

Miteinander Schule gestalten —

für ein positives (Körper)Selbstbild und
zur Reduktion des Gewichtsstigmas

Körperselbstbild und soziale Netzwerke

Projekte und Übungen für das Setting Schule

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, Hirschgasse 44, 4020 Linz
Druck: Institut Suchtprävention, Linz | ZVR 811735276

1. Auflage, April 2024

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
1.1	Problemaufriss.....	4
1.2	Strategien gegen den Druck sozialer Medien auf das Körperbild	6
2	Übungsteil I	9
2.1	Übung: "Mein echtes Ich – Entdecken, Teilen, Wertschätzen"	9
2.1.1	Ziel:	9
2.1.2	Materialien:	9
2.1.3	Ablauf:	9
2.1.4	Abschluss:	11
2.2	Übung: "Kritischer Medienkonsum – Ein Schritt zur Selbstliebe"	11
2.2.1	Ziel:	11
2.2.2	Materialien:	11
2.2.3	Ablauf:	11
2.2.4	Abschluss:	12
2.3	Übung: "Mein digitaler Kompass – Selbstbestimmung im Netz"	13
2.3.1	Ziele:	13
2.3.2	Materialien:	13
2.3.3	Ablauf:	13
2.3.4	Nachbereitung:	14
3	Übungsteil II: Weitere Übungen in bereits veröffentlichten Manualen.....	15
3.1	Kurzbeschreibung der Übung: "Digitaler Vergleich – Warum wir uns mit anderen vergleichen"	15
3.2	Kurzbeschreibung der Übung: "Be yourSelfie"	16
3.3	Saferinternet: Online-Quiz zu Schönheitsidealen & Beauty-Filtern.....	16
3.4	Kurzbeschreibung der Übung: "Beeinflusst!?"	17
3.5	Kurzbeschreibung der Übung: "Barbie mit menschlicher Figur"	17

1 Einleitung

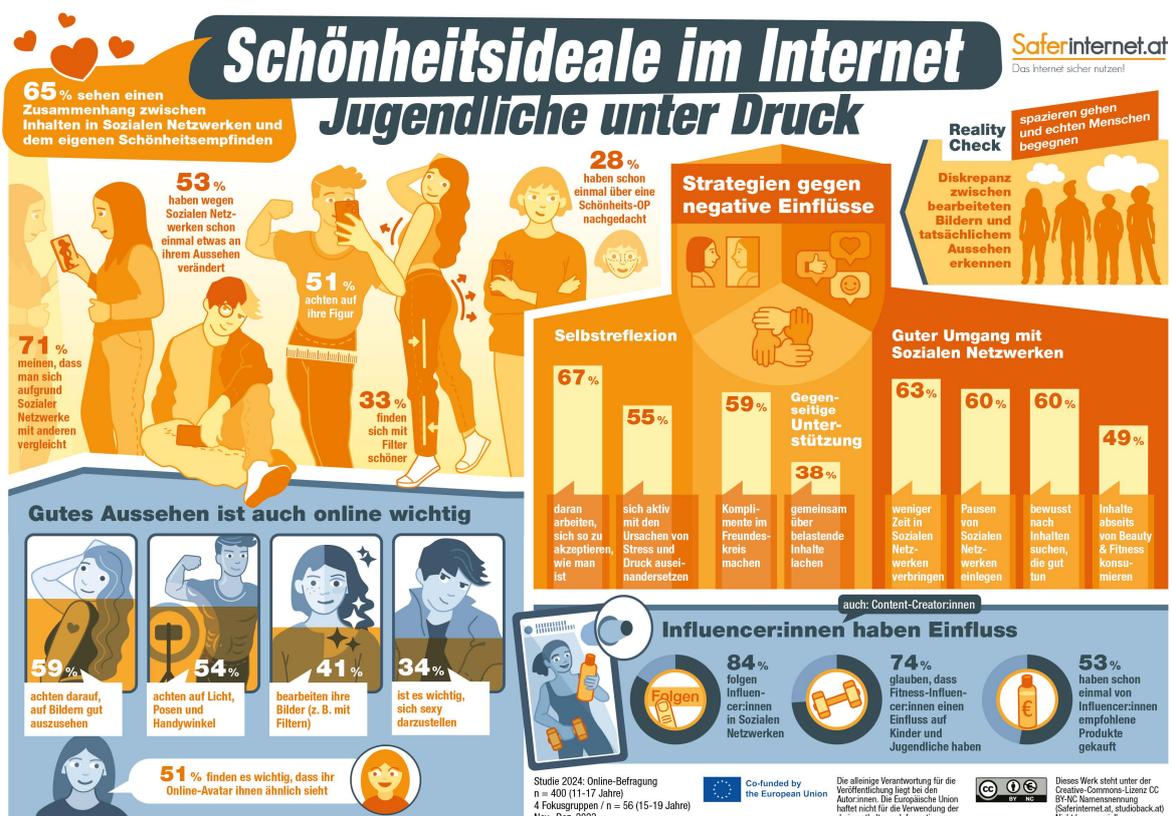
1.1 Problemaufriss

Eine aktuelle Studie von saferinternet bestätigt die Ergebnisse von vielen wissenschaftlichen Studien und Experimenten der letzten Jahre: Die allgegenwärtige Darstellung idealisierter Schönheitsbilder in den sozialen Medien übt einen starken Einfluss auf das Körperbild von Jugendlichen aus, was zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild und zu gestörtem Essverhalten führen kann. Besonders jene sozialen Netzwerke die in erster Linie bild- und videobezogen genutzt werden, haben hier einen besonders starken Einfluss.

Jugendliche werden dort häufig mit unrealistischen Schönheitsidealen konfrontiert. Je öfter sie solche Bilder sehen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie diese Körperbilder idealisieren. Viele der Bilder werden aber so bearbeitet, dass sie keinem natürlichen Körperbild entsprechen. Das kann gerade in der Entwicklungsphase von Heranwachsenden problematische Auswirkungen auf das Körperbild und den Selbstwert haben.

1.2 Ergebnisse der Saferinternet Studie „Schönheitsideale im Internet“

Die nachfolgende Grafik fasst die Ergebnisse die durch eine Online Befragung von 400 Jugendlichen im Alter von 11-17 Jahren gewonnen wurden, eindrucksvoll zusammen.



Diese Kernthemen entsprechen in weiten Bereichen den Ergebnissen von vergleichbaren aktuellen anderen Studien:

Bedeutung des Aussehens und zunehmende Unzufriedenheit mit dem Aussehen:

Sowohl offline als auch online legen Jugendliche großen Wert auf ihr Aussehen, wobei Schönheit, Stil und Schlankheit als besonders wichtig erachtet werden. Erfreulich ist, dass die Mehrheit der Jugendlichen zumindest „eher zufrieden“ mit ihrem Aussehen ist, dennoch möchte über die Hälfte etwas an ihrem Körper ändern. Dieser Wunsch ist bei Mädchen stärker ausgeprägt als bei Jungen.

Diese Ergebnisse entsprechen auch der letzten HBSC Studie in der sich über 40 % der Schülerinnen der 7. Schulstufe sich als dick einstufen, bei den Jungen fanden sich hingegen in dieser Altersgruppe nur rund 20 % zu dünn (zu wenig muskulös) wobei dieser Wert bis zur 11. Schulstufe auf über 30 % ansteigt.

Die Saferinternet Studie betont ebenfalls, dass der Druck gut auszusehen, nicht mehr nur ein Thema für Mädchen ist, wobei sich aber die idealisierten Schönheitsbilder geschlechtstereotypisch unterscheiden.

Einfluss sozialer Netzwerke:

Zwei Drittel der Jugendlichen ist der Meinung, dass soziale Netzwerke ihre Selbstwahrnehmung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen beeinflussen.

Insbesondere der Vergleich mit anderen führt oft zu negativen Gefühlen.

In diesem Zusammenhang kann auch eine interne Studie von Instagram erwähnt werden, die im September 2021 vom Wall Street Journal der Öffentlichkeit bekannt gemacht wurde. Die großangelegte Studie mit über 50.000 Teilnehmer*innen aus 10 Ländern kann zum Ergebnis, dass sich besonders weibliche Teenager auf Instagram vor allem nach dem Aussehen vergleichen, wobei dies besonders bei den weiblichen Teenagern zu unangenehmen Gefühlen führt und sich mehr als ein Drittel der weiblichen Teenager extrem unter Druck gesetzt fühlen, auf Instagram perfekt auszusehen

Rolle von Influencer*innen:

Influencer*innen in den Bereichen Beauty und Fitness haben einen erheblichen Einfluss auf Jugendliche, wobei ein Teil der Befragten angibt, bereits Produkte gekauft oder sogar über Schönheitsoperationen nachgedacht zu haben, die von Influencer*innen beworben wurden.

Auf den aktuellen Plattformen der sozialen Netzwerke gibt es viele erfolgreiche Influencer*innen, die ein unrealistisches Körperbild vermitteln. Eine schlanke und sportliche Figur, makellose Haut und perfekte Zähne sind häufig Merkmale dieser scheinbar perfekten Körper – von denen sich sowohl Mädchen als auch Jungen beeinflussen lassen. Beispiele dafür sind Pamela Reif mit 9,83 Mio. Abonnent*innen oder Sascha Huber: 1,72 Mio. Abonnent*innen.

Zwar gibt es auch Profile, die sich gegen die scheinbare Perfektion wehren und Schönheitsideale aufbrechen wollen. Folgt man jedoch insbesondere den Profilen mit den unrealistischen Körperbildern, so werden einem die lebensnahen Profile eher nicht angezeigt. SN laden deshalb vor allem **zu sozialen Aufwärtsvergleichen** ein, indem sie idealisierte und bearbeitete Bilder mit quantifizierbaren Zustimmungskennzeichen sowohl von bekannten Gleichaltrigen als auch von glamourösen Prominenten und Influencer*innen präsentieren.

Aufwärtsvergleiche, insbesondere wenn sie unrealistische Standards betreffen wie sie oft von Influencer*innen präsentiert werden, können zu Körperunzufriedenheit führen. Jugendliche mit hohem Perfektionismus-Anspruch oder mit einem starken Bedürfnis nach sozialer Anerkennung sind besonders betroffen. Hier muss angemerkt werden, dass das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung gleichzeitig im Rahmen der adoleszenten Entwicklungsaufgabe „eine anerkannte Position in der Gleichaltrigengruppe finden“ gerade unter Jugendlichen oft stark ausgeprägt ist.

1.3 Strategien gegen den Druck sozialer Medien auf das Körperbild

Die Studie hebt verschiedene Strategien hervor, die Jugendlichen helfen, mit dem Druck umzugehen, den soziale Medien auf ihr Körperbild ausüben. Diese Strategien sind vielfältig und zielen darauf ab, negative Einflüsse auf das eigene Körperbild und Wohlbefinden abzuwehren:

Selbstakzeptanz stärken

Die Arbeit an der Akzeptanz des eigenen Körpers, unabhängig von den vorherrschenden Schönheitsidealen in sozialen Medien, ist eine grundlegende Strategie. Dies beinhaltet, sich selbst Wertschätzung und Freundlichkeit entgegenzubringen.

Positives Umfeld schaffen

Das Folgen von Accounts, die Vielfalt und positive Körperbilder fördern, sowie das Entfernen oder Vermeiden von Accounts, die unrealistische Schönheitsstandards propagieren, tragen zu einem positiveren Online-Erlebnis bei. Erwähnt wird in diesem Zusammenhang zudem die gegenseitige Unterstützung im Freundeskreis, verbunden mit einem wertschätzenden Umgang.

Bewusster Umgang mit sozialen Medien

Jugendliche versuchen soziale Medien bewusster zu nutzen, indem sie beispielsweise weniger Zeit online verbringen, regelmäßige Pausen einlegen und Inhalte gezielt auswählen, die ein positives Gefühl vermitteln.

Inhalte kritisch hinterfragen und Realitätscheck durchführen

Das Hinterfragen von Inhalten, insbesondere von bearbeiteten Bildern, und das Bewusstsein, dass viele Darstellungen nicht der Realität entsprechen, helfen, sich weniger unter Druck gesetzt zu fühlen und den Einfluss dieser Medien auf das eigene Körperbild zu relativieren.

Es ist dabei unterstützend, sich daran zu erinnern, dass die wirkliche Welt vielfältiger ist als die idealisierten Darstellungen in sozialen Medien.

Die von den Jugendlichen genannten Gegenstrategien weisen eine große Übereinstimmung mit den Ergebnissen von Evaluationsstudien wirksamer Programme auf, die folgende Kernelemente in den Fokus rücken:

1. Medienkompetenz:

Ein zentrales Element der effektiven Programme ist die Förderung der Medienkompetenz. Dies umfasst das kritische Hinterfragen und Analysieren von Medieninhalten, insbesondere von Werbung und sozialen Medien, die oft unrealistische und bearbeitete Körperbilder präsentieren. Aktivitäten beinhalteten die Diskussion über die Diversität von Körpern in der Realität im Vergleich zu denen, die in den Medien dargestellt werden, sowie das Erstellen eigener Medieninhalte, die Vielfalt und positive Körperbilder fördern.

2. Selbstwertgefühl:

Programme, die auf die Steigerung des Selbstwertgefühls abzielen, beinhalteten Übungen und Diskussionen, die den Jugendlichen helfen sollten, ihre Stärken und positiven Eigenschaften zu erkennen und wertzuschätzen. Solche Aktivitäten zielen darauf ab, die Abhängigkeit des Selbstwerts von äußeren Erscheinungsbildern zu verringern und stattdessen innere Werte, Fähigkeiten und persönliche Erfolge in den Vordergrund zu rücken.

3. Einfluss von Gleichaltrigen:

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Umgang mit dem Einfluss von Gleichaltrigen auf das Körperbild. Programme thematisieren, wie Peer-Druck bezüglich des Aussehens entsteht und welche Rolle Gleichaltrige bei der Entwicklung eines gesunden oder problematischen Körperbildes spielen können. Durch Rollenspiele, Gruppendiskussionen und gemeinsame Projekte werden Fähigkeiten vermittelt, positiv auf solchen Druck zu reagieren und unterstützende Peer-Beziehungen zu fördern.

Wirkungsvolle Programme haben einen Umfang von mehreren Stunden / Einheiten und werden interaktiv mit Kleingruppenaktivitäten und Diskussionen durchgeführt. Sie zeichneten sich durch eine interaktive und partizipative Gestaltung aus. Dies beinhaltet Gruppenaktivitäten, in denen Jugendliche gemeinsam Ideen entwickeln und diskutieren können, sowie praktische Übungen zur Förderung der Selbstwahrnehmung und des kritischen Denkens und Projekte, bei denen sie eigenständig Inhalte erstellen, die ein positives Körperbild fördern. Diese Methoden erhöhen, das Engagement der Jugendlichen und vertiefen die Lernerfahrung.

In den beiden nächsten Abschnitten finden Sie nun passende Übungen die die Kernelemente an Hand verschiedener Aspekte beinhalten:

Finden persönlicher Schönheitsideale:

Jugendliche werden unterstützt, individuelle Schönheitsstandards zu entdecken, die nicht darauf abzielen, anderen zu gefallen, sondern vielmehr darauf, was als persönlich ansprechend empfunden wird und ein Gefühl des Wohlbefindens vermittelt.

Aufbau eines positiven Selbstbildes:

Die Jugendlichen werden angeregt, ihren Fokus auf ihre positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Merkmale zu legen, die sie persönlich an sich schätzen, anstatt einer zu starken Konzentration auf mögliche Defizite.

Bewusstsein für die Realität:

Die Tatsache, dass die Mehrheit der Bilder in sozialen Medien bearbeitet ist, wird erlebbar gemacht und unterstreicht, dass Perfektion eine Illusion ist und Unvollkommenheit der Normalzustand.

Widerstand gegen Druck:

Den Jugendlichen wird der Einfluss von unrealistischen Bildern in den sozialen Netzwerken auf ihr Körperbild bewusst und sie lernen mit diesem Druck umzugehen.

Subjektivität von Schönheit: Bedeutung innerer Werte:

Sensibilisierung für die Subjektivität von Schönheit und individuellen Präferenzen. und für eine persönliche Definition von Schönheit die mehr als äußere Erscheinungsbilder umfasst: Charakter und persönliche Ausstrahlung sind wesentliche Faktoren bei der Beurteilung von Attraktivität.

Schätzung von Natürlichkeit und Humor:

Natürlichkeit und Humor als Gegenpart zur oft anzutreffenden Online-Perfektion als Abwechslung Inspiration und zur Stimmungsaufhellung.

Erhaltung von Authentizität: Die Jugendlichen werden angeregt, sich nicht von der Selbstinszenierung und flüchtigen Trends leiten zu lassen sondern sie werden dabei unterstützt, sich in der eigenen Haut wohlfühlen und sich selbst zu schätzen.

Diese Perspektiven erkennen die komplexe Rolle an, die Medien und soziale Netzwerke im Leben junger Menschen spielen, und bieten einen mehrdimensionalen Ansatz, um Jugendliche zu stärken und sie in ihrer Entwicklung eines gesunden Körperbildes zu unterstützen.

2 Projekte Teil I

2.1 Projekt: "Mein echtes Ich – Entdecken, Teilen, Wertschätzen"

2.1.1 Ziel:

Die Jugendliche werden ermutigt, ein authentisches Selbstbild in sozialen Medien zu fördern und zu teilen, während sie gleichzeitig lernen, Medieninhalte kritisch zu reflektieren.

2.1.2 Materialien:

- Papier und Stifte oder digitale Geräte mit Zugang zu einer Collage-App wie z.B. PicCollage.
- Zugang zu sozialen Medien (optional).

2.1.3 Ablauf:

Teil 1: Reflektion und Diskussion (30 Minuten)

Gruppendiskussion: Beginnen Sie mit einer offenen Diskussion über die Darstellung von Körperbildern in sozialen Medien. Fragen könnten sein:

- Wie würdet ihr die Darstellung von Körperbildern in sozialen Medien beschreiben?
- Gibt es bestimmte Trends oder Muster, die ihr bei der Darstellung von Körperbildern in sozialen Medien beobachtet habt?
- Habt ihr je Druck gefühlt, auf sozialen Medien ein bestimmtes Körperbild darzustellen oder ihm nachzueifern?
- Wie beeinflusst das Scrollen durch soziale Medien eure Wahrnehmung des eigenen Körpers oder das Körperbild, das ihr anstrebt?
- Kennt ihr Beispiele für unrealistische Schönheitsstandards in den Medien?
- Diskutieren Sie, an Hand der genannten Beispiele, wie diese durch Filter, Bearbeitung und selektive Darstellung erzeugt werden.

Teil 2: Selbstentdeckungs - Collage (45 Minuten)

1. **Selbstporträt-Collage:** Die Jugendlichen erstellen eine Collage, die ihr wahres Selbst repräsentiert. Sie können Bilder, Zitate und Symbole verwenden, die ihre Persönlichkeit, Stärken und Interessen darstellen. Die Collage kann auf Papier oder digital erstellt werden.
2. **Reflexion:** Schüler*innen präsentieren freiwillig ihre Collage und teilen mit der Gruppe, was jedes Element über sie aussagt.
3. **Diskussion im Plenum:** Im Anschluss an die Präsentationen wird im Plenum diskutiert, wie sich diese authentische Selbstpräsentation von den oft idealisierten Bildern in sozialen Medien unterscheiden.

Teil 3: Soziale Medien Challenge (Dauer: 1 Woche)

1. **Authentische Beiträge-Challenge:** Fordern Sie die Schüler*innen mit eine Challenge heraus: Eine Woche lang nur authentische Inhalte zu posten, die ihr echtes Leben und Selbst widerspiegeln, anstatt idealisierte Bilder. Dies kann Alltagsmomente, Hobbys, echte Emotionen oder unperfekte Selfies umfassen.
2. **Tagebuch führen:** Die Schüler*innen führen ein kurzes Tagebuch über ihre Erfahrungen, Gefühle und die Reaktionen anderer auf ihre Posts.

Teil 4: Reflexion und Gruppendiskussion (30 Minuten)

Erfahrungsaustausch: Nach der Woche werden die ihre Erfahrungen und Beobachtungen aller Schüler*innen gemeinsam besprochen und geteilt.

Fragen für die Diskussion könnten sein:

a) Erste Eindrücke und Gefühle:

- Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr die Aufgabe bekommen habt, eine Woche lang nur authentische Inhalte zu posten?
- Gab es Vorbehalte oder Bedenken?
- Habt ihr Unterschiede in eurer Stimmung oder eurem Wohlbefinden bemerkt, während ihr authentische Inhalte gepostet habt?

b) Inhalte und Reaktionen:

- Welche Arten von authentischen Inhalten habt ihr entschieden zu teilen?
- Gab es Inhalte, die ihr bewusst nicht geteilt habt?
- Wie haben eure Follower und Freunde auf die authentischen Inhalte reagiert?
- Gab es Unterschiede zu den Reaktionen auf eure üblichen Posts?

c) Selbstwahrnehmung und -darstellung:

- Hat sich eure Sichtweise darauf, was es bedeutet, „authentisch“ in sozialen Medien zu sein, durch diese Erfahrung verändert?
- Inwiefern hat diese Aufgabe eure Gedanken über die Selbstdarstellung in sozialen Medien beeinflusst?

d) Vergleich mit nicht-authentischen Inhalten:

- Wie empfanDET ihr den Unterschied zwischen dem Posten authentischer Inhalte und dem Posten von Inhalten, die ihr normalerweise teilt?
- Glaubt ihr, dass es einen „Druck“ gibt, sich in sozialen Medien auf eine bestimmte Weise darzustellen?
- Hat sich eure Wahrnehmung auf einen möglichen „Druck“ sich in sozialen Medien auf eine bestimmte Weise darzustellen, verändert?

e) Auswirkungen auf die soziale Dynamik:

- Habt ihr Veränderungen in euren sozialen Interaktionen innerhalb der Plattform bemerkt? Fühlten sich die Beziehungen authentischer an?

- Wie denkt ihr, beeinflusst die Art der Inhalte, die wir teilen, unsere Beziehungen zu anderen?

f) Persönliches Wachstum und Lernen:

- Was war die wertvollste Erkenntnis, die ihr aus dieser Erfahrung mitnehmt?
- Gibt es Dinge, die ihr nach dieser Woche anders machen würdet, sei es in Bezug auf soziale Medien oder euer reales Leben?

g) Zukünftige Nutzung sozialer Medien:

- Wie plant ihr, soziale Medien nach dieser Erfahrung zu nutzen? Würdet ihr weiterhin den Schwerpunkt auf Authentizität legen?
- Wie könnt ihr das, was ihr gelernt habt, nutzen, um eine gesündere Beziehung zu sozialen Medien aufzubauen?

2.1.4 Abschluss:

Schließen Sie die Übung mit einer Reflexion darüber ab, wie wichtig es ist, Authentizität in sozialen Medien zu fördern und ein positives Körperbild zu unterstützen. Betonen Sie, dass es gesund ist, Vielfalt und Realität in der digitalen Welt zu zeigen und zu schätzen.

2.2 Projekt: "Kritischer Medienkonsum – Ein Schritt zur Selbstliebe"

2.2.1 Ziel:

Diese Übung zielt darauf ab, Jugendliche zu befähigen, die Darstellung von Körperbildern in sozialen Medien kritisch zu betrachten, die Auswirkungen dieser Darstellungen auf ihr eigenes Körperbild zu reflektieren und eine positive Einstellung zu ihrem eigenen Körper zu entwickeln.

2.2.2 Materialien:

- Zugang zu Internet und sozialen Medien.
- Papier für Notizen und Reflexionen.
- Stifte und Marker.

2.2.3 Ablauf:

Teil 1: Bewusstmachung und Diskussion (30 Minuten)

1. **Eröffnungsimpuls und Einführung:** Beginnen Sie mit einer kurzen Präsentation der aktuellen safer Internet Studie zum Thema „Schönheitsideale im Internet“. Eine Zusammenfassung der Ergebnisse finden Sie im Abschnitt 1.1 Problemaufriss, den ausführlichen Artikel unter <https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet>
2. **Medienbeobachtung:** Bitten Sie die Schüler*innen, in den nächsten 10-15 Minuten ihre Lieblings-Social-Media Kanäle zu durchsuchen und Beispiele für Posts zu notieren, die unrealistische Schönheitsstandards fördern.

Teil 2: Analyse und Reflexion (45 Minuten)

1. **Gruppenarbeit:** Teilen Sie die Schüler*innen in Gruppen und lassen Sie sie die gesammelten Beispiele diskutieren. Jede Gruppe sollte darüber sprechen, warum diese Beispiele unrealistische Standards fördern und wie sie sich beim Ansehen dieser Posts fühlen.
2. **Reflexionsfragen:**
Bieten Sie Reflexionsfragen an, um die Diskussion zu leiten, z.B.
 - Wie könnten diese Bilder bearbeitet worden sein?
 - Welche Botschaften über Körper und Schönheit vermitteln sie?
 - Wie beeinflussen sie unser Selbstbild?

Teil 3: Erstellung zu kreativen Gegenreaktionen (60 Minuten)

1. **Positive Botschaften kreieren:**
Jede Gruppe wählt nun ein oder zwei der besprochenen Beispiele aus und erstellt eine kreative Antwort darauf. Dies kann ein neuer Post sein, der ein realistisches oder positives Körperbild fördert, ein Gedicht, eine Kurzgeschichte oder ein Kunstwerk, das Vielfalt und Selbstakzeptanz zelebriert.
2. **Präsentation:**
Die Gruppen präsentieren ihre Arbeiten. Diskutieren Sie, wie die Erstellung und das Teilen solcher Inhalte die Wahrnehmung von Körperbildern in sozialen Medien verändern könnte.

Teil 4: Persönlicher Aktionsplan (30 Minuten)

1. **Aktionsplan erstellen:**
Jeder Schüler, jede Schülerin erstellt einen persönlichen Aktionsplan, wie er*sie in Zukunft kritischer mit Medien umgehen und ein positives Körperbild fördern möchte. Dies kann das Folgen von Accounts umfassen, die Vielfalt und reale Körperbilder zeigen, das Setzen von Zeitlimits für die Nutzung sozialer Medien oder das Teilen von eigenen Posts, die Authentizität und Selbstliebe fördern.
2. **Zielsetzung:**
Die Schüler*innen setzen sich individuelle Ziele für die kommenden Wochen, wie sie ihren Aktionsplan umsetzen wollen.

2.2.4 Abschluss:

Schließen Sie die Übung mit einer offenen Diskussion darüber ab, wie wichtig es ist, sich bewusst zu sein, wie soziale Medien unser Körperbild beeinflussen können. Betonen Sie die Bedeutung von Selbstliebe und Akzeptanz und wie ein kritischer Medienkonsum dabei helfen kann, ein gesünderes Selbstbild zu fördern. Ermutigen Sie die Jugendlichen, ihre Erkenntnisse und ihren Aktionsplan in ihrem Alltag umzusetzen und ihre Erfahrungen in zukünftigen Treffen zu teilen.

2.3 Projekt: "Mein digitaler Kompass – Selbstbestimmung im Netz"

2.3.1 Ziele:

Jugendliche dabei unterstützen, ihre Online-Erfahrungen zu reflektieren, gesunde Grenzen zu setzen und eine positive Online-Identität zu entwickeln, um ihre Resilienz und Selbstbestimmung im digitalen Raum zu fördern.

2.3.2 Materialien:

- Bunte Karten oder Post-its
- Stifte
- Großes Poster oder Pinnwand
- Arbeitsblätter mit Leitfragen

2.3.3 Ablauf:

Teil 1: Mein digitales Ich (30 Minuten)

1. Selbstreflexion:

Jede*r Schüler*in erhält ein Blatt mit Leitfragen zur Reflexion seiner*ihrer Online-Persönlichkeit, Aktivitäten und Erfahrungen mit folgenden Fragen:

a) Meine Online-Persönlichkeit

- Wie würde ich meine Online-Persönlichkeit in drei Worten beschreiben?
- Gibt es Unterschiede zwischen meiner Persönlichkeit online und offline? Wenn ja, welche?
- Welche Aspekte meines Lebens teile ich am häufigsten in sozialen Medien? Warum wähle ich gerade diese aus?

b) Meine Aktivitäten in sozialen Medien

- Welche Social Media Plattformen nutze ich am häufigsten und warum?
- Mit wem interagiere ich am meisten in sozialen Medien (Freund*innen, Familie, Influencer*innen, etc.)?
- Welche Arten von Inhalten poste ich? (Fotos, Kommentare, Stories, etc.)
- Wie trage ich zur Online-Community bei? (Support, Diskussionen, Content-Erstellung, etc.)

c) Erfahrungen und Gefühle

- Welche positiven Erfahrungen habe ich durch die Nutzung von sozialen Medien gemacht?
- Gab es negative Erlebnisse, die ich in sozialen Medien gemacht habe? Wie bin ich damit umgegangen?
- Wie beeinflussen soziale Medien mein Wohlbefinden und meine Stimmung?

2. **Kleingruppendiskussion:**

Teilen Sie die Erkenntnisse in kleinen Gruppen. Diskutieren Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede sowie positive und negative Aspekte der Online-Selbstdarstellung.

Teil 2: Erkundung von Online-Erfahrungen (45 Minuten)

1. **Mapping-Aktivität:**

Auf einem großen Poster oder einer Pinnwand erstellen die Schüler*innen ein "Mapping" ihrer Online-Welt mit bunten Karten oder Post-its. Sie markieren verschiedene Online-Aktivitäten, Erfahrungen und Gefühle, die sie mit diesen verbinden.

2. **Diskussion und Analyse:**

Besprechen Sie das entstandene Mapping als Gruppe. Fokussieren Sie auf die Vielfalt der Erfahrungen und darauf, wie diese das Selbstbild und das Wohlbefinden beeinflussen können.

Teil 3: Entwicklung eines digitalen Kompasses (60 Minuten)

1. **Leitwerte definieren:**

Die Jugendlichen überlegen sich, welche Werte ihnen online wichtig sind (z.B. Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Respekt). Sie erstellen einen "digitalen Kompass" auf einem Blatt Papier, der diese Werte visualisiert und Leitlinien für ihr Online-Verhalten festlegt.

2. **Entwicklung einer individuellen Strategie:**

Auf Basis ihres digitalen Kompasses entwickeln die Schüler*innen eine individuelle Strategie, um ihre Online-Erfahrungen positiver zu gestalten. Dies könnte Überlegungen zur Vermeidung negativer Inhalte, zur Förderung positiver Interaktionen und zum Schutz der Privatsphäre umfassen.

Teil 4: Präsentation (30 Minuten)

Einzelne Schüler*innen können freiwillig ihren digitalen Kompass und den dazugehörigen Aktionsplan vorstellen.

2.3.4 **Nachbereitung:**

Planen Sie Follow-ups, um Erfahrungen auszutauschen und die Fortschritte der Schüler*innen zu besprechen. Der digitale Kompass kann flexibel angepasst werden, wenn sich die Online-Erfahrungen und -bedürfnisse der Schüler*innen ändern.

3 Projekte Teil & Übungen II: Weitere Projekte & Übungen aus bereits veröffentlichten Manualen

3.1 Kurzbeschreibung des Projekts: "Digitaler Vergleich – Warum wir uns mit anderen vergleichen"¹

Ziele der Übung:

- Verständnis dafür entwickeln, wie soziale Vergleiche in digitalen Medien unser Selbstbild und Wohlbefinden beeinflussen.
- Bewusstsein schaffen für die Konsequenzen von Aufwärts- und Abwärtsvergleichen in sozialen Netzwerken.
- Strategien erlernen, um mit den negativen Auswirkungen sozialer Vergleiche umzugehen.

Übungsablauf:

- 1. Einführung und Reflexion:**
 - Teilnehmer*innen lesen eine Zusammenfassung, die erklärt, wie soziale Vergleiche unser Selbstbild beeinflussen, mit besonderem Fokus auf die Unterscheidung zwischen Aufwärts- und Abwärtsvergleichen.
 - Diskussion in Kleingruppen darüber, wie sich Vergleiche mit anderen, insbesondere mit Personen, die als „besser“ wahrgenommen werden (Aufwärtsvergleiche), auf das eigene Wohlbefinden auswirken.
- 2. Forschungsergebnisse analysieren:**
 - Teilnehmer*innen informieren sich über 70 Jahre Forschung zur Theorie des sozialen Vergleichs und fassen die wichtigsten Erkenntnisse in eigenen Worten zusammen.
 - Gemeinsame Diskussion über die Auswirkungen, die das ständige Vergleichen in sozialen Medien haben kann, und über mögliche Gründe für die Unzufriedenheit unter Jugendlichen.
- 3. Kreative Aufgabe – „Funny Me“:**
 - Als Hausaufgabe wählen die Teilnehmer*innen ein Posting oder Video einer berühmten Person aus sozialen Medien aus und erstellen eine Parodie darauf, um die oft unrealistischen Darstellungen humorvoll zu hinterfragen.
 - Freiwillige Präsentation der Parodien in der nächsten Sitzung, um gemeinsam über die verzerrte Darstellung von Realität in sozialen Medien zu reflektieren und zu lachen.

Zusätzliche Ressourcen:

- Teilnehmer*innen werden ermutigt, sich bei Bedarf an Beratungsstellen wie die „Nummer gegen Kummer“ oder „juuuport“ zu wenden.

¹ Quelle: Stefanie Rack, Stefanie Fächner (klicksafe), Kim Beck, Fabian Sauer (Handysektor, mecodia) (2021) Ommm online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern“. Hrsg.: klicksafe.de

- Anregung, die Social-Media-Auftritte von Comedienne Celeste Barber zu besuchen, die für ihre humorvolle Auseinandersetzung mit dem geschönten Auftreten vieler Prominenter und Models bekannt ist.

3.2 Kurzbeschreibung des Projekts: "Be yourSelfie"²

Ziele:

- Sensibilisierung für die Effekte von Beauty-Filtern und idealisierten Schönheitsstandards in sozialen Medien.
- Förderung von Authentizität und Selbstakzeptanz.
- Jugendliche erkennen die Diskrepanz zwischen realen und online präsentierten Selbstbildern und lernen, den Druck, äußerlichen Idealen zu entsprechen, kritisch zu hinterfragen.

Ablauf:

1. **Einstieg:** Diskussion eines provokanten Spruchs über den Scheinruhm auf Instagram, um eine kritische Auseinandersetzung mit Online-Popularität anzuregen.
2. **Erarbeitung:** Lektüre und Diskussion eines Textes über die Problematik von Beauty-Filtern und deren Einfluss auf das Selbstbild.
3. **Vertiefung:** Analyse der Folgen des Strebens nach Schönheit und der Wichtigkeit, "man selbst" zu sein.
4. **Kreative Hausaufgabe:** Erstellung einer Parodie auf Influencer-Postings, um die Unrealistik idealisierter Darstellungen zu hinterfragen.

Methodik:

Kombination aus Diskussion, Textarbeit und kreativer Aufgabe zur Förderung kritischen Denkens und Selbstreflexion.

3.3 Saferinternet Online-Quiz: Schönheitsideale & Beauty-Filter.³

Das Quiz beschäftigt sich in spielerischer Weise mit Fragen wie:

- Welchen Einfluss haben Instagram, TikTok & Co. auf unsere Selbstwahrnehmung?
- Warum zeigen wir uns in Sozialen Netzwerken immer nur von unserer besten Seite?
- Gibt es überhaupt noch unbearbeitete Bilder?

Es findet sich hier: <https://www.riddle.com/view/yyrZgwLq>

² Quelle: Stefanie Rack (klicksafe); Fabian Sauer (Handysektor, mecodia). (2020). „Selfies, Sexting, Selbstdarstellung“. Hrsg.: Klicksafe.de

³ Quelle: <https://www.riddle.com/view/yyrZgwLq>

3.4 Kurzbeschreibung der Übung: "Beeinflusst!?"⁴

Ziele der Übung:

Die Schüler*innen lernen, die Beeinflussung durch soziale Medien und Influencer*innen kritisch zu hinterfragen. Sie entwickeln ein Verständnis dafür, wie Werbung und Produktplatzierungen ihre Wahrnehmung und Entscheidungen beeinflussen können. Durch die Reflexion und Diskussion erarbeiten sie Ansätze, wie sie authentisch bleiben und sich vor negativen Einflüssen schützen können.

Durchführung:

1. **Einführung:**

Die Rolle von Influencer*innen in der Werbebranche und deren Einfluss auf Follower*innen wird thematisiert. Die Schüler*innen reflektieren über ihre eigenen Erfahrungen mit Influencer*innen und der Präsentation von Produkten in sozialen Medien.

2. **Erfahrungsaustausch in Gruppen:**

Die Schüler*innen sammeln und diskutieren ihre Erfahrungen mit Influencer*innen, notieren Stichworte auf Zetteln und präsentieren diese der Klasse, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Wahrnehmung zu identifizieren.

3. **Einflussnehmende Persönlichkeiten:**

Die Teilnehmenden überlegen, von welchen Persönlichkeiten sie sich beeinflussen lassen, und heften die Namen dieser Personen an eine Pinnwand. Sie reflektieren darüber, was diese Persönlichkeiten beeindruckend macht und wann deren Einfluss kritisch werden könnte, und halten ihre Gedanken auf einer sichtbaren Fläche fest.

3.5 Kurzbeschreibung der Übung: "Barbie mit menschlicher Figur"⁵

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren

Ziele: Sensibilisierung für realistische Körperbilder und kreative Auseinandersetzung mit idealisierten Darstellungen durch die Spielzeugindustrie.

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten

Methodik: Einzelarbeit und Diskussion, optional Ausstellung

Materialien: Barbiepuppen, Gips-, Mullbinden, Knetgummi, Plastilin

⁴ Quelle: Dr. Sonja Schuch (2019). Positive Körperbilder fördern: Anregungen für Schulen. Hrsg.: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz und Österreichischem Jugendrotkreuz.

⁵ Quelle: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ. (2022). X-ACT ESSSTÖRUNGEN Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule.

Durchführung:

- **Variante I:** Schüler*innen modifizieren Barbiepuppen physisch, um realistische menschliche Figuren zu schaffen, und diskutieren die Veränderungen.
- **Variante II:** Digitaler Ansatz mit Bildbearbeitungsprogramm, um Körperbilder anzupassen, besonders geeignet für gemischte Gruppen.

Ziel: Kritisches Hinterfragen von Schlankheitsidealen und Förderung von Diversität sowie Selbstakzeptanz durch Umgestaltung von Spielzeugfiguren oder Bildbearbeitung.