Dokumentation

ein fach schön!

Ein Projekt zur Prävention von Essstörungen für Mädchen ab 12 Jahren



Inhalt

Vorwort Danksagung	Seite 1
Vorstellung des Mädchentreffs	Seite 2
Warum führen wir ein Projekt zur Prävention von Essstörungen durch?	Seite 3
Die Ziele	Seite 4
Die Bausteine von "einfach schön"	Seite 5
Das war "einfach schön" – das Konzept	Seite 6-7
Die Praxis "einfach schön" – das Sensibilisierungsprojekt	Seite 8-10
Die Praxis Präventionsprojekte mit den Methoden Video, Fotografie,	Seite 11-20
Sport und Bewegung, Tanztheater und Naturerfahrung	
Und zum Abschluss: das Mädchenfest "einfach schön – einfach cool!"	Seite 21
Ein paar Eckdaten????	Seite 22
Prävention von Essstörungen – ein Thema in der Freizeitpädagogik mit Mädchen?	Seite 23-24
Fazit Preise und Auszeichnungen	Seite 25
Und was sagen Mädchen, die teilgenommen haben, zu den Präventionsprojekten?	Seite 26-27
Literatur	Seite 28

Gefördert von:



Leitung und Durchführung des Projektes "einfach schön": Conny Beyer und Eike Bartheidel
Alsenstraße 28 | 33602 Bielefeld
fon 0521 3292120 | fax 0521 3292121
einfachschoen@maedchentreff-bielefeld.de
www.maedchentreff-bielefeld.de

Um weitere Projekte durchführen zu können, sind wir auf Drittmittel und Spenden angewiesen.

Sie möchten uns unterstützen?

Sparkasse Bielefeld | Kontonr. 113571 | BLZ 480 501 61

Impressum

Konzeption und Inhalt: Mädchentreff Bielefeld e. V. | Conny Beyer, Eike Bartheidel Grafische Gestaltung: ad department, Bielefeld, 0521 8949181

Fotos: ?????????? April 2012

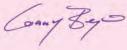
Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

"einfach schön" – das war ein Projekt des Mädchentreff Bielefeld zur Prävention von Essstörungen für Mädchen, das wir Ihnen in diesem Heft vorstellen möchten. "Aktion Mensch" hat dieses Projekt über drei Jahre zu 70 % gefördert. Im Rahmen von "einfach schön" haben wir zahlreiche Angebote durchgeführt, die sich mit aktuellen Schönheitsidealen, dem persönlichen Schönheitsempfinden der Teilnehmerinnen, mit Medienbildern – und was dies alles mit dem Thema Essen zu tun hat – beschäftigt. Wir boten Sensibilisierungsprojekte mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten in Form von Kursen an. Zusätzlich haben sich die Teilnehmerinnen in längerfristigen und intensiven Präventionsprojekten mit den Methoden Video, Fotografie, Tanztheater und Natur erleben dem Thema gewidmet. Ca. 500 Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren aus Bielefeld und Umgebung haben daran teilgenommen. Vielfältige KooperationspartnerInnen haben mit ihren kreativen Ideen daran mitgewirkt, so dass wir eine breite Zielgruppe unter den Mädchen

Wir freuen uns, Ihnen mit diesem Heft Einblicke in Ansätze, Methoden und Erfahrungen geben zu können, die eine Erweiterung der klassischen Präventionsarbeit darstellen und in der freizeitpädagogischen Arbeit mit Mädchen zur Anwendung gekommen sind.





Danksagung

erreichen konnten.

Allen Beteiligten, die sich im Rahmen von "einfach schön" engagiert haben, danken wir an dieser Stelle ganz herzlich. Wir danken vor allem "Aktion Mensch" für die Förderung des Projekts sowie allen anderen SponsorInnen und Förderern des Projekts "einfach schön". Weiter danken wir unserer Kollegin Necla Akbaba, die mit viel Herz und Engagement mitgearbeitet hat sowie unseren Kolleginnen im Mädchentreff, die uns in diesen drei Jahren in jeder Hinsicht unterstützt haben.

Unser Dank gilt auch den Fachfrauen, die mit ihren Kompetenzen zu großartigen "einfach schön" Projekten beigetragen haben.





Vorstellung des Mädchentreffs Bielefeld e. V. – Freizeit-, Kultur- und Bildungseinrichtung für Mädchen und junge Frauen

Der Mädchentreff Bielefeld ist eine Freizeit-, Kultur- und Bildungseinrichtung für Mädchen und junge Frauen. 1985 eröffnet, ist der Mädchentreff der erste Freizeittreff für Mädchen in Nordrhein-Westfalen. Unser Konzept umfasst neben dem Offenen Bereich eine breite Palette von Angeboten zur Berufsorientierung und Lebensplanung, Ökotechnik und Umweltbildung, Medienpädagogik sowie Kurse und Workshops in den Bereichen Tanz, Bewegung, Theater und Selbstbehauptung. Ein weiteres Thema in der Bildungsarbeit ist seit mehreren Jahren die rassismuskritische und interkulturelle Mädchenarbeit.

In diesen Schwerpunkten haben wir in den vergangenen Jahren mehrere, aus Landes- und Bundesmitteln finanzierte, umfangreiche Projekte durchgeführt.

Das Angebot des Mädchentreffs richtet sich an Mädchen unterschiedlicher sozialer Hintergründe, Lebensformen, Herkünfte und Schulformen. Die Mädchen sollen Hilfe und Unterstützung bei der Entwicklung einer selbstbestimmten Identität und Förderung bei der Entwicklung selbstbestimmter Lebensperspektiven bekommen.

Neben der offenen Freizeit- und Kulturarbeit führt der Mädchentreff seit vielen Jahren Bildungsangebote für Mädchen in Kooperation mit Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen durch. Mit dem Projekt "einfach schön" konnten wir neue impulsgebende Konzepte und Ansätze in der pädagogischen Arbeit des Mädchentreffs installieren.



Mädchentreff Bielefeld e.V. Freizeit- und Bildungseinrichtung für Mädchen und junge Frauen



Warum führen wir ein Projekt zur Prävention von Essstörungen durch?

Bei unserer Arbeit im Mädchentreff beobachten wir bei vielen Mädchen in der Pubertät, gleich welcher Herkunft oder Schulform, dass die Auseinandersetzung mit dem eigenen Aussehen, das Bemühen, sich bewusst zu inszenieren, um eine bestimmte Außenwirkung zu erzielen, einen großen Raum einnimmt. Hinter diesem Bedürfnis steht das Interesse, die eigene Identität in einer gewünschten Weise zum Ausdruck zu bringen. Schönheitsideale aus den Medien liefern Vorbilder. Dabei spielt die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem eigenen Aussehen (Defizitblick) eine große Rolle und die Kluft zwischen Schönheitsideal und eigenem Aussehen scheint riesig.

Viele Mädchen in diesem Alter leiden unter mangelndem Selbstbewusstsein, finden sich häufig zu dick und versuchen verzweifelt, ihrem Ideal nachzueifern.

Wir beobachten, dass viele Mädchen über ihr Essverhalten Enttäuschungen, Sehnsüchte und das Bedürfnis nach Zuwendung kompensieren. Unverarbeitete Konflikte finden ein Ventil über ungesundes Essverhalten. Sie sind gerade in der Zeit der Pubertät anfällig für eine Essstörung oder Esssucht wie Bulimie oder Magersucht. Es gibt außerdem viele Vorformen von Essstörungen, aus der eine klinische Essstörung entstehen kann. In einer Studie der Universität Jena wurde bei knapp 35 % der Mädchen und jungen Frauen eine subklinische Essstörung festgestellt. Die Übergänge von "normalem" zu "krankhaftem" Essverhalten sind fließend und ausschlaggebend ist das subjektive Empfinden der Betroffenen. Kreisen die Gedanken und der Alltag nur noch um Essen oder Nichtessen und um die Gewichtskontrolle, dann kann von einer Essstörung gesprochen werden.¹

Mit unserem Projekt wollten wir dieser Entwicklung entgegen wirken. Wir wollten Mädchen die Möglichkeit bieten, sich bewusst mit sich, ihrem Selbstbild auseinander zu setzen und das Selbstbewusstsein zu stärken, um ein gesundes Identitätsgefühl entwickeln zu können.

Wir richteten uns mit dem Angebot an Mädchen ab 12 Jahren, weil sie in dem Alter besonders gefährdet sind, Essstörungen zu entwickeln.

Im Projekt sollten Mädchen die Möglichkeit erhalten, sich intensiv mit der gesamten Thematik auseinander zu setzen, was im Alltag der offenen Arbeit im Mädchentreff so nicht umsetzbar ist. Außerdem konnten wir über Kooperationen mit anderen Einrichtungen mit einer wesentlich breiteren Zielgruppe zum Thema "Prävention von Essstörungen" arbeiten.

 $^{^{1}}$ Vgl. Katrin Raabe; "Mädchenspezifische Prävention von Ess-Störungen", Schneider Verlag Hohengehren 2004

Aussagen des Kinder- u. Jugendgesundheitssurvey (KiGGS) von 2007 des Robert-Koch-Instituts zum Thema Essstörungen:

- * Essstörungen zählen im Kindes- und Jugendalter zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen.
- * 18 % der weiblichen (und 5 % der männlichen) Jugendlichen ab 12 Jahren haben eine Diät durchgeführt und 53 % der Mädchen im Alter von 8-12 Jahren (und 42 % der Jungen) bevorzugen ein dünnes Idealbild und 32 % der normalgewichtigen Kinder wären gerne dünner.
- * Es sind vorrangig Mädchen und junge Frauen von Essstörungen betroffen: Insgesamt 28,9 % der Mädchen von 11-17 Jahren in Deutschland zeigen Symptome einer Essstörung.
- * Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund weisen eine um ca. 50 % erhöhte Quote an Essstörungen auf als Jugendliche ohne Migrationshintergrund.

Die Ziele

Das Projekt "einfach schön" sollte

- * den Zusammenhang zwischen positivem Körpergefühl, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen erfahrbar machen,
- * das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in eigene Ressourcen und Fähigkeiten von Mädchen stärken,
- * Mädchen ein kritisches Medienbewusstsein nahe bringen und sie für die Wirkung von Schönheitsidealen in medialen Bildern sensibilisieren,
- * Mädchen über Entstehung und vielfältige Ursachen von Essstörungen aufklären,
- * die Eigenverantwortung und die Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen und mit Problemen und Konflikten umzugehen, stärken,
- * Mädchen, die Probleme mit ihrem Essverhalten haben oder denen solche bewusst werden, konkrete Unterstützung anbieten.



Die Bausteine

- * Sensibilisierungsprojekte "einfach schön" mit Methoden aus der Präventionsarbeit, der Bildungsarbeit, der Theaterpädagogik, der Körperarbeit und der Fotografie
- * Medienpädagogische Präventionsprojekte (Fotografie und Video)
- * Präventionsprojekt Natur erleben
- * Präventionsprojekt Tanztheater
- * Mädchensprechstunde
- * Auftaktveranstaltung "einfach schön" im Historischen Museum Bielefeld
- * Informationsveranstaltungen beim Bielefelder Jugendring und beim Paritätischen Wohlfahrtsverband, Ortsgruppe Bielefeld
- * Elterninformationsveranstaltungen
- * Aufbau einer inhaltlichen und praktischen Vernetzung mit Fachstellen und Trägern der Jugendhilfe
- * Abschlussfest "einfach schön" für Mädchen
- * Erstellung einer filmischen Dokumentation über das gesamte Projekt "einfach schön"
- * Fachtag "einfach schön": Präsentation der Projektarbeit sowie der filmischen Dokumentation



Das Konzept – das war "einfach schön"

Im Mittelpunkt des Projekts "einfach schön – Prävention von Essstörungen" standen folgende Themenschwerpunkte:

- * Schönheitsideale, Schönheit und Medien
- *** Selbst- und Fremdwahrnehmung**
- * Bewegung, Entspannung und Körperwahrnehmung
- * Essverhalten und Essprobleme



Diese Themenschwerpunkte haben wir auf unterschiedliche Art und Weise umgesetzt.

Dies beinhaltete einerseits die Durchführung von Sensibilisierungsangeboten. Darüber hinaus verbanden wir in speziellen und längerfristigen Projekten die kreativen und erfahrungsorientierten Methoden Videoarbeit, Fotografie, Tanztheater, Sport, Bewegung und Körperwahrnehmung sowie Natur erleben mit den Themen aus der Präventionsarbeit. Auf diesem Weg war es uns möglich, Präventionsprojekte im freizeitpädagogischen Bereich anzusiedeln. Diese Angebote fanden in Kursform, als Angebot in den Ferien oder an Wochenenden statt.

Über diese breite Angebotspalette erreichten wir Mädchen sowohl im Freizeitbereich des Mädchentreffs oder anderer Jugendeinrichtungen sowie Mädchengruppen aus Bielefelder Schulen und aus sozialen Einrichtungen.

Wir verfolgten das Ziel, teilnehmende Mädchen nicht nur über den gesamten Themenkomplex zu informieren, sondern den Mädchen neue, andere Erfahrungen in Bezug auf Körperlichkeit, Aussehen, Selbst- und Fremdwahrnehmung mit Hilfe der Nutzung von Medien wie Fotografie und Video zu vermitteln – denn neue Erkenntnisse entstehen in der Regel nicht in erster Linie über Aufklärung und Informationen, sondern vor allem über konkrete Erfahrungen und Eindrücke.

Gleichzeitig legten wir großen Wert darauf, dass die Teilnehmerinnen unserer Projekte sich in einer aktiven Rolle erlebten, in der sie selbst etwas gestalten, erproben und entwickeln konnten: sehr oft definieren Mädchen in der Pubertät sich vorrangig über ihr Aussehen und weniger über ihre Fähigkeiten und Interessen. Um diesen Zugang zum Selbstvertrauen zu stärken und zu erleben, boten wir Projekte an, in denen die Teilnehmerinnen sich aktiv mit einem Thema auseinandersetzten und zu Produzentinnen wurden.



Die Praxis – Angebote und Methoden

"einfach schön" – die Sensibilisierungsprojekte

Die Sensibilisierungsprojekte "einfach schön" boten wir für Mädchengruppen unterschiedlicher Träger der Jugendhilfe sowie Mädchengruppen aus Schulen an.

Was ist "einfach schön"? Unter dieser Fragestellung beschäftigten sich die Teilnehmerinnen der Sensibilisierungsprojekte mit dem gängigen Schönheitsideal, welches uns allen vermittelt, dass nur ein schlanker Mensch schön ist. Schönheit ist in unserer Gesellschaft scheinbar alles, das vermitteln Sendeformate wie "Germany's next topmodel". Eine schöne Frau ist erfolgreich und beliebt, kann schnell Karriere machen

und bekommt Anerkennung. Und dafür kann und muss sie eine Menge tun. Dies lernen alle Mädchen schon von früher Kindheit an, z. B. von der Barbiepuppe.

In diesem Zusammenhang beschäftigten wir uns ausführlich mit mitgebrachten Barbiepuppen. Es ging nicht darum, das Spielen mit Barbiepuppen zu verurteilen, sondern darüber aufzuklären, dass es keine real lebende Frau mit den Körpermaßen von Barbie gibt, mehr noch, dass eine Frau mit der Figur von Barbie nicht einmal lebensfähig wäre – und dass es in früheren Zeiten wie auch heute noch ganz andere Schönheitsideale gab und gibt.





Weiter ging es darum, was denn einen Menschen, nach dem ganz persönlichen Empfinden der Mädchen, schön und sympathisch macht. In der Regel ergaben sich schnell Hinweise, dass innere Ausstrahlung, persönliche Zufriedenheit und Eigenschaften wie Offenheit und Selbstbewusstsein sehr zu dem Empfinden von "Schönheit" beitragen.

Wesentlich für unsere Präventionsarbeit ist es, neue, spannende und alternative Erfahrungen zu den Themen der Projekte zu machen. Deshalb führten wir mit den Mädchen zu diesem Thema ein Fotoshooting und einen Catwalk unter dem Motto: "Was schön ist, bestimme ich!" durch. Hierzu stand "Mode" aus dem Mädchentreff unterschiedlicher Jahrzehnte zur Verfügung. Ganz ohne Jury probierten die Teilnehmerinnen interessante und individuelle Outfits und fotografierten sich gegenseitig. Das Gruppen-

erlebnis, das Spiel mit Selbst- und Fremdwahrnehmung und mit unterschiedlichen Rollen stand im Vordergrund dieser Aktion und wurde von vielen Mädchen sehr positiv bewertet.

Anschließend übten die Teilnehmerinnen in Rollenspielen, mit heiklen und verunsichernden Situationen, die mit dem Aussehen und dem Essverhalten zu tun haben, konstruktiv und selbstbewusst umzugehen. Diese Situationen kannten sie aus ihrem Alltag, sie entwickelten in der Kleingruppe konfliktlösende Ideen und spielten sie der Gesamtgruppe vor. Das Gesehene wurde abschließend gemeinsam reflektiert.



Wir arbeiteten mit weiteren kreativen Methoden und Reflexionsübungen, um die Teilnehmerinnen in eine Auseinandersetzung mit ihrem persönlichen Schönheitsideal zu führen: So z. B. mit Modefotos aus Magazinen, um Modestrecken zu reflektieren in Hinblick auf Schönheitsideale und Frauenbilder oder mit Collagen zum Thema "Wir sind Fotografinnen und wählen Fotos aus Zeitschriften aus, die unserem Schönheitsideal entsprechen und erstellen eine Fotoausstellung".

Bestandteil jedes Sensibilisierungsprojekts waren außerdem Übungen zur Körperwahrnehmung, weil die Erfahrung, sich in seinem Körper wohlzufühlen, sehr zentral für die Entwicklung von Selbstvertrauen ist.

In diesem Zusammenhang leiteten wir auch Fantasiereisen und Entspannungsübungen an. Außerdem gehörten Übungen

zur Selbsterfahrung zum Konzept. Hierbei forschten und reflektierten die Teilnehmerinnen über biografische Erfahrungen, beispielsweise über Botschaften, die sie in Bezug auf ihren Körper und ihr Aussehen gehört haben, und wie diese auf sie gewirkt haben. Mit Übungen aus dem Selbstbehauptungstraining ging es darum, die Teilnehmerinnen zu ermutigen, sich über das aktive Setzen von Grenzen und das Ausdrücken von Bedürfnissen für sich selbst einzusetzen. Auch die Fragestellung "Was kann ich für mich tun, wenn es mir nicht gut geht?" war immer von Bedeutung.



Zweiter großer Themenkomplex der Sensibilisierungsprojekte ist "Essen und Ernährung".

Zum Einstieg wählten wir eine Einheit mit dem Thema "Essen aus Lust und Essen aus Frust – warum essen wir eigentlich?" Weiter schätzten die teilnehmenden Mädchen ihr persönliches Essverhalten ein und konnten – per anonymer Zettelabfrage – ihre Fragen rund um die Themen Essen, Ernährung und Diäten stellen, die von uns, gemeinsam mit der Gruppe, beantwortet wurden. Andere von uns verwendete Methoden und Übungen waren beispielsweise Spiele zur Reflexion von Meinungen zum Thema Ernährung und Schönheitsempfinden oder ein Ernährungsquiz.



Abschließend kochten wir mit den Mädchen nach ihren Wünschen und Vorstellungen ein schönes Dinner. Die Mädchen begrüßten es in ihren Rückmeldungen sehr, alles selbst machen zu können und selbst über den Menüplan zu entscheiden. Auf diesem Weg haben die Teilnehmerinnen gelernt, dass gesunde Ernährung nicht aus einseitigem Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel besteht, sondern dass es auf die Ausgewogenheit der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, ankommt.

Je nach Gruppe stand das eine oder andere Thema stärker im Vordergrund oder wurde intensiver behandelt. Je nach zeitlichem

Umfang der Angebote arbeiteten wir vertiefend mit speziellen Methoden wie Fotografie, Bewegung und Entspannung oder kreatives Kochen. Außerdem war es immer unser Interesse, auf sich ergebende Fragen und spontane Bedürfnisse der Teilnehmerinnen einzugehen, so dass jedes Sensibilisierungsprojekt letztendlich einen eigenen Charakter hatte.

Während der Laufzeit von "einfach schön" boten wir im Mädchentreff, parallel zu den Sensibilisierungsprojekten, einmal monatlich eine offene Mädchensprechstunde sowie ein ständiges Beratungsangebot nach vorheriger kurzfristiger Terminabsprache an. Die Offene Sprechstunde gestaltete sich als Offenes thematisches Angebot im Mädchentreff, an dem anwesende Mädchen bei Interesse teilgenommen haben. Beratungsbedarf bestand vereinzelt bei Mädchen, besonders aber bei Eltern sowie Pädagoginnen, die mit betroffenen Mädchen zu tun hatten. Daraus ergab sich eine größere Elterninfoveranstaltung zum Thema "Schönheitswahn und Castingshows" sowie Elternberatung im Mädchentreff.

Präventionsprojekte mit den Methoden Video, Fotografie, Sport und Bewegung, Tanztheater und Naturerfahrung

Wir führten in der Laufzeit von "einfach schön" mehrere Projekte mit speziellen Methoden und Schwerpunkten durch, die unserer Meinung nach besonders geeignet sind, das gängige Schlankheits- und Schönheitsideal sowie Selbstbilder von Frauen und Mädchen und den Zusammenhang mit dem individuellen Essverhalten zu thematisieren. Diese Projekte fanden hauptsächlich in den Ferien oder in Blockveranstaltungen am Wochenende statt, um gute Bedingungen für eine intensive Auseinandersetzung und einen kontinuierlichen Prozess in der Gruppe herzustellen.

Diese Projekte hatten eine Dauer von insgesamt 5-15 Tagen und werden im Folgenden skizziert.

Videoprojekt "Catwalk" – das Diktat der Modebranche

Das Videoprojekt Catwalk, durchgeführt in den Osterferien 2010, stellte eine filmische Auseinandersetzung der 8 Teilnehmerinnen mit den Praktiken der Modebranche dar.



Künstlerische und technische Leitung dieses Projekts hatte die Kamerafrau und Dokumentarfilmerin Beate Middeke, die pädagogische Leitung lag in unseren Händen.

Dies beinhaltete die Beschäftigung mit dem Sendeformat "Germany's next top model" und die kritische Reflexion der Arbeitsweisen dieser Sendung. Die kompromisslosen Bedingungen des Berufs "Model" wurden thematisiert sowie die Gefahren, in dieser Branche ein Essstörung zu entwickeln.

Die Mädchen experimentierten über Kleidung verschiedener Jahrzehnte aus dem Mädchentreff mit aktuellen und vergangenen Schönheitsidealen. Sie nahmen sich schließlich auch selbst in den Blick und reflektierten über ihr eigenes Schönheitsempfinden und ihre Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Im Anschluss an diese kreative Reflexionsphase, in der die Teilnehmerinnen Material für den Videofilm sammelten, entwarfen sie ein Konzept. Es entstand folgende Filmidee: Die Ereignisse hinter den Kulissen einer Modenschau sollten Gegenstand des Films sein. Diese laufen auf den Zusammenbruch eines Models während des Catwalks hinaus.

Ein weiteres Filmelement waren Interviews mit Passantinnen und Passanten in der Bielefelder Innenstadt zum Thema Schönheitsideale von Frauen und Männern und der aktuelle Schlankheitswahn sein.

Innerhalb von 5 Tagen wurde das Konzept entworfen und umgesetzt, die Teilnehmerinnen wurden zu Akteurinnen sowohl vor wie auch hinter der Kamera. An drei weiteren Terminen wurde das Material von den Teilnehmerinnen, mit Unterstützung durch Beate Middeke, montiert und geschnitten. Es entstand ein eindringlicher Film, der den Appell beinhaltet, sich nicht den Zwängen der Modebranche unterzuordnen.

Das Projekt schloss mit einer öffentlichen Filmvorführung im Filmhaus Bielefeld. "Catwalk" ist über den Mädchentreff zu beziehen.

Wir konnten feststellen, dass die Teilnehmerinnen, bei allem Interesse an der Modebranche, ein hohes kritisches Reflexionsvermögen mitbrachten und über die Fallen und Härten des Berufs Model relativ gut informiert waren. Dies bestätigte, dass Mädchen nicht allein durch das interessierte Anschauen von Sendungen wie "Germany's next top model" gefährdet sind, sich mit gefährlichen Körperidealen zu identifizieren. Erst belastende und verletzende biografische Erfahrungen, unter dem Eindruck des ausgeprägten Schlankheitsund Schönheitsideals in den Medien, begünstigen die Entwicklung von Essstörungen bei Mädchen und jungen Frauen.



Die Fotoprojekte "building personality", "freestyle" und "zugehör-Ich" – sich selbst und andere neu sehen

Die Fotografie bietet besonders vielfältige Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit der Selbst- und Fremdwahrnehmung der Teilnehmerinnen. Aus diesem Grund nahm diese Methode einen besonderen Raum im Projekt "einfach schön" ein.

Mädchen ist es vertraut, nach ihrem Äußeren beurteilt zu werden. Diese Art der Wahrnehmung von Personen ist im gegenwärtigen Medienzeitalter, welches eine Popularisierung des Ästhetischen mit sich bringt, stark in den Mittelpunkt gerückt, die Beurteilung eines Menschen nach Wesen, Charakter und Handlungen scheinbar sekundär geworden. Besonders Mädchen und Frauen haben den kritischen Außenblick verinnerlicht. In den Fotoprojekten haben die Teilnehmerinnen einerseits die Chance, ihre Selbstinszenierung bewusst zu steuern und mit dieser zu spielen. Außerdem haben sie die Möglichkeit, selbst die Rolle der Betrachterin einzunehmen und Bilder zu produzieren, Fotos zu machen.

Darüber hinaus ermöglicht die Beschäftigung mit Fotografie und Bildbearbeitung, die gängigen Praktiken der Modefotografie zu verstehen und zu durchschauen, zu erkennen, dass Modefotografie mit der Illusion arbeitet und ohne diese nicht auskommt, jedes Detail veränderbar ist. Es wird offensichtlich, dass ein Vergleich mit Models aus Modemagazinen keinen Sinn ergibt, weil diese Fotos wenig mit der Realität zu tun haben. Die spielerische Seite der Modefotografie rückt in den Projekten in den Mittelpunkt.

Alle drei Projekte wurden fachlich von der Dipl. Fotodesignerin Nina Katinka Wilhelm geleitet und von uns pädagogisch begleitet. In ihnen sind jeweils unterschiedliche Aspekte des Themenbereichs zum Tragen gekommen.



Bei dem **Projekt "building personality"** ging es darum, den Teilnehmerinnen einen ungewohnten Freiraum für Sichtweisen auf ihre Person zu eröffnen. Dieser Fokus lenkte den Blick der Teilnehmerinnen auf nicht sichtbare Facetten der

eigenen Persönlichkeit.

Jedes der 8 Mädchen hat sich mit diesen

"building personality"

Facetten, Träumen und

Sehnsüchten beschäftigt. Anschließend hat jede Teilnehmerin eine individuelle Fotoserie entworfen, in der diese Seiten ihrer Persönlichkeit sehr kreativ und atmosphärisch zum Ausdruck kommen. Entstanden sind diese

Fotos in Partnerarbeit, jedes Mädchen wählte sich eine Partnerin, von der sie fotografiert wurde und die sie im Anschluss fotografierte.

Zum Abschluss bearbeiteten die Teilnehmerinnen die Fotos mit einem professionellen Bildbearbeitungsprogramm und konnten selbst erfahren, dass hierüber jedes Detail eines Fotos leicht veränderbar ist.

Die Fotos wurden in einer Werkschau im Bielefelder Bunker Ulmenwall ausgestellt und in kleiner Auflage als Fotobuch gedruckt.



Bei dem Fotoprojekt "freestyle" stand die Auseinandersetzung mit der Modefotografie stärker im Mittelpunkt. Zusätzlich zu Nina Katinka Wilhelm hat die Stylistin bei dem Projekt mitgewirkt. Das Experimentieren

> mit Schminke, einerseits eingesetzt zur Unterstreichung der eigenen Persön-66 lichkeit, andererseits als Mittel der Selbstverfremdung, machte einen Schwerpunkt des Projekts aus. Hierzu entstand die erste Fotoserie.

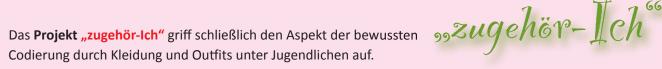
Im zweiten Schritt kam die Auseinandersetzung mit der Modefotografie hinzu. Nina Katinka Wilhelm lieferte hier für die Mädchen interessante Infos über

die Verfremdung von Fotomodels, weil sie selbst auch in Projekten der Modefotografie tätig war. Die Teilnehmerinnen beschäftigten sich mit Modestrecken aus Magazinen und deren Themen sowie Produktionsweisen. In Anlehnung an diese entwarfen sie eigene "Modestrecken", in denen sie Themen fotografisch umsetzten, die für sie persönlich interessant waren, jenseits gängiger Klischees. Die entstandenen Fotos zeigen eine hohe Intensität und Ausdruckskraft. Hinzu kamen weitere kreative Objekte wie gestaltete Mas-





ken und fotografische Experimente mit Spiegeln. Die Fotos und Objekte wurden in einer Ausstellung im Mädchentreff präsentiert.



Mädchen im Jugendalter erleben sich in einem Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach unverwechselbarer Individualität wie auch dem Wunsch, dazuzugehören, zu bestimmten Szenen, Gruppen und sozialen Netzwerken. Erkennungsmerkmale, über eine bestimmte Art sich zu kleiden und sich zu verhalten, spielen dabei eine große Rolle. Jugendliche müssen sich zu Modetrends, zu denen auch der Schlankheitskult gehört, verhalten und darauf reagieren, sie passen sich an und sie brechen aus. Die Frage, wie Mädchen mit diesen Spannungsfeldern kreativ umgehen, stand im Mittelpunkt dieses Fotoprojekts.

Die 7 Teilnehmerinnen realisierten mehrere Fotoserien zu speziellen Gruppen, die sie interessierten. In diesem Zusammenhang beschäftigten sie sich ausführlich mit der Konzeptfotografie, bei der, im Gegensatz zum Schnappschuss, ein Foto bis ins kleinste Detail sorgfältig geplant wird, z. B. was Location und Dekoration, Lichteinfall und Perspektiven betrifft, um eine gewollte Wirkung zu erzielen. Die Bandbreite der gewählten Themen, z. B. Hippies, Hello Kitty Party, Ed Hardy und Bauarbeiter, zeigte die Fähigkeit der teilnehmenden Mädchen, sich auf extrem unterschiedliche Art und Weise auszudrücken und zu inszenieren. Trotz der gemeinsamen Themen kam der individuelle Ausdruck jedes Mädchens deutlich zum Tragen.







Die entstandenen Fotos haben eine große atmosphärische Dichte. Die Teilnehmerinnen zeigten eine hohe Kompetenz hinsichtlich ihrer Kreativität im Gruppenprozess wie auch bezüglich ihrer Authentizität. Die Fotoserien aus diesem Projekt stellten wir in den Räumen der Stadtteilbibliothek Bielefeld Schildesche aus. Zu jedem Projekt gehörte eine ausführliche Einführung in das Fotografieren mit einer Spiegelreflexkamera, in Bildaufbau und Perspektivwahl, so dass die Teilnehmerinnen im Tun umfangreiche fotografische Kompetenzen erworben haben. Dies ist den entstandenen Fotos jedes Projekts deutlich anzumerken. Nicht zuletzt gab es in jedem Fotoprojekt intensive Gruppenprozesse, weil sich die Teilnehmerinnen in sehr authentischer Weise mit ihrer eigenen Person beschäftigt und diese Auseinandersetzung auch miteinander geteilt haben. So berichteten uns mehrere Mädchen, dass sie durch die Erfahrungen im Projekt an Selbstvertrauen gewonnen haben.

"feel good" – ein positives Körpergefühl entwickeln

"feel good" nannten wir den Schwerpunkt, über den wir Bewegungsangebote machten, die Mädchen bei der Entwicklung eines positiven Körpergefühls unterstützen. Sportangebote für Mädchen, in Mädchengruppen, sollten Angebote zu einem Perspektivwechsel für die Teilnehmerinnen sein: vom oft kritischen Außenblick auf den eigenen Körper hin zum positiven Körpergefühl, zu Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Schönheitsnormen, denen sich kein Mädchen entziehen kann, stellen eine "Form freiwilligen Zwangs" dar, "die sich in Verstand, Leib und Herz von Mädchen einschreiben und zu einem prekären Selbstbewusstsein wie Körpererleben führen – letztlich zu einem prekären Körper." ² Sport und Bewegung – ganzheitlich verstanden – sind ein guter Weg zur körperlichen Selbstaneignung von Mädchen, denn "dass die freie Verfügung über den eigenen Körper das Selbstbewusstsein stärkt,

In diesem Sinne entwickelten wir die Angebote von "feel good". Dies waren zunächst sehr unterschiedliche Sport- und Bewegungsangebote in der ersten Woche der Osterferien 2010. Wir entschieden uns bewusst für ein kontrastreiches Bewegungsangebot, das für Mädchen eher vertraute wie auch ungewohnte Sportarten umfasste, um ganz unterschiedliche Gruppen von Mädchen zu erreichen. Außerdem ging es uns darum, dass die teilnehmenden Mädchen sich auf unterschiedlichste Art und Weise ausprobieren und erleben können. Es handelte sich um: Yoga, zur Förderung von Entspannung und Beweglichkeit, Klettern als Mutprobe und Grenzerfahrung sowie Stärkung des Selbstvertrauens, Street Dance, zur Förderung von Kreativität in der Bewegung, Spaß und Lebenslust, Tanztheater als Verknüpfung von Bewegung und Tanz mit persönlichen Erfahrungen, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sowie Judo zur Stärkung des Selbstvertrauens und der Konfliktfähigkeit und des Kennenlernens eigener Kraftressourcen.

Es konnten sowohl alle Angebote wie auch einzelne belegt werden, je nach Interesse.

steht außer Zweifel." 3

Die Umsetzung geschah über ein Kooperationsnetz von Trägern und freien Trainerinnen.

An diese Schnupperangebote in den Ferien schlossen sich in der Zeit danach Kursangebote an, die von Mädchen belegt werden konnten. Das Interesse an den Sportangeboten in den Ferien war enorm groß. Es erwies sich als sehr vorteilhaft, dass die Angebote kostenlos oder sehr kostengünstig waren, so dass auch

zahlreiche Mädchen aus sozial benachteiligten Familien teilnehmen konnten. Die im Anschluss folgenden Kursangebote wurden unterschiedlich stark wahrgenommen, was wir auf die starke Auslastung von Mädchen durch den Schulalltag zurückführten. Insgesamt war die Resonanz von Teilnehmerinnen auf die verschiedenen Angebote von "feel good" ausgesprochen positiv. Besonders beliebt waren die Tanzangebote sowie das Klettern. Auch der Umstand, in einer Mädchengruppe neue sportliche Erfahrungen zu machen, wurde von vielen Mädchen sehr positiv bewertet. Darüber haben einige Mädchen einen Zugang zu sportlichen Angeboten gefunden, die sich sonst in dieser Richtung weniger interessieren und nicht in einen Sportverein gehen würden.

Positive Aussagen von Teilnehmerinnen bei den Kursauswertungen bestätigten, dass dieser von uns verfolgte Ansatz Mädchen darin unterstützt, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln und körperliche Erfahrungen zu machen, die ihr Selbstbewusstsein stärken.

Tanztheater "body talk" – mit dem Körper sprechen

Für das Tanztheaterprojekt "body talk" im Jahr 2011 war das Bielefelder AlarmTheater, welches einen Schwerpunkt bei Produktionen mit Kindern und Jugendlichen hat, unser Kooperationspartner.

Diese Kooperation hatten wir im vorangehenden Jahr über ein Tanztheatertraining in Zusammenarbeit mit dem AlarmTheater angebahnt. Daran knüpfte das Projekt "body talk" an: Die Tänzerin Anna Zimmermann hatte zusammen mit der Schauspielerin Britta Bornhöft-Graute, beide AlarmTheater Bielefeld, die Leitung. In enger Zusammenarbeit haben wir das Projekt durchgeführt, wir übernahmen, als Projektleitung von "einfach schön", die pädagogische Begleitung des Projekts.

Das Projekt führten wir in den ersten beiden Wochen der Sommerferien durch, es gingen zwei Einstiegstermine voran und schloss mit zwei Aufführungsterminen Anfang August.

Wir konnten 10 Teilnehmerinnen verbindlich für das Projekt, das ein hohes persönliches Engagement erforderte, gewinnen.

Die Tanztheaterproduktion beschäftigte sich mit dem Thema Schönheits- und Schlankheitswahn und aktuellen Sendeformaten wir "Germany's next top model".

² Bettina Wuttig, "Prekäre Körper: Mädchen zwischen "Germany's Next Top Model" und Körpermanipulationen, oder: welcher Sport birgt Inklusionsmöglichkeiten? In: Let's Move! Mädchen, Sport und Integration, LAG Mädchenpolitik Baden Württemberg

³ ebc

"Was ist Deine Antwort auf Model Castings und Schönheitswahn? Du entwickelst zusammen mit anderen Mädchen eine individuelle Tanztheatershow!" Diese Ankündigung aus dem Flyer für das Projekt "body talk" war Programm dieses Projekts.



Die Teilnehmerinnen waren bei dem Prozess der Entwicklung und Gestaltung der Produktion vom Anfang bis zum Ende aktiv einbezogen. Zunächst wurde mit den Mädchen gemeinsam über Brainstorming ein Themenpool zusammmengetragen, um zu sehen, was sie in diesem Zusammenhang interessiert, welche Haltungen sie vertreten und was sie letztendlich mit dem Stück aussagen wollen. Mit verschiedenen Improvisationsübungen zum Themenbereich sammelten die Mädchen Material für die Inszenierung. Hierbei wurde in erster Linie aufgegriffen, was die Mädchen, auch auf der Bewegungsebene, einbrachten, z. B. aus verschiedenen Tanzkursen und aus dem Kampfsporttraining, aber auch freie kreative Bewegungsideen flossen ein. Dies wurde z. T. durch choreografische Elemente in Abstimmung mit den Mädchen in eine Form und in einzelne Szenen gebracht. Es entstand ein sehr körperbetontes, inhaltlich spannendes Tanztheaterstück, das sich mit der Konkurrenz unter Mädchen, welche unter dem Druck einer Castingsituation entsteht, beschäftigt. Diese Konkurrenz wird letztendlich dadurch aufgelöst, dass sich die

Mädchen diesem Druck entziehen und erkennen, welch unterschiedliche Talente jede einzelne besitzt.

Die zwei ausverkauften Aufführungen zum Abschluss von "body talk" waren für alle Akteurinnen ein großer Erfolg.

Tanztheater hat sich somit als besonders eindrücklicher Weg der Auseinandersetzung und der Gewinnung von Haltungen zum Thema Schönheitsideale und Körperkulte erwiesen.

Die Verbindung eines Inhalts mit einer szenischen und körperbezogenen Umsetzung führte die Teilnehmerinnen direkt in das Erleben, das sie darstellen und zum Ausdruck bringen wollten, sie vollzogen die Auseinandersetzung auf reflexiver und physischer Ebene. Dies machten die teilnehmenden Mädchen zum Abschluss von "body talk" deutlich, indem sie eine hohe Identifikation mit ihrem Stück ausdrückten.

"trust" – sich und andere in der Natur erleben

Was hat Prävention von Essstörungen mit Erfahrungen in der Natur zu tun?

Die Natur stellt per se einen relativ ursprünglichen wertungsfreien Gegenraum zu dem von Medien und Bildern geprägten Öffentlichen Raum dar. Dies bietet für Mädchen die Chance, sich, im Spiegel der Natur, mit anderen Seiten ihrer Person wahrzunehmen und tieferliegende Ebenen des Erlebens zu wecken. Die "inneren Augen" können sich öffnen und die Sinne werden geschärft.

In der Natur ist das Aussehen nicht wichtig und der Sinn von persönlichen Inszenierungen fällt weg. Diese Möglichkeit wollten wir nutzen, um ein Langzeitprojekt in der Natur stattfinden zu lassen. Wie der Titel "trust" schon sagt, waren unsere Ziele dabei vorrangig, Vertrauen in sich selbst aufzubauen, aber auch Vertrauen in Andere und in die Natur. Die Mädchen sollten mehr zu sich selbst finden und ihre Stärken kennenlernen, anstatt sich über ihr Äußeres zu definieren. Weiteres Ziel war, dass die Mädchen lernen ihrer Wahrnehmung zu trauen, ihre Grenzen kennen zu lernen und auch zu erweitern, sich mutig etwas Neues zuzutrauen. Der körperliche Einsatz sollte dabei im Vordergrund stehen, so dass die Mädchen sich in ihrem Körper spüren, ohne darüber nachzudenken, wie sie aussehen und auf andere wirken.

Ebenso zielte das Projekt darauf ab, Konkurrenzen untereinander abzubauen und ein gutes Gruppengefühl zu erleben.

Wir entwickelten ein Konzept, in dem das ganzheitliche Lernen im Vordergrund stand und in der Inhalte aus der Natur- und Wildnispädagogik als auch Erlebnsipädagogik zusammenkamen.



Das Projekt "trust" fand an drei Wochenenden und in einer Woche in den Sommerferien 2011 statt, insgesamt 50 Mädchen haben daran teilgenommen. Auf einer stadtnahen Wiese im Wald lernten die Mädchen ihrer Wahrnehmung zu trauen, indem sie sich z. B. "blind" geführt haben, Geräuschen gelauscht, Farben gesammelt und mit LandArt Kunst in der Natur hergestellt haben. Ebenso genossen die Mädchen das Feuer machen, Stockbrot backen und einfach einmal nichts tun. An zwei Tagen hat die Gruppe draußen kooperative Abenteuerspiele durchgeführt,

dabei kam es auf Teamgeist an und die Mädchen lernten sich und ihrem Körper zu vertrauen. Dies war eine wunderbare Vorbereitung auf den Klettertag, den wir in einem Bielefelder Hochseilgarten durchgeführt haben.

Wir haben die Mädchen in unsere weitere Planung von "trust" einbezogen und so entschieden sie sich für ein Reitwochenende und eine Kanutour als zusätzliche Angebote.



Sich trauen Grenzen zu erweitern, Fähigkeiten und Stärken an sich zu erkennen und zuzulassen und Vertrauen aufzubauen konnten hervorragend auf dem

Reiterhof von Jeanette Kastrup umgesetzt werden. Die Mädchen haben sich auf die Pferderücken gelegt und sich "blind" tragen lassen. Sie haben einen Ausritt gemacht, bei dem es egal war, dass es in Strömen regnete. Die Mädchen entdeckten neue Seiten an sich und die Pferde waren dabei ein Spiegel für die eigenen

Gefühle und für ihr Wesen. Ein für die Mädchen wie auch die Pädagoginnen berührender Moment war es, als die Mädchen mutig freihändig auf den Pferden galoppierten.



20

Bei der Kanutour waren ebenso körperlicher Einsatz und Mut gefragt. Zu dritt in einem Kanadier mussten die Mädchen sich gut absprechen und Konflikte lösen, damit sie voran kamen. Die Teilnehmerinnen wurden nass und auch mal dreckig, das schien sie nicht zu stören. Viel wichtiger war das Erfolgserlebnis und das tolle Gemeinschaftsgefühl am Ende.

Und zum Abschluss: das Mädchenfest "einfach schön – einfach cool!"

am 23.03.2012 mit vielen "einfach schön"-Aktionen und coolem Bühnenprogramm







Einige Eckdaten

Projekte	Teilnehmerinnen
Sensibilisierungsprojekte	213
Fotoprojekte	23
Videoprojekt "Catwalk"	8
Sport- und Bewegungsprojekt "feel good"	211
Tanztheaterprojekt "bodytalk"	9
Projekt "trust" – Natur erleben	50

Einrichtungen und Schulen, mit denen wir zusammengearbeitet haben

Jugendzentrum Walde, Sportjugend Bielefeld e. V.

Kaktusblüten – Soziale Gruppenarbeit für Mädchen der AWO Bielefeld

BellZett e. V. – Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld

AlarmTheater Bielefeld e. V.

Drogenberatung e. V. – Fachstelle zur Suchtvorbeugung

Hauptschule Oldentrup Bielefeld

Gesamtschule Rosenhöhe Bielefeld

Ev. Gymnasium Werther

Ratsgymnasium Bielefeld

Ceciliengymnasium Bielefeld

Oberstufenkolleg Bielefeld

Prävention von Essstörungen – ein Thema in der Freizeitpädagogik mit Mädchen?

Mit dem Projekt "einfach schön" haben wir das Ziel verfolgt und erreicht, Konzepte für die Präventionsarbeit zu entwickeln, die in der Offenen Mädchenarbeit zur Anwendung kommen können. Damit dies gelingen konnte, mussten diese folgende Bedingungen erfüllen:

- * Die Angebote sollten thematisch interessant für unterschiedliche Gruppen von Mädchen sein. Nicht ein Problem, sondern ein interessantes Thema sollte im Mittelpunkt des Angebots stehen.
- * Das Thema "Prävention von Essstörungen" sollte bewusst im Hintergrund gehalten werden, um eventuellen Stigmatisierungen von Teilnehmerinnen vorzubeugen.
- * Die Angebote sollten im Sinne eines Präventionsprojekts interessant für alle Mädchen sein, ob von einer Essstörung betroffen oder nicht. Die Projekte sollten alle Teilnehmerinnen, je nach ihren Interessen, für das Themenspektrum sensibilisieren und in eine individuelle Auseinandersetzung führen können.
- * Die Angebote sollten Neugier und Interesse wecken, Spaß machen und neue Erfahrungen versprechen sowie Lust auf Begegnung mit anderen Mädchen machen.
- * Die Angebote sollten in vertrauensvoller Atmosphäre Reflexionsmöglichkeiten zum Thema Essverhalten und/oder Essprobleme eröffnen.
- * Die Angebotsformen sollten denen der Freizeitpädagogik entsprechen. Aus diesem Grund sollten sie als Offenes Angebot, in Kursform, als Projekt in den Ferien oder an Wochenenden durchführbar sein.

Dies setzten wir folgendermaßen um:

Wir wählten einen Projekttitel, der die Beschäftigung mit Schönsein und Schönheit nahelegt, ein zentrales und wichtiges Thema für viele Mädchen in der Pubertät. Dass dies auch "einfach" sein kann, wollten wir darüber hinaus ausdrücken. Gleichermaßen sollte er die Botschaft enthalten, dass jedes Mädchen "einfach schön" ist.

Wir entschieden uns für eine Palette von Themen und Methoden, die uns einerseits für die Präventionsarbeit geeignet schienen und andererseits für unterschiedliche Mädchen attraktiv sind.

Die von uns durchgeführten Angebote und Projekte von "einfach schön" haben sich in der Praxis bewährt und wurden von uns im Prozess gleichermaßen kontinuierlich weiterentwickelt.

Hier noch einmal in der Zusammenfassung:

- * Thematisierung von Schönheit und Schönheitsidealen über Sendeformate wie "Germany's next top model", die viele Mädchen kennen, anschauen und eine Art kollektive Plattform der Auseinandersetzung unter Mädchen bilden.
- * Aktive und kritische Auseinandersetzung über Methoden aus der Medienarbeit wie Fotografie und Videoarbeit: hierbei geht es um das Herstellen eigener Bilder.
- * Thematisierung von "Essen und Ernährung" über das gemeinsame Kochen und Zelebrieren von besonderen Dinners, z. B. Candle Light Dinner", Sommernachstdinner", "Wildnisküche", methodisch mit Fragestellungen und Übungen aus der Präventionsarbeit zum Thema Ernährung, Diäten und Essproblemen verbunden.
- * Tanz und Theater bieten sich sehr an, um inhaltliche Auseinandersetzungen real werden zu lassen und ins psychische und physische Erleben zu bringen. Dies können thematische Rollenspiele sein bis hin zu kleineren oder größeren Inszenierungen, die gemeinsam mit Teilnehmerinnen entwickelt werden.
- * Niedrigschwellige Sport- und Bewegungsangebote in der Mädchengruppe, in Verbindung mit Entspannungsmethoden und Methoden der Körperwahrnehmung fördern das positive Körpererleben und das Selbstvertrauen.
- * Selbsterfahrung in der Natur bietet Mädchen die Chance, sich jenseits von Wertungen und Konkurrenz zu erleben. Wahrnehmungsübungen und das sich Aufhalten in der Natur fördern neue Möglichkeiten, sich selbst kennenzulernen. Auch Angebote wie Klettern, Paddeln und Reiten fördern die Selbstwahrnehmung über die Herausforderung und die Begegnung mit den Elementen der Natur oder mit Pferden. Teamerfahrungen in der Natur, z. B. beim Klettern oder bei kooperativen Abenteuerspielen, können eine Gegenerfahrung zu dem Imperativ der Mediengesellschaft "Wer sich am besten präsentiert, ist am erfolgreichsten" sein und in den Alltag hinein wirken. Denn hier zählt jetzt folgende Erfahrung:

"Gemeinsam erreichen wir viel mehr!"

Fazit

Das Projekt "einfach schön" ist jetzt abgeschlossen. Ein Vielzahl von Konzepten wurde entwickelt und unterschiedlichste Erfahrungen im Bereich der Präventionsarbeit gesammelt. Kooperationen wurden eingegangen und auch in diesem Jahr erreichen uns Anfragen für Projekte zur Prävention von Essstörungen. Wir werden auch weiterhin, im Rahmen unserer personellen und finanziellen Kapazitäten, Präventionsangebote durchführen. Wir müssen den Umfang dieser Arbeit jedoch deutlich reduzieren und sind weiterhin auf Förderer und SponsorInnen für diesen Bereich angewiesen. Aus der Sicht des Mädchentreffs wäre die Finanzierung einer halben Personalstelle sehr sinnvoll, um diese vielversprechenden und sinnvollen Projekte im Bereich der Prävention von Essstörungen effektiv fortsetzen zu können.

Preise und Auszeichnungen

Folgende Preise haben wir für das Projekt "einfach schön – Prävention von Essstörungen" erhalten:

- * ERGO Stiftung Jugend & Zukunft: Nationaler Förderpreis 2011 "Bewegte Bilder – Bilder bewegen", 5.000 €
- * Initiativenpreis Paritätisches Jugendwerk NRW e. V. 2011, 2. Platz, 1.000 €





Und was sagen Mädchen, die teilgenommen haben, zu den Präventionsprojekten?

Zum Abschluss jedes Präventionsprojekts haben wir die Teilnehmerinnen einen Feed Back Bogen ausfüllen lassen. Um die Mädchen selbst zu den Angeboten von "einfach schön" in dieser Broschüre zu Wort kommen zu lassen, stellen wir eine Auswahl von Rückmeldungen zusammen.

Denkst du, dass dein Aussehen dein Beliebt sein beeinflusst?

- * "Ich bin nicht hübsch, ich bin einfach ich und das mögen die Menschen an mir. Um beliebt zu sein muss man nicht hübsch sein."
- * "Ich glaube, nicht nur das Äußere zählt, nur das Innere."
- * "Ich glaube, dass nicht immer das Aussehen etwas damit zu tun hat, sondern der Charakter."

Was hast du in dem Projekt gelernt?

- * "Dass man nicht unbedingt hübsch sein muss, um auch wirklich ein guter, lieber Mensch zu sein, denn der Charakter ist das, was jemanden wirklich schön macht."
- * "Dass jeder Mensch seine schönen Seiten hat und man jeden akzeptieren sollte."
- * "Dass man gesund lecker essen kann."
- * "Dass man sich für keinen ändern muss! So bleiben wie man ist."
- * "Das Kochen Spaß macht."
- * "Barbies sind nicht lebensfähig."
- * "Schönheit hat 1000 von Seiten."
- * "Dass man nicht immer schlank sein muss, um schön zu sein."
- * "Dass kein Mensch perfekt ist und nie sein wird, lieb dich so wie du bist."
- * "Dass man nicht immer schön aussehen muss."
- * "Dass Schönheit nichts mit Kommentaren von anderen zu tun hat, sondern dass man sich selbst wohl fühlt."
- * "Dass ich kochen kann und dass wir ohne Jungs viel leiser sind, uns mehr trauen und es vielleicht ohne Jungs auch schöner ist."
- * "Das Schön sein nur die Meinung von einem selber ist."
- * "Dass ein Tag ohne Jungs fast so schön ist, um wahr zu sein."
- * "Jeder ist so gut wie er ist. Barbies haben unrealistische Maße, 90,60,90 gibt es nicht."
- * "Dass man am Schönsten ist, wenn man sich auch schön fühlt."

- * "Dass man sich ruhig mal was gönnen kann und wenn man sich wohlfühlt in seinem Körper ist man auch schön."
- * "Man sollte sich nicht für andere verbiegen."
- * "Dass Diäten nichts bringen, niemand aussehen kann wie Barbie und dass jeder schön ist auf seine Weise. Niemand kann ohne Hungern oder Operation so aussehen wie Barbie, niemand ist perfekt."
- * "Dass Essen nicht nur was mit Hunger zu tun hat, sondern auch mit Frust."
- # "Das Schönheitsideale manchmal komisch aussehen (Barbie) und dass Essen "wichtig" ist.
- * "Man kann auch mit Leuten, die man nicht so gut kennt viel Spaß haben."
- * "Ich war selbstbewusster als sonst und habe gelernt, dass ich mich nicht verstecken muss."
- * "Einfach ich zu sein und auf mich selbst zu vertrauen."
- * "Dass nicht alles auf den Plakaten so ist, wie es aussieht."
- * "Dass man nicht immer gucken sollte, ob man zu dick oder zu dünn ist, usw."
- * "Nicht alles alleine machen, sondern miteinander."
- * "Dass man sich auch mit anderen Mädchen gut versteht und man sich auch wohl fühlt."

Was ich sonst noch sagen möchte:

- * "Das Projekt fand ich gut, weil man hat auch andere Seiten von sich kennen gelernt und auch was Schönheit wirklich bedeutet."
- * "Die Atmosphäre (und der Nachtisch) war sehr entspannt, witzig und man konnte alles ohne Peinlichkeitsgefühl sagen."
- * "Das Kochen war toll und dass wir dafür eingekauft haben, weil wir noch nie alleine einkaufen waren in einem fremden Supermarkt."
- * "Das Essen war super, weil wir viel erzählt und gelacht haben."
- * "Besonders gut fand ich das Fotoshooting, weil ich die Möglichkeit hatte, mich zu schminken."
- * "Ich finde gut, dass es solche Projekte gibt und bin froh, dass ich hier hingegangen bin. Ich finde auch gut, dass es Lehrerinnen gibt, die so etwas einführen und unterstützen."
- * "Das Projekt hat mir sehr gut gefallen, weil wir haben viele schöne Sachen gemacht, viel Spaß gehabt und es war eine wunderschöne Atmosphäre".
- * "Mir hat das Projekt sehr gut gefallen, weil wir sehr viel Spaß hatten, nur unter Mädchen waren, es eine sehr schöne Gruppe war."
- * "Das Projekt fand ich sehr gut, weil wir konnten zeigen, was wir drauf haben und unsere anderen Seiten kennen lernen."
- * "Es war echt cool! Ihr seid super nett und habt mir sehr geholfen mein Selbstbewusstsein zu stärken."

Literatur zum Thema

- * Raabe, Katrin: Mädchenspezifische Prävention von Essstörungen Schneider Verlag Hohengehren, 2004
- * Brokemper, Peter: Schönheit. Ein Projektbuch Hintergründe/Perspektiven/Denkanstöße Verlag an der Ruhr 2006
- * LAG Mädchenpolitik Baden-Württemberg: Lets move! Mädchen, Sport und Integration.

 Texte und Impulse aus dem Projekt "Doppelt vernetzt ein Plus für Mädchen im Programm "MädchenStärken", 2011
- * Lintzen, Brigitte, Middendorf-Greife, Hedwig: Die Frau in ihrem Körper: körperorientierte Selbsterfahrung für Mädchen während der Pubertät, Schneider Verlag Hohengehren 2001
- * Fromm, Anne; Proissl, Eva: laut-stark und hoch-hinaus. Ideenbuch zur mädchenspezifischen Suchtprävention Verlag Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e. V., München, 3. Auflage 2003
- * Dithmar, Ute; Enkler, Angelika; Rose, Lotte: Körperbilder Körperszenen. Bewegungstheater als Medium der körper- und bewegungsorientierten Mädchenarbeit, Afra Verlag Butzbach-Griedel 1996
- * Mühlen-Achs, Gitta; Schorb, Bernd: Geschlecht und Medien Reihe Medienpädagogik Band 7, München 2003
- * Gilsdorf, Rüdiger; Kistner, Günter: Kooperative Abenteuerspiele 1 und 2, Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit, und Erwachsenenbildung, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung GmbH, Seelze-Velber, 3. Auflage 2003
- * Güthler, Andreas; Lacher, Kathrin: Naturwerkstatt Landart. Ideen für kleine und große Naturkünstler AT Verlag Baden und München 2005
- * Cornell, Joseph: Mit Cornell die Natur erleben. Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche Verlag an der Ruhr 2006

Materialien, die über den Mädchentreff bezogen werden können:

- * DVD "Catwalk"
 Ein kritisches Videoprojekt mit Mädchen über die Spielregeln der Modebranche
- * DVD "einfach schön"
 Die Videodokumentation über das gesamte Projekt "einfach schön"