

Bodyshaming und Body Positivity

> > Unterrichtsgespräch und Klassenregeln aufstellen – über den Umgang mit Gruppenzwang, Ausgrenzung und Mobbing im Film und im eigenen Klassenverband

Zu dünn, zu dick, zu groß, zu klein ... Wohl die meisten Menschen finden an sich Körperteile, die anders sind als das, was oft als vermeintlich „erstrebenswerte Norm“ propagiert wird. Wenn jemand aufgrund von körperlichen Eigenschaften beleidigt oder diskriminiert wird, nennt man das Bodyshaming. Bodyshaming kann sich beispielsweise auf das Körpergewicht (Fat Shaming oder Skinny Shaming), auf die Größe (Height Shaming) oder auf andere Äußerlichkeiten beziehen. Es kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen, zu Mobbing führen, Menschen stigmatisieren und zur Entwicklung von Essstörungen beitragen. Body Positivity ist eine Gegenbewegung zu idealisierenden Schönheitsidealen. Sie steht für eine positive Einstellung zum eigenen Körper, die unabhängig von äußeren Maßstäben ist.

Material:

Papier in A1, Stifte

Im Film DANCING QUEEN beginnt Mina nach abfälligen Bemerkungen über ihr Äußeres von E.D. Win, die Unterschiede zwischen sich und den anderen Mädchen aus ihrer Klasse verstärkt wahrzunehmen. Dieser Vergleich setzt sie unter Druck und führt dazu, dass sie zu Weihnachten über eine Schlankheits-Operation nachdenkt und zu ihrer Oma sagt: „Ich bin fett.“ Mit ihrem Training und dem Vorhaben, möglichst wenig zu essen, versucht sie, sich einem vermeintlichen Schönheitsideal anzunähern. Aber anstatt ihr Selbstwertgefühl dadurch zu steigern, verliert sie sich immer mehr selbst und gefährdet außerdem ihre Gesundheit. Der Film bietet so auch einen Anlass, um über dieses wichtige Thema ins Gespräch zu kommen.

Aufgabe

Ausgehend von Impulsfragen zu den Herausforderungen, mit denen sich die Hauptfigur Mina im Film konfrontiert sieht, wird das Klassengespräch auf den Umgang mit Bodyshaming, Gruppenzwang, Ausgrenzung und Mobbing in der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler gelenkt – auch jenseits des Films. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, wie als Klassengemeinschaft verhindert werden kann, dass es einer Mitschülerin / einem Mitschüler ergeht wie Mina im Film.

Impulsfragen:

- Warum setzt sich Mina im Verlauf der Handlung des Films DANCING QUEEN immer weiter unter Druck?
- Warum wird für Mina ihr Aussehen so wichtig?
- Wie, glaubt ihr, fühlt sich Mina, wenn E.D. Win sie aufgrund ihres Tanzstils hänselt? („Sie kann nicht tanzen! Sie hüpf hier doch nur wild rum wie ein verdammter Teigball!“)
- Wie würdet ihr mit mitleidigen Blicken, wie denen von Bella, oder giftigen Sätzen, wie denen von E.D. Win, umgehen?
- Wie würdet ihr reagieren, wenn ihr mitbekommt, dass jemand wegen ihres/seines Körpers geärgert wird?
- Habt ihr schonmal die Begriffe „Bodyshaming“ und „Body Positivity“ gehört? Was könnte damit gemeint sein?
- Wie kann man seinen Körper so akzeptieren, wie er ist? (z. B. sich nicht mit anderen vergleichen; sich selbst und anderen Komplimente machen; Hobbys finden, die einem Freude bereiten und das Selbstbewusstsein stärken usw.)

Verfasst ein Klassenabkommen oder erstellt einen Katalog mit Achtsamkeitsregeln. Greift als Vorbereitung eine Szene aus dem Film oder eine Situation aus eurem Umfeld auf, in der es zu einer Verurteilung aufgrund einer Äußerlichkeit kommt und überlegt gemeinsam: „Wie kann man helfen?“ Erstellt Regeln, die in der Klasse gelten sollen. Dokumentiert sie auf einem Plakat und hängt es gut sichtbar im Klassenzimmer auf.

> > Tipp zur Vertiefung

Um das eigene Selbstwertgefühl zu steigern, kann jede Schülerin / jeder Schüler für sich eine „Ich-Karte“, mit positiven Adjektiven, die sie / ihn selbst beschreiben, anfertigen. Im Anschluss kann mit einer Partnerin / einem Partner darüber gesprochen werden. Die Partnerin / der Partner kann ergänzend weitere positive Attribute hinzufügen.