



Prävention von Ess-Störungen

U3 Unterrichtssequenz: Schönheitsideal und Körperwahrnehmung

Phantasiereise „Dick und dünn auf einer Party“:

- **Alter**
 - ab 8. Klasse
- **Gruppengröße**
 - beliebig
- **Wo einsetzbar?**
 - Ethik / Religion (z.B. Einstieg in Thema „Vorurteile“ oder „Werte“)
 - Sport (z.B. als Körperwahrnehmungs- oder Entspannungsübung)
 - Kunst (z.B. als Vorarbeit für Auseinandersetzung mit Körperbildern / Selbstbild und Fremdwahrnehmung mit gestalterischen Mitteln)
 - Projekttag oder -einheiten
 - Besinnungstage / Schullandheim
 - Vertretungsstunden
 -
- **Material – Raum**
 - Anleitung Phantasiereise
 - möglichst ausreichend großen, gemütlichen Raum mit Möglichkeit sich auf den Boden zu legen – die Übung kann jedoch auch im Sitzen durchgeführt werden
 - ► Bilder: Falsches Körper-Selbstbild
- **Inhaltliche Zuordnung**
 - Körperbilder; Selbstbild und Fremdwahrnehmung
 - Schönheitsideale
 - Vorurteile (Dicke sind... / Dünne sind...)
 - Selbstwahrnehmung
- **Phantasiereise**
 - Anleitung siehe Anlage
 - Austausch in Kleingruppen (evtl. geschlechtsgetrennt):
 - „Was habe ich bei der Phantasiereise erlebt – wie ging es mir damit?“
 - „Welche Vorstellungen waren gut – welche schwierig?“
 - „Was habe ich Neues über mich erfahren?“
 - Abschlussrunde in der Gesamtgruppe:
 - offene Mitteilungsrunde aus den Kleingruppen und mit Einzelbeiträgen

Fortführende Weiterarbeit

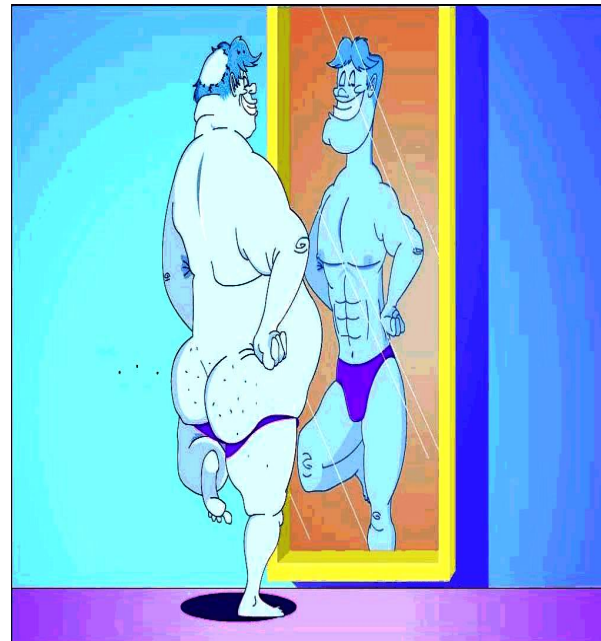
Prävention von Ess-Störungen

U3 Unterrichtssequenz: Schönheitsideal und Körperwahrnehmung

- „**Gesellschaftliche Einflüsse**“ z.B. bzgl. Schönheits- = Schlankheitsideal; bzgl. geschlechtsspezifischer Sozialisation (Collagen / kreatives Gestalten zu Schönheitsidealen heute oder im Wandel der Zeit)



Falsches Körper-Selbstbild



Falsches Körper-Selbstbild

Schoberth-Bernard, S. – Beratungsstelle für Essstörungen – Cinderella e.V. München:
www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de (Übungen)