

## **„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“ – Über Schönheitsideale, Social Media und die Folgen wie Essstörungen**

*Ute Mickel, Ann-Katrin Truber und Charlotte Zimmer*

*Ute Mickel ist Diakonin in Mannheim und Redaktionsmitglied bei anKnüpfen.*

*Ann-Kathrin Truber und Charlotte Zimmer sind Sozialpädagoginnen im Projekt „Snow White – lass dich nicht verführen“ zur Prävention von Essstörungen bei der Caritas Mannheim. (Stand 2024)*

**Jugendliche hungern nach Likes. Wie beeinflusst Social Media sie hinsichtlich ungesunder Schönheitsideale bis hin zu Essstörungen? Wie kommen Konfis zu dem ehrlichen Satz: Danke, Gott, dass du mich wunderbar gemacht hast? Wie müsste Jesus heute als Influencer aussehen?**

### **Ziele**

Die Konfis setzen sich mit Schönheitsidealen und Mechanismen von Influencer\*innen auseinander. Sie kennen unterschiedliche Essstörungen. All das setzen sie in Zusammenhang mit der christlichen Botschaft. Sie erfahren, dass sie von Gott angenommen sind, wie sie sind.

### **Didaktische Überlegungen**

Immer mehr Mädchen und Jungen eifern Schönheitsidealen nach, die nicht einem gesunden Körperschema entsprechen. Verstärkt durch die Isolierung in der Zeit des Corona-Lockdowns und durch Social Media gibt es viele Jugendliche, die sich und ihren Körper nicht gut annehmen können. In diesem Baustein wird die Präventionsarbeit von „Snow White“ konfi-like.

Es wird aufgedeckt, wie sich Menschen den aktuellen Schönheitsidealen entsprechend präsentieren – und wie sie wirklich aussehen. Warum stellt man sich so dar, welche Botschaft möchte man damit vermitteln? Und was ist mit mir, wenn ich nicht in diese Bilder passe? Wer stillt den Hunger nach Leben? Wer nimmt mich so, wie ich bin? Die Resilienz der Jugendlichen soll durch Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz und das Hören der Zusage Gottes gestärkt werden.

### **Wichtiger Hinweis:**

Jugendliche in diesem Alter zu begleiten, ist eine Aufgabe von uns als Kirche. Das Thema „Selbstbild“ ist aber ein sehr persönliches. Es kann sein, dass es manchen Konfis zu nahe geht. Vielleicht weiß man als Gruppenleitung bereits im Vorfeld, dass jemand mit Essstörung in der Gruppe ist (als Konfi oder im Team). Oder ein Konfi outet sich oder hat einen Zusammenbruch. Es kann auch eine Mobbing-Situation in der Gruppe entstehen.

Wir sind keine Therapeut\*innen, die fachlich fundiert mit Jugendlichen umgehen können, deren Selbstbild verzerrt oder gestört ist. Im vorliegenden Konfi-Tag gibt es einzelne Schritte, die für manche Jugendliche UND Teamer\*innen problematisch werden können. Eine besondere Aufmerksamkeit aller, die den Tag gestalten, sollte im Team im Vorfeld thematisiert werden.

Immer wieder soll für alle klar sein, dass es Ausstiegsmöglichkeiten gibt. In den Pausen können einzelne Jugendliche persönlich angesprochen werden. Gespräche nach dem Konfi-Tag sollen deutlich angeboten werden, auch lokale und digitale Hilfsangebote.

**Sinnvoll ist es auch, im Vorfeld die Eltern anzuschreiben und sie über das Thema zu informieren – verbunden mit der Bitte, Kontakt aufzunehmen, wenn ihr Kind Probleme hat oder sogar in Behandlung ist.**

Für Konfi-Gruppen rund um Mannheim gibt es folgendes Angebot: Die Autorinnen Ann-Kathrin Truber und Charlotte Zimmer sind gerne bereit zu gemeinsamen Gesprächen, falls jemand nach dem Konfi-Tag Redebedarf hat. Die jeweiligen Teamer\*innen können dann einfach auf sie zukommen (telefonisch oder per Mail). Für Eltern gibt es bei der Caritas Mannheim auch Angehörigenberatung.

**Präventionsprojekt „Snow White – lass dich nicht verführen“ bei der Caritas Mannheim:**

<https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/sucht/praevention-von-essstoerungen/praevention-von-essstoerungen>

Online ist eine (anonyme) Beratung auch über „DigiSucht“ möglich:  
<https://www.suchtberatung.digital/>

**Organisatorisches**

Dieser Baustein ist als Konfi-Tag konzipiert.

Die Konfis sollten schon miteinander vertraut sein, weil das Thema persönlich werden kann.

Der Raum muss so vorbereitet werden, dass alle auf eine Leinwand schauen können. Beamer, Laptop und WLAN sind notwendig, weil kurze Filme eingespielt werden und mit einer App gearbeitet wird.

Mehrere Teamer\*innen sind gut, um die Kleingruppen zu begleiten.

**Material**zum Download:

- **M1** – Schönheitsideale
- **M2** – Psalm 139
- **M3** – Essgeschichten mit Jesus
- **M4** – Formen von Essstörungen
- **M5** – Vorlage Stern/Sternschnuppe
- Powerpoint-Präsentation „Spieglein, Spieglein an der Wand ...“ (im Folgenden ppp genannt)

Videos:

- Dove | Wenn ich etwas ändern könnte  
<https://www.youtube.com/watch?v=c96SNJihPjQ>
- Dove | Reverse Selfie | Have #TheSelfieTalk  
<https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA>
- Essstörungen  
[https://www.youtube.com/watch?v=-R4Ugl\\_iV94](https://www.youtube.com/watch?v=-R4Ugl_iV94)
- FC Bayern und die Deutsche Telekom gemeinsam Gegen Hass im Netz!  
<https://youtu.be/WANNC5SCtBw?feature=shared>
- Licht an | Gegen Hass im Netz  
<https://youtu.be/6qzG1UD7Gi4?feature=shared>

allgemein:

- Laptop, WLAN
- Beamer, Leinwand
- Schreibstifte, Buntstifte
- Schere(n)
- Flipchart, Karten, Edding
- WLAN-Zugang

für 3. Schritt:

- **M1**
- evtl. digitales Endgerät mit Padlet (digitale Pinnwand)

für 5. Schritt:

- pro Konfi zwei einfarbige Karten (A6) oder schöne Postkarten
- pro Konfi ein Briefumschlag

für 8. Schritt:

- **M2**
- schönes farbiges Papier für Sterne und Sternschnuppen (Vorlage: **M5**)
- ein Bogen blauer Tonkarton (50 x 70 cm)
- Kleber
- pro Konfi ein Edding/Filzstift

für 9. Schritt, Variante:

- Tablets/Laptops (für 2–3 Konfis je ein Endgerät)
- darauf installiert: Body-Editor-App (erprobt wurden Picsart und Peachy)
- Foto von „Jesus“ (aus dem Netz)

für 10. Schritt:

- **M3**
- Bibeln
- Teller in unterschiedlichen Formen und Farben (ein paar mehr, als es Kleingruppen gibt)
- Deko-Material, z. B. Glitzersteine
- Knete/Trockenton
- Lackstifte, Acrylfarben, Pinsel, Becher
- Wolle, Stoff, Bänder
- Kleber, mit dem Materialien auf Porzellan befestigt werden können
- Abdeckplanen für Arbeitstische

für 11. Schritt:

- Liedblatt: Vergiss es nie (Neue Lieder 201)
- große (Christus-)Kerze
- pro Konfi eine (kleinere) Kerze
- Streichhölzer

**Vorbereitung**

- Powerpoint-Präsentation mit Fotos/Filmen auf Laptop laden
- Beamer, Leinwand, Laptop (WLAN) aufbauen; Technik vorab ausprobieren, auch das Abspielen der Videos
- **M1** und **M3** ausdrucken/kopieren, je einmal pro Kleingruppe
- **M2** ausdrucken/kopieren, je einmal pro Konfi
- Sterne und Sternschnuppen aus schönem farbigem Papier ausschneiden (Vorlage: **M5**), je eine(n) pro Konfi (Zeitersparnis am Konfi-Tag)
- Teller zum Gestalten besorgen, möglichst unifarben und ohne Bemalung (Goldrand ist ok) (Sammel-Aufrufe im Gottesdienst oder Social Media haben normalerweise Erfolg)
- Liedblätter vorbereiten: Vergiss es nie (Neue Lieder 201)
- Materialien für die einzelnen Schritte bereitlegen

## Einleitung

„Wer ist die Schönste im ganzen Land?“ Diese Fragen stellen sich viele der Konfis in einem Ausmaß, das für Erwachsene aus anderen Generationen manchmal unvorstellbar erscheint. „Wer bin ich in den Augen der anderen?“ und nicht: „Wie gut hat Gott mich gemacht!“

Gemeinsam mit den Konfis sollen einige der Verführungen des Social Media offensichtlich gemacht werden. Worte aus Psalm 139 sollen die Jugendlichen stärken auf ihrer Suche nach dem eigenen Ich. Sie sollen erfahren, dass Jesus den Hunger nach Leben stillt, so wie das er in vielen Ess-Geschichten getan hat.

Schon Eugen Drewermann schreibt über das Märchen „Schneewittchen“: „Der Widerspruch – das ist das Schön-sein-Müssen ohne Eigenleben, der Zwang zum Außen ohne Innen, die Pflicht zur ständigen Performance ohne Inhalt. Wie Komm' ich an, wie komm' ich rüber, wer bin ich in den Augen anderer – es fällt schwer, sich ein Märchen auszudenken, das im Abstand von mehr als 200 Jahren so aktuell die Zeit, in der wir leben, karikieren und charakterisieren könnte wie die Geschichte von Schneewittchen.“

### 1. Schritt: Einstieg (5 Min.)

Start in den Konfi-Tag wie üblich

### 2. Schritt: Kontakt zu Social Media (10 Min.)

Einstieg in das Thema

Die Konfis sitzen im Stuhlkreis.

Impuls:

*Heute kann manches sehr persönlich werden. Kennt ihr die Geschichte von Schneewittchen? Da steht die böse Stiefmutter vor ihrem Spiegel und fragt ihn oder sich: „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“*

*Diese Frage stellen auch wir uns immer wieder. Und durch das, was wir im Netz, auf Social Media und in Filmen sehen, werden wir beeinflusst: Was wir sehen. Und wie wir uns sehen.*

*Einiges dazu möchten wir uns heute anschauen und ausprobieren und spüren, was das mit uns macht.*

Arbeitsauftrag:

*Wir machen mal eine kurze Umfrage. Hand hoch:*

*Wer von euch postet Bilder oder Videos auf Social Media? Und wo?*

*Warum postet man?*

Einige der Konfis (und Teamer\*innen) erzählen lassen, wo sie (oder andere) posten und welche Inhalte.

Hinweis:

An dieser Stelle ist es wichtig, etwas Ahnung von Social Media und den „contents“ zu haben. Oder man muss mehr Zeit einplanen, wenn man alles erklärt bekommen möchte.

Mögliche Antworten:

Langeweile. Dazugehören. Likes. Zeigen, was man Tolles kann oder gemacht hat. Spaß. Hobby. Zeigen, was man alles hat. Wunsch/Traum, als Influencer\*in berühmt und reich zu werden ...

Arbeitsauftrag:

*Nächste Frage – Hand hoch:*

*Wie postet man Bilder/Videos auf Social Media? Und welche? Bearbeitet ihr sie, bevor ihr sie postet?*

Einige der Konfis (und Teamer\*innen) erzählen lassen, wie sie (oder andere) posten.

Arbeitsauftrag:

*Nächste Frage – Hand hoch:*

*Warum zeigen sich manche Menschen im Internet anders als im Alltag oder in der Schule?*

Einige der Konfis (und Teamer\*innen) erzählen lassen.

Mögliche Antworten:

Im Internet wird man von viel mehr Personen gesehen. Man kennt sich nicht in der Realität. Man zeigt Dinge, die man kann oder hat.

Wichtig als Erklärung: Für manche Leute ist das Internet/Social Media ein Job, mit dem sie Geld verdienen. Deshalb zeigen sie sich anders. Sie wollen damit Geld verdienen. Sie wollen Produkte verkaufen. Sie bekommen Geld, damit sie für Produkte werben.

### 3. Schritt: Schönheitsideale (20 Min.)

Aktuelle Schönheitsideale sammeln (10 Min.), Auswertung und Entstehung besprechen (10 Min)

Material: **M1**, Stifte, evtl. Flipchart und Edding oder Padlet zum Sammeln der Ergebnisse

Die Konfis teilen sich in Kleingruppen zu 3–5 Konfis (vorzugsweise nach Geschlechtern getrennt)

Impuls:

*Wir haben uns gerade angeschaut, wie Menschen sich im Netz zeigen. Dort geht es auch immer um die Frage: Bin ich schön? Deshalb wollen wir sammeln, welche Schönheitsideale heute in unserer Gesellschaft aktuell sind. Dazu teilt ihr euch auf: Erst nach Mädchen und Jungs – und dann immer ungefähr vier von euch in eine Kleingruppe.*

Arbeitsauftrag:

*Ihr bekommt hier eine Tabelle. Füllt die bitte gemeinsam aus. Ihr habt ungefähr 5 Minuten Zeit.*

Die Konfis erhalten das AB „Schönheitsideale“ (**M1**) und bearbeiten es in ihren Kleingruppen.

Anschließend setzen sie sich wieder in den Kreis.

Auswertung: Die Kleingruppen stellen ihre Tabellen vor. (ggf. auf Flipchart/Padlet sammeln)

Impulsfragen:

- *Gibt es Nachfragen zu bestimmten Begriffen? Wer kann sie uns erklären?*
- *Welche Übereinstimmungen waren am auffälligsten? Könnt ihr euch erklären, warum?*
- *Schönheitsideale beziehen sich immer auf das Äußere. Und sie sind durch ihre Zeit und die Kultur geprägt. Kennt ihr Schönheitsideale, die es früher mal gab / die es in anderen Ländern gibt?*
- *Wie entstehen Schönheitsideale?*

Impuls zum Abschluss:

*Alle Menschen werden beeinflusst durch das, was sie sehen und erleben. Wir vergleichen immer unser Bild von uns selbst mit dem Bild von anderen. Und oft gefällt uns das, was wir bei anderen Menschen sehen, besser als das, was wir im Spiegel sehen. Das ist völlig normal.*

*Es gibt aber auch Menschen, die gar nicht so sind, wie wir sie sehen. Wir schauen uns das gleich mal genauer an.*

Mögliche Antworten:

Schönheitsideale entstehen durch Menschen, die wir sehen – Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen und von denen wir denken, dass sie wichtig sind.

(Influencer\*innen, Sänger\*innen, Sportler\*innen, Vorbilder – die es immer schon gab.)

Wir werden durch diese Menschen und durch das, was sie zeigen, beeinflusst – ob wir es wollen, merken oder nicht (Social Media, Werbung (analog und digital), Serien/Filme, Freund\*innen und Familie).

#### 4. Schritt: Aussehen im Social Media / in der Werbung (10 Min.)

Social Media und Werbung vermitteln uns Schönheitsideale, die nicht realistisch und unerreichbar sind.

Die Gesamtgruppe sitzt mit Blick zur Leinwand. Der Post von Steve (ppp-Folie 2) wird gezeigt.

Impuls:

*Schaut euch mal diesen Post von Steve an. Würdet ihr in Post liken? Euch zu seinen Tutorials anmelden?*

Antworten sammeln.

Hinweis:

Begriffserklärung „Bodyshaming“: Form von Mobbing. Ein Mensch wird aufgrund seines Aussehens beleidigt, diskriminiert oder gedemütigt. Menschen werden abgewertet, die nicht den gesellschaftlich vorgegebenen Schönheitsidealen entsprechen.

Begriffserklärung „Jawline“: dt. „Kinnlinie“, die Kieferpartie zwischen Kinn und Ohr. Diese kann man trainieren.

Mögliche Antworten:

Ja: Steve sieht gut aus, glatte Haut, gestylte Haare, Jawline, guter Style, trainiert/muskulös.

Nein: Steve sieht zu gut aus, ist nicht echt, zu wenig Zeit und zu wenig Aufwand für den Waschbrettbauch.

Impuls zum Abschluss:

*Überlegt euch bitte immer, wenn ihr euch bei Social Media etwas anschaut: Die Influencer\*innen und Content-Creator\*innen machen Werbung für Produkte oder Programme und verdienen damit Geld. Das ist wie mit Werbeplakaten oder der Werbung im Fernsehen. Dort wird eine Welt gezeigt, die nicht dem normalen Alltag entspricht. Egal, was und wen ihr euch anschaut, glaubt nicht alles, was ihr seht und lest. Hinterfragt immer, ob Produkte wirklich so gut sind, wie sie dargestellt werden.*

#### 5. Schritt: Wenn ich etwas ändern könnte – Selbst- und Fremdwahrnehmung (30 Min.)

Wie nehmen die Konfis sich selbst wahr – wie beschreiben sie einen Freund/eine Freundin aus der Konfi-Gruppe?

Material: zwei Karten (A6) oder schöne Postkarten pro Konfi, ein Briefumschlag pro Konfi, Stifte

Die Gesamtgruppe sitzt mit Blick zur Leinwand.

Die (Post-)Karten liegen in der Mitte (Bilder nach oben).

Impuls:

Video: „Dove | Wenn ich etwas ändern könnte“ (ppp-Folie 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=c96SNJihPjQ>

*Ja, wenn ich etwas ändern könnte ... Es ist ja gar nicht so einfach, sich selbst zu beschreiben. Mit Dingen, die wir an uns mögen – und nicht nur mit Dingen, die wir gern anders hätten.*

Arbeitsauftrag:

*Nimm dir eine Karte aus der Mitte. (Nimm dir eine Postkarte mit dem Bild, das gerade zu dir und deiner Stimmung passt.) Nimm dir einen Stift und schreibe drei positive Dinge auf, die du an dir magst. Es geht um dein Aussehen, deine Fähigkeiten. Um alles, was du bist und kannst.*

*Mach diese Aufgabe für dich alleine – niemand liest das, was du geschrieben hast. Du musst es auch nicht vorlesen. Du hast dafür ungefähr fünf Minuten Zeit. Nimm dir diese Zeit.*

Wenn alle fertig sind, Arbeitsauftrag:

*Suche dir eine andere Person aus unserer Gruppe, die du magst und gut kennst. Sprecht euch ab, ob eure Wahl auch für den anderen/die andere passt. Stellt euch dann in diesen Zweier-Teams auf, damit ich sehen kann, ob alle zu zweit zusammen sind und es für alle so gut ist.*

Hinweis:

Meist gibt es in der Gruppe ein paar wenige Konfis, die sich mit niemandem richtig angefreundet haben. Hier braucht es Feingefühl für die Einteilung. Vielleicht sind auch ein paar jugendliche Teamer\*innen da, die als Partner\*in passen können. Die Aufgabe wäre auch als Dreier-Gruppe zu machen, dann müssen die drei sich absprechen, wer für wen die Karte schreibt.

Arbeitsauftrag:

*Setzt euch nebeneinander.*

*Nimm dir eine zweite Karte aus dem Kreis. Suche sie jetzt für die Person aus, mit der du gerade das Zweier-Team bildest. Setz dich dann wieder.*

*Beschreibe jetzt die andere Person in drei positiven Sätzen. Sprecht dabei nicht miteinander!*

*Was magst du an dem/der anderen? Was sind seine/ihre positiven Eigenschaften? Was gefällt dir am Aussehen? Du hast dafür wieder ungefähr fünf Minuten Zeit.*

*Das, was du schreibst, wirst du im Anschluss dem/der anderen geben. Und du bekommst das, was der/die andere über dich geschrieben hat. Sonst liest niemand, was auf der Karte steht.*

Wenn alle fertig sind, Arbeitsauftrag:

Gib deine Karte jetzt der/dem anderen. Wenn du deine Karte bekommen hast, lies, was der/die andere zu dir geschrieben hat. Ihr könnt euch kurz darüber austauschen, was dir besonders gefällt an dem, was du gelesen hast. Wenn du magst, bedanke dich für die Karte.

Du kannst dir einen Umschlag nehmen, damit das, was auf deinen Karten steht, auch privat bleibt.

Die Gesamtgruppe kommt wieder zusammen.

Arbeitsauftrag:

*Eure Aufgabe eben war, euch selbst wahrzunehmen. Und jemand anderen. Wie ist es euch ergangen? Beschreibt kurz: Welche Aufgabe fiel euch leichter? Wie haben sich die Beschreibungen unterschieden? Warum?*

Impuls zum Abschluss:

*Es ist normal, wenn die Selbst-Beschreibung schwieriger ist. Wir sind in der Regel sehr selbstkritisch. Und sich selbst zu beschreiben, ist nicht einfach, gerade, weil ihr ja noch beim Ausprobieren und Suchen seid.*

## **6. Schritt: Filter bei Social Media (20 Min.)**

Wie verändern Filter die Wahrnehmung von Menschen auf Social Media? Wie verändern Filter Fotos, ohne dass die Bearbeitung zu erkennen ist? Wo sind Vor- und Nachteile von Bildbearbeitung? Beispiele anhand von Videos und Folien.

Die Gesamtgruppe sitzt mit Blick zur Leinwand.

### **Beispiel 1 (5 Min.)**

Impuls:

Video: „Dove | Reverse Selfie | Have #TheSelfieTalk“ (ppp-Folie 5)

<https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA>

Arbeitsauftrag:

*Was ist euch bei dem Video aufgefallen?*

Hinweis:

Das Video wurde rückwärts abgespielt. Die schöne junge Frau ist in Wahrheit ein junges Mädchen. Man kann sehen, wie das Selfie entstanden ist.

Impuls:

*Wie sieht das Mädchen vorher und nachher aus in Bezug auf Alter und Aussehen?*

Hinweis:

Das Mädchen sieht nach Bearbeitung des Fotos deutlich älter aus, es sieht aus wie eine andere Person. Filter können das Aussehen einer Person stark verändern.

Impuls:

*Wieso werden Filter verwendet?*

Hinweis:

Filter werden häufig verwendet, wenn Personen nicht zufrieden mit ihrem Aussehen sind oder z. B. negative Kommentare zu ihrem Aussehen bekommen haben und aufgrund dessen etwas an sich verändern möchten. Veränderung ist z. B. durch Filter möglich.

Impuls:

*Wenn ihr an das Selfie vom Anfang des Videos denkt und dann an das Mädchen am Ende des Videos – beschreibt mal bitte, wie das Mädchen sich am Ende wohl fühlt.*

*Wie hättet ihr die Gefühle des Mädchens am Anfang des Videos beschrieben?*

Die Konfis beschreiben, dass das Mädchen am Ende traurig/einsam aussieht.

## **Beispiel 2** (15 Min.)

Impuls:

*Wir wollen uns mal genauer anschauen, was Filter mit einem Foto machen können.*

ppp-Folie 6: Was verändern Filter?

*Wo seht ihr Veränderungen, wenn ihr euch die beiden Fotos anschaut?*

Gemeinsam besprechen, was die Konfis beschreiben:

Nase schmaler und kleiner, Lippen voller, keine Unreinheiten, Augenfarbe, Zähne weißer, Augenbrauen und Wimpern voller, leichtes Makeup, Gesicht glänzt → Haut wirkt dadurch heller, Hintergrund heller, dadurch Ohringe heller

Erklären: Ein Wisch und der Filter verändert das Gesicht deutlich. Bei manchen Bildern erkennt man schnell, dass es bearbeitet ist. Häufig fällt es aber kaum auf.

ppp-Folie 7: Welche Veränderungen fallen euch auf?

*Welche Veränderungen fallen euch bei diesen beiden Fotos auf?*

Gemeinsam besprechen, was die Konfis beschreiben:

andere Frisur, keine Unreinheiten der Haut, Zähne weißer.

Hier sind die Veränderungen nicht so auffällig.

ppp-Folie 8: Junge mit Tattoos

*Schaut euch mal diesen Jungen an. Was könnte hier verändert sein?*

Die Konfis stellen Vermutungen an.

ppp-Folie 9: gleicher Junge, ohne Filter verändert

*So sah das Foto im Original aus. Welche Veränderungen wurden durch Filter vorgenommen?*

Veränderungen: Bauchmuskeln, Tattoo, Hintergrund, Haut gebräunt, Schultern muskulöser

### **7. Schritt: Mobbing im Netz / Bodytalk (10 Min.)**

Gespräch über negative Kommentare und Beleidigungen und Komplimente im Netz

ppp-Folie 10: Was können negative Kommentare und Beleidigungen unter Bildern auslösen?

Impuls:

*Ihr kennt das ja alle und lest sie wahrscheinlich auch: blöde, beleidigende Kommentare im Netz.*

*Kennt ihr jemanden, dem das schon mal passiert ist?*

*Magst du erzählen, was da geschrieben wurde? Was macht das mit einem?*

Mögliche Antworten:

Beeinträchtigen das Selbstwertgefühl, können traurig und unzufrieden machen, können negatives Körperbild erzeugen, können psychische Erkrankungen auslösen.

Impuls:

*Wer hat schon einmal etwas Negatives zu anderen in Bezug auf das Aussehen gesagt oder geschrieben?*

*Magst du erzählen, was? Warum macht man so was?*

Impuls:

*Negative Kommentare und Beleidigungen hat niemand gern. Gerade wenn man denkt, dass man auf Social Media anonym bleibt, schreibt man manches, was man so nicht sagen würde. Aber beim anderen kommt es an, als wenn man es gesagt hätte.*

*Geht bitte respektvoll miteinander um. Im realen Leben, aber auch auf Social Media.*

ppp-Folie 11: Bodytalk

Film auf Folie abspielen (auf linkes Bild des Mädchens klicken)

Impuls:

*Ihr habe gehört, was die junge Frau gesagt hat. Wie steht ihr dazu? Wie kann man sich noch Komplimente machen?*

Hinweis:

Andere Körper sollten nie kommentiert werden, weil wir nie wissen, ob ein positiv gemeinter Kommentar bei der Person auch positiv ankommt.

ppp-Folien 12/13: Darf man keine Komplimente mehr zum Aussehen machen? / Diese Komplimente findet ihr schön

Impuls:

*Was meint ihr, welche Kommentare sind ok? Was kann ich zu jemandem sagen, wenn ich ihr oder ihm etwas Nettes sagen möchte?*

Hinweis:

Video (ppp-Folie 12): Die vermeintlich positiv gemeinten Kommentare haben die Essstörung verstärkt.

Interessant ist auch der Aspekt des Neides, der dann auftritt, wenn ANDERE diese Kommentare lesen. Es gibt also mehrere Dimensionen: Zum einen, was ein Kommentar direkt mit der betroffenen

Person macht, zum anderen aber auch, was er mit denen macht, die mitlesen – und bei denen sich dieses Ideal ja auch wieder festigt („Ich möchte auch solche Kommentare bekommen“).

An dieser Stelle kann man alternativ etwas vom Thema „Essstörungen“ weggehen und das Thema „Hatespeech“ konkreter aufnehmen. Als Einstieg dazu eignen sich zwei Werbeclips:

FC Bayern und die Deutsche Telekom gemeinsam Gegen Hass im Netz!

<https://youtu.be/WANNC5SctBw?feature=shared>

„Licht an | Gegen Hass im Netz“

<https://youtu.be/6qzG1UD7Gi4?feature=shared>

## 8. Schritt: Ich bin, wie ich bin, von Gott einzigartig und gut geschaffen (25 Min.)

Die Konfis bringen das Gehörte in den christlichen Zusammenhang: Ich bin Gottes geliebtes Kind, so wie ich geschaffen bin. Dazu lesen sie Psalm 139 (in einer modernen Übertragung). Sie überlegen sich Talente und Stärken, die sie strahlen lassen.

**Material:** **M2**, Stifte, aus farbigem Papier ausgeschnittene Sterne und Sternschnuppen (Vorlage: **M5**), ein Edding/Filzstift pro Konfi, ein Bogen blauer Tonkarton (50 x 70 cm), Kleber

Die Gesamtgruppe sitzt im Kreis.

Impuls:

*Wir als Christinnen und Christen glauben, dass Gott uns einzigartig und gut geschaffen hat. Dieser Glaube kann so manches, was wir eben gehört und gesehen haben, ausgleichen. Wir brauchen nicht so zu sein wie alle anderen oder so, wie andere es von uns wollen. Jesus Christus hat von Gott erzählt, der uns liebt, so, wie wir sind. Der uns wertvoll findet, egal, ob wir den Schönheitsidealen entsprechen oder nicht.*

*In der Bibel gibt es dazu einen Text, den ich euch gerne austeilen möchte.*

**M2** austeilen.

Arbeitsauftrag:

*Lies dir den Text durch. Unterstreiche drei Sätze, die dich besonders ansprechen.*

*Setzt euch dann in drei Murrelgruppen zusammen und teilt mit den anderen, welche Sätze ihr unterstrichen habt.*

Impuls:

*Die wichtigsten Sätze für mich sind: „Hinter, vor und neben mir bist du und hältst deine Hand über mir.“ – „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin. Wie wunderbar ist deine Schöpfung, darüber jubelt mein Herz.“ – „Lehre mich zu tun, was dir gefällt“ und „zeige mir den Weg ins Leben.“ Was hat Gott dir mitgegeben zum Leben? Was hat Gott dich schon gelehrt? Was kannst du gut?*

Arbeitsauftrag:

*Hier sind Sterne und Sternschnuppen. Wir wollen sie strahlen lassen, alle Talente und Stärken, die ihr habt.*

*Schreib auf dein Blatt, welche Talente und Stärken du hast – mindestens drei Eigenschaften. Was macht dich aus? Was kannst du gut?*

*Nimm dir dann einen Stern und eine Sternschnuppe. Schreibe auf den Stern: Ich bin ... und vervollständige den Satz. Schreibe auf die Sternschnuppe: Ich kann ... und vervollständige den Satz. Wir sammeln dann alle Sterne und Schnuppen ein und machen daraus einen Sternenhimmel, der über uns strahlt.*

Die fertigen Sterne auf den Tonkarton kleben.

Impuls zum Abschluss:

*Schaut euch unseren Sternenhimmel an. So viele Sterne und Sternschnuppen habt ihr beschrieben! Da steht ... (einiges vorlesen)*

*Gott hat euch so viel mitgegeben im Leben. Schön, dass vieles davon hier nun zu sehen ist. (Evtl. ansagen, was mit dem Plakat passieren soll.)*

Hinweis:

Bei unserem Konfi-Tag war anschließend Mittagspause, ca. 60 Minuten.

**Wichtig:**

Vor oder nach der Mittagspause muss angesagt werden, dass es für die folgenden 30 Minuten zwei parallele Angebote gibt.

Menschen mit einer Essstörung (eine, die sie diese unter Kontrolle haben, oder eine aktuelle oder nicht zugegebene Störung) können oder wollen ggf. mit keiner Person konfrontiert werden, die über ihre Essstörung berichtet. Es könnte sein, dass sie den Film eher als „Anleitung“ nehmen, wie man seine eigene Störung noch perfektionieren kann. Wir im Konfi machen keine Therapie o. Ä. Deshalb sollen alle, die das jetzt möchten, eine Exit-Möglichkeit bekommen.

Angebot 1 für alle: ein Film, in dem drei Personen über ihre Essstörung berichten

Angebot 2 für diejenigen, die diesen Film nicht sehen möchten, weil er sie zu sehr triggern würde: ein Kreativ- Angebot (Thema: Jesus gefiltert)

(Wir haben die Ansage vor dem Mittagessen gemacht und während der Pause sind die jugendlichen Teamer\*innen noch zu einzelnen Konfis gegangen und haben sie direkt angesprochen.)

Impuls:

*Wir wollen uns jetzt (oder: nach der Pause) einen kurzen Film anschauen, in dem drei junge Menschen über ihre Essstörung berichten.*

*Es kann sein, dass es einige unter euch gibt, die sich diesen Film nicht anschauen möchten – aus welchem Grund auch immer. Für die haben wir ein anderes Angebot. Es findet in Raum ... statt. In 30 Minuten kommen wir dann wieder als Gesamtgruppe hier zusammen.*

**9. Schritt: Menschen hungern – Essstörungen (30 Min.)**

Erklär-Video zum Thema „Essstörungen“.

Kurze Auswertung: Formen + Merkmale / Ursachen / Folgen + Schweregrad

Material: Flipchart, Karten, Edding, **M4**

Die Gesamtgruppe sitzt im Kreis mit Blick zur Leinwand.

Video: [https://www.youtube.com/watch?v=-R4Ugl\\_iV94](https://www.youtube.com/watch?v=-R4Ugl_iV94) (15 Min.) (ppp-Folie 16)

Impuls:

*Wir schauen uns noch mal ein Video an.*

*Danach wollen wir das Gesehene zusammentragen. Dazu bilden wir drei Gruppen, die jeweils einen besonderen Blick haben sollen. Dazu braucht ihr einen Stift und ein Blatt Papier.*

Arbeitsauftrag:

*Ich teile euch jetzt in drei Gruppen auf.*

- *Die erste Gruppe schreibt auf: Welche Formen von Essstörungen gibt es (die hier beschrieben werden)? Was sind typische Verhaltensweisen?*
- *Die zweite Gruppe notiert sich: Aus welchen Gründen entwickeln Jugendliche Essstörungen?*

- *Die dritte Gruppe schreibt auf: Welche körperlichen und seelischen Auswirkungen kann eine Essstörung haben?*

Hinweis:

Im Video werden drei Essstörungen beschrieben:

1. **Magersucht** (Anorexie nervosa)
2. **Binge-Eating-Störung** (Esssucht)
3. **Biggerexie** (Muskelsucht, Muskeldysmorphie)

Weitere Essstörungen:

4. **Bulimie** (Bulimie nervosa)
5. **Avoidant-restrictive food intake disorder** (ARFID)  
Spezialform: **Orthorexia nervosa**

Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Essstörungen findet sich auf **M4**.

Impuls:

*Wir tragen einfach mal zusammen ...*

Die drei genannten Essstörungen aufschreiben und ggf. noch weitere.  
Evtl. zusätzlich Merkmale, Ursachen und Folgen aufschreiben (je nach Zeit).  
(Entsprechende ppp-Folien 17–25 können gezeigt werden.)

Hinweis:

Auf jeden Fall noch erwähnen: professionelle Hilfe holen, mit anderen sprechen. Es handelt sich um eine psychosomatische Krankheit, die tödlich enden kann.

Parallel dazu:

**Variante zu 9. Schritt: Jesus gefiltert** (30 Min.)

Ein Bild (Foto) von Jesus wird durch Filter (App) so verändert, dass seine Botschaft auch zu seinem Aussehen passt.

Material: Tablets/Laptops (für 2–3 Konfis je ein Endgerät), WLAN, installierte Body-Editor-App (erprobt wurden Picsart und Peachy), Foto von „Jesus“ (aus dem Netz)

Impuls:

*Manche unserer Stärken sieht man uns gar nicht an. Andere schon. Influencer\*innen glauben, dass sie mehr verkaufen können, wenn man ihnen ihre Botschaften auch ansehen kann.*

*Wir wollen mal ausprobieren, wie Jesus aussehen müsste, damit man ihm seine Botschaft auch auf jeden Fall abnimmt.*

Wie stellt ihr euch einen Jesus vor, der sagt:

- „Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ (1. Kor 12,9)
- „Wer sich Gottes neue Welt nicht wie ein Kind schenken lässt, dem bleibt sie verschlossen.“ (Mk 10,15)
- „Glücklich sind, die Frieden stiften, denn Gott wird sie seine Kinder nennen.“ (Mt 5,9)
- „Glücklich sind die Trauernden, denn sie werden Trost finden.“ (Mt 5,3)

Impuls Abschluss:

*Stellt euch bitte gegenseitig eure Fotos vor. Die anderen sollen beschreiben, was sie auf dem Foto sehen. Sagt erst dann allen den Jesus-Satz. Passt das zusammen?*

Hinweis:

Die Apps „Picsart“ und „Peachy“, die wir verwendet haben, schienen den Mitarbeitenden geeignet. Andere findet man unter: <https://www.perfectcorp.com/de/consumer/blog/photo-editing/koerper-bearbeiten-mit-den-besten-body-editor-apps>

Die Idee dieses Schrittes ist, dass Konfis zum einem selbst ausprobieren, wie man Fotos bearbeiten kann. Zum anderen können die Konfis erkennen, dass die Bilder (Fotos), die wir von Jesus haben, sicher nicht der Realität entsprechen.

Das Bearbeiten mit den Filter-Apps geht am besten mit einem Foto. Das Foto, das zum Bearbeiten ausgesucht wird, kann nicht einfach so aus dem Netz genommen werden, wenn es hinterher noch veröffentlicht werden soll. Dann muss man dazu die Rechte einholen.

## 10. Schritt: Menschen hungern – Jesus isst mit ihnen (100 Min.)

Die Jugendlichen kommen mit biblischen Essgeschichten dem Hunger der Menschen auf die Spur. Jesus sieht, was Menschen brauchen. Die Konfis überlegen sich, was das ist. Durch die Auswahl der Essgeschichten können sie nachvollziehen, wie Jesus den Hunger der Menschen gestillt hat.

Sie gestalten einen Teller, mit dem sie einen Gast einladen. (Die Idee dazu stammt aus dem anKnüpfen-Baustein „Persönliche Abendmahlsteller gestalten“.)

Die Teller können später in einem Gottesdienst gezeigt und beschrieben werden.

**Material:** M3, Bibeln; Teller; Deko-Material (Glitzersteine etc.); Knete/Trockenton; Lackstifte, Acrylfarben, Pinsel, Becher; Wolle, Stoff, Bänder; Kleber, mit dem Materialien auf Porzellan befestigt werden können; Abdeckplanen für Arbeitstische

Die Gesamtgruppe bildet zum Einstieg einen Kreis. Dann Aufteilung in Kleingruppen mit jeweils eigenem Platz.

### 10.1 Menschen hungern – Jesus isst mit ihnen (45 Min.)

Impuls:

*Menschen hungern. Im wahrsten Sinne des Wortes. Immer wieder habe ich Hunger. Auch wenn ich wahrscheinlich das Gefühl, so richtig hungrig zu sein, gar nicht kenne. Bei uns gibt es ja viele Möglichkeiten, schnell etwas zu essen zu bekommen. Das ist für viele Menschen in anderen Ländern und Lebenssituationen schon etwas anderes.*

*Aber auch ich habe Hunger – auch wenn mir nicht der Magen knurrt. Gott kennt mich und weiß, wie es mir geht. Und Gott kennt meinen Hunger. Gott weiß, was mir fehlt und wo ich übersehen werde.*

*In der Bibel gibt es viele Geschichten, in denen es um Hunger geht. Und um das Essen. Das gemeinsame Essen ist aber oft noch mehr. Mehr, als den Hunger stillen und satt werden.*

*Es gibt viele Geschichten von Jesus, in denen auch gegessen wird.*

Arbeitsauftrag:

*Ihr teilt euch gleich in Kleingruppen und schaut euch eine dieser Geschichten aus der Bibel an. Die Aufgaben und Fragen dazu stehen auf dem Blatt.*

**M3** und Bibeln austeilen.

Hinweis:

Die Kleingruppen sollten ca. 5 Konfis umfassen und nach Neigung eingeteilt werden.

Arbeitsauftrag (s. AB):

- Bibelgeschichte lesen
- Aspekte des „Essens“ herausarbeiten. Welchen Hunger haben die Menschen in der Geschichte? Was fehlt ihnen? Wo werden sie nicht gesehen und wahrgenommen?

- Wie stillt Jesus dieses Verlangen/Bedürfnis?
- Symbol/-e für das Bedürfnis
- Symbol/-e für die Veränderung: Was hat den Menschen geholfen? Wie hat Jesus ihnen geholfen?

## 10.2 Jesus lädt ein – Teller gestalten (45 Min.)

Impuls/Arbeitsauftrag:

*Ihr habt nun gemeinsam in eurer Kleingruppe eine biblische Geschichte gelesen und einige Fragen dazu beantwortet.*

*Stellt euch vor, Jesus lädt eure Hauptperson noch einmal zu einem Essen ein. Dafür hat er einen ganz besonderen Teller gemacht. Wie sieht der Teller aus, den Jesus vor seinen Gast stellt? Was ist darauf zu sehen? Was zu schmecken?*

*Gestaltet euren Teller so, dass die Person merkt: Hier ist mein Platz. Hier gehöre ich hin. Hier wird mein Hunger gestillt. Jesus kennt mich und sieht mich an, so, wie ich bin.*

*Wenn euer Teller fertig ist, schreibt ihr noch einen erklärenden Text dazu. Dann können wir die Teller später mit euren Texten ausstellen / im Gottesdienst vorstellen.*

Jede Kleingruppe gestaltet gemeinsam einen Teller.

## 10.3 Vorstellung der Teller (10 Min.)

Alle kommen im Kreis zusammen.

Impuls:

*Jede Kleingruppe stellt jetzt ihren Teller und ihre biblische Geschichte vor. Wer möchte anfangen? Beschreibt zuerst, was ihr dargestellt habt. Und dann erzählt eure biblische Geschichte.*

Hinweis:

Wenn mehr Zeit ist, können auch zuerst noch die anderen beschreiben, was sie auf dem sehen.

## 11. Schritt / Abschluss: Ich bin wie ich bin – aber ... – Kyrie eleison, Herr erbarme dich und Gloria, danke, dass ich wunderbar gemacht bin (30 Min.)

Zum Abschluss bringen die Jugendlichen das, was sie nicht an sich mögen, vor Gott.

Material: Liedblatt „Vergiss es nie“; für die gestaltete Mitte: Plakat mit Sternen/Sternschnuppen, große (Christus-)Kerze, Streichhölzer; eine Kerze pro Konfi

Die Gesamtgruppe bildet einen Kreis.

Kyrie-Ruf (am besten der, den die Konfis aus dem Gottesdienst kennen)

Impuls:

*Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?*

*Mit dieser Frage und vielen Fragen, die damit zusammenhängen, haben wir uns heute beschäftigt. Wie sehe ich aus? Mag ich das, was ich da im Spiegel sehe? Mag ich mich?*

*Ich wünsche mir, dass du heute mitnimmst: Du hast Stärken und Talente, die dich im hellen Licht stehen lassen. Die so stark sind, dass sie auf andere ausstrahlen. Es gibt Dinge, die andere an dir mögen. Die du vielleicht noch gar nicht so wahrgenommen hast.*

*Und du hast erfahren: Ich bin gut so, wie ich bin, Gott hat mich so geschaffen. Er liebt mich so, wie ich bin. Mit allen Ecken und Kanten.*

*Aber, es gibt ja immer ein Aber ... Trotzdem wünsche ich mir manches anders an mir. Gut, dass Gott auch diesen menschlichen Zug an uns kennt.*

**Arbeitsauftrag:**

*Deshalb schließen wir heute mit einer Runde, in der wir Gott bitten, dass er sich über uns erbarmt. Das ist ein altes Wort: Erbarmen. Wer kann erklären, was „erbarmen“ bedeutet?*

*(Erbarmen: jemandem aus Mitleid helfen; jemandem leidtun)*

*Im Gottesdienst gibt es einen Ruf, den Kyrie-Ruf. Mit dem bitten wir Gott, dass er sich „über uns erbarmt“. Wir üben gemeinsam.*

Kyrie-Ruf gemeinsam singen.

*Herr, erbarme dich, haben wir gesungen. Gott kennt mich. Und er weiß, was ich mir an mir anders wünsche. Was mir an mir nicht gefällt. Überlege dir mal: Wenn du dir was wünschen dürftest – was wünschst du dir anders an dir?*

*Ich entzünde unsere Christus-Kerze. Sie erinnert uns daran: Jesus Christus ist in unserer Mitte. Er weiß, was ich brauche. Wonach ich Hunger habe. Er lädt mich ein, zu ihm zu kommen.*

*Die Kerze steht auf dem Plakat mit euren Sternen und Sternschnuppen. Hier können wir sehen, was wir gut an uns finden. Aber was wir gerne ändern würden, das können wir Gott auch sagen.*

*Steht nacheinander auf. Wenn du an der Reihe bist, nimmst du eine Kerze und entzündest sie an der Christus-Kerze. Dann sagst du – laut oder in deinem Herzen – deinen Wunsch: Ich bin wie ich bin, aber ich wäre gerne ... / hätte gerne ...*

*Danach stellst du die Kerze ab. Immer wenn fünf von euch ihre Kerze angezündet haben, singen wir gemeinsam: Kyrie eleison ...*

**Gebet zum Abschluss:**

Jesus Christus, du kennst mich. Du weißt, was ich gerne anders an mir hätte. Erbarme dich, habe Mitleid mit mir. Hilf mir, dass ich gut und in Fülle leben kann.

Amen

*Wir können Gott sagen, woran wir leiden. Wir können Gott sagen, was wir uns sehnlichst wünschen. Er hilft uns, nur manchmal anders, als wir es uns gedacht haben.*

*Deshalb können wir Gott auch loben und ihm Danke sagen. Nach dem Kyrie-Ruf im Gottesdienst kommt das Gloria: Allein Gott in der Höhe sei Ehre.*

*Wir danken Gott, dass er uns hilft.*

**Arbeitsauftrag:**

*Wir singen zusammen. Und danken Gott, dass er uns so wunderbar gemacht hat. Gemeinsam singen wir: „Vergiss es nie“.*

Liedblatt verteilen und gemeinsam singen.

Nach der Runde, dem Gebet und dem Lied werden die Jugendlichen mit dem üblichen Abschlussritual verabschiedet.

**Noch mal mit auf den Weg geben:**

*Wenn es etwas gibt, was dich von heute noch beschäftigt oder dir nahe geht, melde dich bitte bei mir oder Teamer\*innen. Es gibt immer die Möglichkeit, mit mir zu sprechen. Manchmal ist das auch besser als mit den Eltern, die sind ja manchmal zu nahe dran. Außerdem gibt es auch Beratungsstellen, die ein offenes Ohr für dich haben. Wende dich an andere, wenn du merkst, dass du alleine nicht mehr weiterkommst.*

**Hinweis:**

Je nach Gruppengröße singt man mehrmals den Kyrie-Ruf, bewährt hat sich ungefähr 5x.

Den Ruf anstimmen, alle stimmen mit ein. Zweimal wiederholen.

Wenn der Kyrie-Ruf und das Lied: „Vergiss es nie“ nicht bekannt sind, muss man sie vorher üben – am besten vor dem Abschluss-Schritt, damit dieser in seinem Ablauf wirken kann.