.

Benni, 15 Jahre, braucht jeden Morgen eine Stunde im Bad, um sich die Haare zu stylen und sein sonstiges Aussehen für die Schule fertig zu machen.

Ein Schüler wird gebeten den Text der Tafel vorzulesen. Danach werden folgende Fragen besprochen:

- Kennt ihr diese Situationen?
- Was denkt ihr darüber?

Mädchen SUCHT Junge



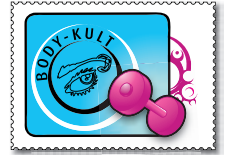
Weißt Du...

... dass weniger als ein Drittel der Jungen zwischen 11 und 17 Jahren Übergewicht haben?

... dass ungefähr jeder 6. Junge an Essstörungen leidet?

... dass viele Jungen mehr Fastfood konsumieren als Mädchen und viele zu wenig Obst und Gemüse essen?

... dass es Jungen gibt, die „Bodydrogen“ zum Muskelaufbau zu sich nehmen?



Tafel 2

Diese Tafel wird vom Begleiter selbst vorgelesen:

Weißt Du...

... dass weniger als ein Drittel der Jungen zwischen 11 und 17 Jahren **Übergewicht haben?**

- Kennst du Jungen, die versucht haben abzunehmen oder eine Diät machen?

... dass ungefähr jeder 6. Junge an **Esstörungen leidet?**

- Warum glaubt ihr, ist das so?

... dass viele Jungen mehr **Fastfood konsumieren als Mädchen und viele zuwenig **Obst** und **Gemüse** essen?**

- Warum glaubt ihr, ist das so?

... dass es Jungen gibt, die „Bodydrogen**“ zum **Muskelaufbau** zu sich nehmen?**

- Kennst du Jungen, die **Bodydrogen** oder **Nahrungsergänzungsmittel** nehmen?

Darunter sind Aufputschmittel z.B. Wachmacher, Amphetamine, Schmerzmittel um beim Sport den Schmerz nicht spüren, Hormone, Anabolika und Steroide zur Muskelbildung/-aufbau gemeint. Gemeint sind alle legal erhältlichen Mittel und jene die nicht erlaubt sind.

Mädchen SUCHT Junge

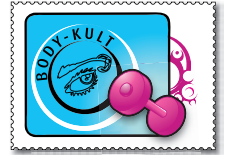


Wie ist es eigentlich bei Mädchen?

Viele Mädchen fühlen sich unabhängig von ihrem Gewicht zu dick.

Die meisten Mädchen haben bis zu ihrem 18. Lebensjahr eine Diät gemacht.

Mädchen entwickeln häufiger Essstörungen als Jungs.



Tafel 3

Wie ist es eigentlich bei Mädchen?

Viele Mädchen sich fühlen unabhängig von ihrem Gewicht zu dick

Die meisten Mädchen haben bis zu ihrem 18. Lebensjahr eine Diät gemacht.

Mädchen entwickeln häufiger Essstörungen als Jungs

Der Text der Tafeln wird von den Jungen selbst vorgelesen.

Fragen:

Ist das bei Jungs auch so?

- Wie sieht das konkret aus?
- Gezielt auf das Körpergewicht zu achten?
- Kalorien zu zählen?
- Hungern?
- Muskelaufbautraining zu machen?

Mädchen SUCHT Junge



Ich finde mich...

...zu dünn

...normal/okay

...zu dick

Jeder vergibt einen Punkt

An meinem Körper mag ich nicht/mag ich...



Augen



Haare



Bauch



Mund



Hals/Nacken



Po



Zähne



Oberkörper



Oberschenkel



Ohren



Schultern



Waden



Nase



Arme



Füße



Sommersprossen



Hände



Sonstiges

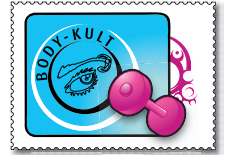


Haut



Jeder vergibt drei Punkte

Tafel 4



Ich finde mich...

...zu dünn

...normal/okay

...zu dick

Jeder Junge vergibt einen Punkt.

Danach wird die Frage besprochen:

- Wie erklärt ihr euch, dass so viele Jungen unzufrieden mit ihrem Körper sind?

An meinem Körper mag ich nicht /mag ich...

- | | | |
|------------------|-----------------|----------------|
| • Augen | • Haare | • Bauch |
| • Mund | • Hals / Nacken | • Po |
| • Zähne | • Oberkörper | • Oberschenkel |
| • Ohren | • Schultern | • Waden |
| • Nase | • Arme | • Füße |
| • Sommersprossen | • Hände | • Sonstiges |
| • Haut | | |

Im ersten Durchlauf vergeben die Jungen auf die Frage „Was mag ich an meinem Körper **nicht**“ maximal drei Punkte.

Fragen:

- Wie leicht ist es euch gefallen, drei Punkte zu vergeben?
- Was tut ihr, um mit diesen ungeliebten Körperteilen klar zu kommen?
- Würdet ihr, wenn ihr es könntet, euch operieren lassen oder diverse Präparate nehmen?

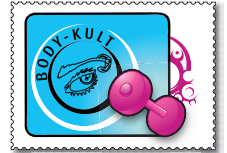
Im zweiten Durchlauf punkten sie dann auf die Frage „Was mag ich an meinem Körper“.

Fragen:

- Wie leicht ist es euch gefallen, drei Punkte zu vergeben?
- Welche Körperteile sind bei der Gruppe nicht genannt, warum?

Wichtig: Die Reihenfolge der Fragen soll unbedingt eingehalten werden. Es ist darauf zu achten, dass die Jungen auch beim 2. Durchgang drei Punkte vergeben. Anschließend kann diskutiert werden, warum es viel leichter fällt, kritisch auf den eigenen Körper zu schauen.

Falls Jungen im 2. Durchgang große Schwierigkeiten haben, Punkte zu vergeben, benötigen sie wohlwollende Unterstützung des Begleiters.



Übung

Ein Meinungsbild der Gruppe wird erstellt.
Wie sind eure Erfahrungen zu der Frage:

- Als dicker Junge hat man keinen Erfolg bei Mädchen.
- Das Aussehen spielt keine Rolle.

Bin ich der ersten Ansicht, stelle ich mich auf die linke Seite des Raumes.

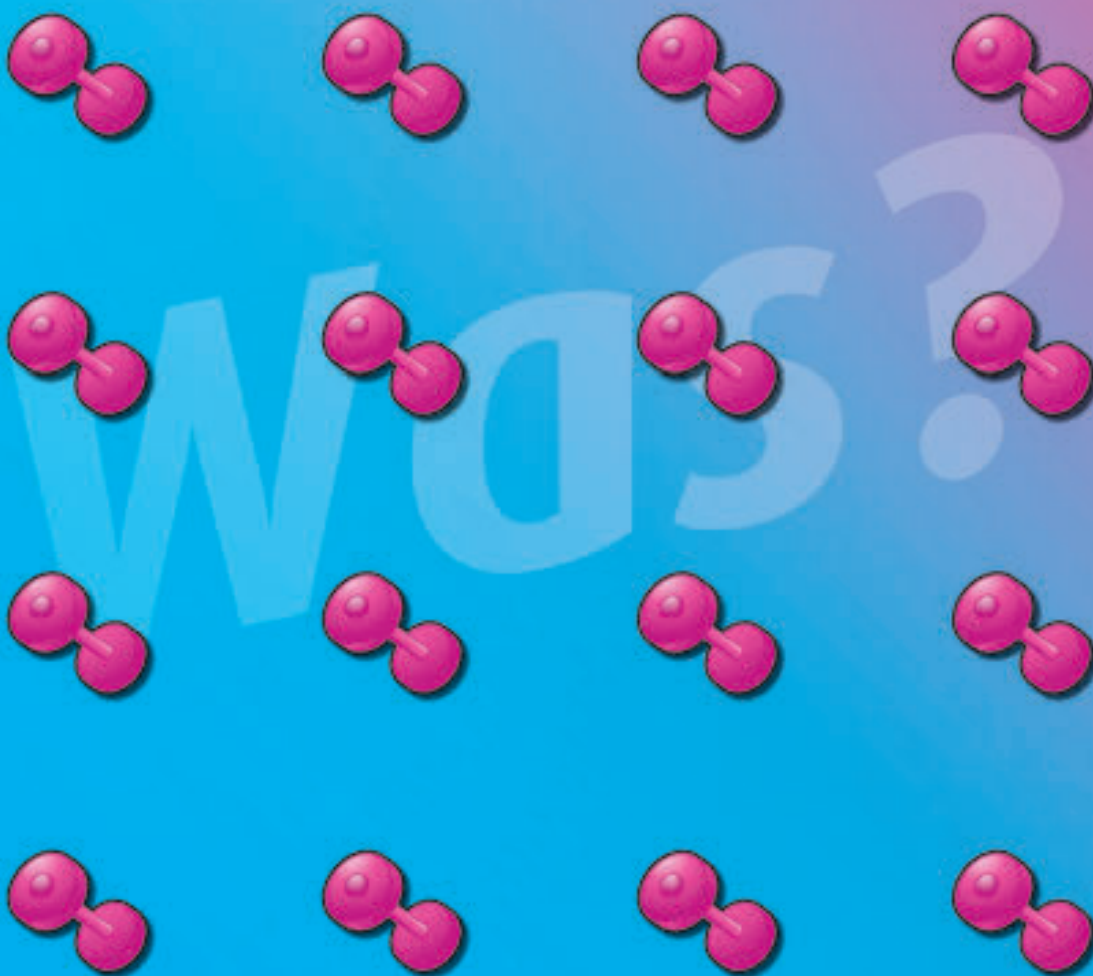
Stimme ich mit der zweiten Aussage überein, stelle ich mich auf die rechte Seite des Raumes.

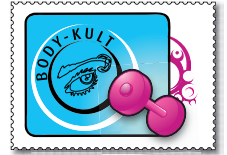
Anschließend wird in den zwei sich gegenüber stehenden Gruppen über diese Aussage diskutiert. Bei Bedarf können hier weitere polarisierte Aussagen folgen.

Mädchen SUCHT Junge



Was beeinflusst dich, was du bei Jungen und Männern schön findest?





Tafel 5

Was beeinflusst dich, was du bei Jungen und Männern schön findest?

- **Zeitschriften**
- **Werbung**
- **meine Freundin**
- **mein Freund**
- **Clique**
- **Sportler/Sänger/Schauspieler (Idole)**
- **Fernsehen**
- **Kino**
- **modische Trends**
- **Menschen, die mir gefallen**

Die Magnetkärtchen werden in einem Gruppenprozess in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit sortiert.

Übung

Aus einer Zeitschrift werden Fotos von Männern in verschiedenen Situationen ausgeschnitten und kreisförmig auf dem Boden verteilt. Zu sehen sind junge und alte Männer. Männer, die arbeiten, Sport machen, Väter sind, verliebt sind, traurig sind... und noch viele mehr.

Aufgabe:

Jeder Junge wählt zwei Fotos aus, die ihm gefallen und erzählt, was ihm an diesen Bildern gefällt.

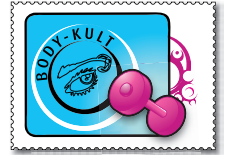
Mädchen SUCHT Junge



Was tust du dafür, dass du dir besser gefällt?

-  Sport treiben
-  Krafttraining
-  Klamotten tragen, die meinem Style entsprechen
-  Diät machen
-  kalorienbewusst essen
-  Haare färben
-  Haare stylen
-  Piercing/Tattoos
-  Schmuck (z. B. Ohrring) tragen
-  Deo und Rasierwasser benutzen
-  Sonnenstudio
-  Haare entfernen
-  Bauch einziehen
-  Ohrloch dehnen - ear stretching

Jeder vergibt drei Punkte



Tafel 6

Was tust du dafür, dass du dir besser gefällt?

- Sport treiben
- Krafttraining
- Klamotten tragen, die meinem Style entsprechen
- Diät machen
- kalorienbewusst essen
- Haare färben
- Haare stylen
- Piercing / Tattoos
- Schmuck (z.B. Ohrring) tragen
- Deo und Rasierwasser benutzen
- Sonnenstudio
- Haare entfernen
- Bauch einziehen
- Ohrloch dehnen - ear stretching

Jeder Junge vergibt maximal drei Punkte.

Fragen:

- Muss man wirklich etwas am sich verändern, um schön zu sein?
- Wie drückt sich Schönheit sonst noch aus?
- Was schätzt ihr, wie viel Zeit ihr täglich für euer Aussehen verwendet?
- Wofür würdet ihr Geld ausgeben?

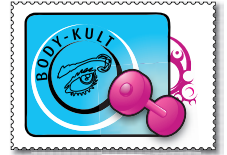
Mädchen SUCHT Junge



Was gefällt dir an deinem Freund am besten?

- ich kann mit ihm viel unternehmen
- kann zuhören
- sieht gut aus
- ist sportlich
- ist ehrlich
- ist lustig
- ich kann mit ihm über alles reden
- ist schlagfertig
- ist beliebt
- kommt bei Mädchen gut an
- ist gut in der Schule
- er weiß, was er will
- ich kann mich auf ihn verlassen
- wir haben die gleichen Hobbys
- er hält zu mir
- er hat ähnliche Ansichten wie ich

Jeder vergibt drei Punkte



Tafel 7

Was gefällt dir an deinem Freund am besten?

- ich kann mit ihm viel unternehmen
- kann zuhören
- sieht gut aus
- ist sportlich
- ist ehrlich
- ist lustig
- ich kann mit ihm über alles reden
- ist schlagfertig
- ist beliebt
- kommt bei Mädchen gut an
- ist gut in der Schule
- er weiß, was er will
- ich kann mich auf ihn verlassen
- wir haben die gleichen Hobbys
- er hält zu mir
- er hat ähnliche Ansichten wie ich

Jeder Junge vergibt drei Punkte.

Die oben stehenden Aussagen sind nur Beispiele. Die Jungen sollen ihre eigenen Ideen einbringen. Tafel umgedreht lassen und dann evtl. vergleichen was genannt wurde.

In der Bewertung des Freundes ist das Aussehen oft unwichtig. Für eine Freundschaft sind Charaktereigenschaften viel wichtiger.

Übung

Komplimente-Runde „Was mir an dir gefällt.“

Die Jungen sagen nacheinander ihrem rechten Nachbarn im Stuhlkreis ein Kompliment („Mir gefällt an dir ...“). Hier geht es nicht um das Aussehen und den Körper, sondern um die Eigenschaften und Fähigkeiten der Jungen.

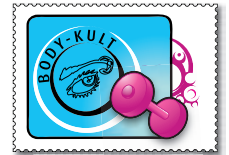
Mädchen **SUCHT** Junge



Was will ICH?

Was?

***Was vereinbaren WIR
gemeinsam?***



Tafel 8

Was will ICH? Was vereinbaren WIR gemeinsam?

Sowohl jeder Einzelne als auch die Gruppe überlegen nun, welche Konsequenzen sie aus dem Workshop ziehen möchten und vereinbaren Regeln, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen. Es ist sinnvoll, in den darauf folgenden Wochen immer wieder auf die Vereinbarungen einzugehen.

Die Vereinbarungen könnten folgende Bereiche beinhalten:

Selbstwert bestärken: Ich schaue auf meine positiven Seiten (Charakter und Körper) / Ich sage meinem Freund was Positives / Ich stehe zu meinem eigenen Style /

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht (kein Lustigmachen über Klamotten und Körper)/ klären Probleme / gemeinsames Klassenfrühstück

Hilfe bei Problemen: mit jemandem darüber reden / sich Infos holen und im Internet recherchieren /

Wichtig ist, dass die Vereinbarungen von den Jungen positiv formuliert werden. Es ist sinnvoll, einen festen Zeitrahmen zu vereinbaren, nach dem eine Reflexion erfolgt.

Werden spezifische Probleme während des Workshops deutlich (z.B. Medikamentenmissbrauch im Sport, Probleme in der Familie), ist es sinnvoll, sich kollektional innerhalb der Schule/Einrichtung bzw. mit externen Stellen zu beraten und weitere Handlungsschritte zu überlegen.

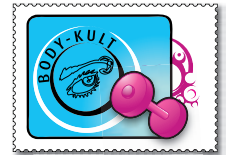
Informationen zu Essstörungen

Essen stillt den Hunger, es schmeckt und macht Spaß, vor allem in Gesellschaft. Essen gehört ganz selbstverständlich zu unserem Leben. Diät ist kontrolliertes Essen, nicht nach Hunger und Lust, sondern nach Kalorien und Körpergewicht. Das Ziel ist, schlank zu werden oder zu bleiben.

Bei den meisten Mädchen und Frauen aber auch bei Jungen und jungen Männern ist das Körpergewicht ausschlaggebend dafür, ob sie sich gefallen oder nicht. Und das Körpergewicht steigt und fällt mit dem Essen.

Viele Mädchen wählen deshalb den Weg des kontrollierten Essens/Diäten.

Jungen dagegen versuchen ihren Körper vor allem über Sport/Training zu formen, nur wenige kontrollieren ihr Essverhalten oder machen auch Diäten. Doch: Immer mehr Jungen nehmen zur Leistungserhöhung Nahrungsergänzungsmittel und/oder Medikamente (Schmerzmittel usw.)



Nicht wenige verwenden zum Muskelaufbau Medikamente (Anabolika, Steroide – Hormone), die über das Internet oder Freunde besorgt werden.

Eine extreme Form des kontrollierten Essens zeigt sich in suchartigen Essstörungen, von denen jedoch Mädchen viel häufiger betroffen sind als Jungen.

Unter **Essstörungen** versteht man

- **Magersucht (Anorexie)**
- **Ess-Brech-Sucht (Bulimie)**
- **Ess-Sucht (Binge Eating) und Adipositas**

Magersucht (Anorexia nervosa)

Gewichtsverlust durch Vermeidung kalorienreicher Speisen, durch körperliche Aktivitäten und evtl. durch Einnahme von Appetitzüglern und Abführmitteln. Veränderte Körperwahrnehmung (selbst extrem Abgemagerte erleben sich als zu dick).

Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)

Die Betroffenen erleben regelrechte Ess-Attacken, bei denen sie sehr große Mengen an Nahrungsmitteln in sehr kurzer Zeit in sich hineinschlingen. Aus der krankhaften Furcht, dick zu werden, erbrechen sie aus eigenem Antrieb. Mit Abführmitteln und Appetitzüglern versuchen sie ihr Gewicht zu halten. Dieses Verhalten ist begleitet von großen Schuldgefühlen. Oftmals geht einer Bulimie eine Phase der Magersucht voraus. 4% der jungen Menschen entwickeln eine Bulimie, davon sind 10% männlich.

Ess-Sucht (Binge Eating) Adipositas

Nicht alle Menschen mit Übergewicht sind esssüchtig. Wird Essen zum ständigen Ersatz, wird heimlich und mit schlechtem Gewissen gegessen, wechseln sich Diäten und Ess-Attacken, geht das Gefühl für Hunger und Sattsein verloren, liegt eine Ess-Sucht nahe. Übergewicht tritt im Alter von 7 bis 17 Jahren mit 16 bis zu 18% auf. An Adipositas leiden 6 bis 8% der Jungen. Der Anteil bei den Mädchen ist statistisch in etwa gleich.