

# GUT GENUG UND GENAU RICHTIG.

Für vielfältige Körperbilder  
junger Menschen

Inspirationen  
aus dem Projekt  
„I am good enough.“



## **INHALTE**

<b>„I am good enough.“ .....</b>	<b>3</b>
<b>Über diese Broschüre .....</b>	<b>11</b>
<b>It's gonna be alright.....</b>	<b>13</b>
<b>Wissen und handeln .....</b>	<b>15</b>
<b>Rat, Hilfe und wichtige Informationen .....</b>	<b>31</b>
<b>Weiterlesen und mehr .....</b>	<b>35</b>
<b>Danke! .....</b>	<b>37</b>



**Nicht etwa zu ... groß, klein, dick, dünn, schlaksig, unscheinbar, behaart, (wenig) weiblich, (wenig) männlich ..., sondern gut genug und genau richtig.**

**PUNKT.**

**Das ist die Botschaft von  
I am good enough. Stark  
durch vielfältige Körperbilder.**

**„Ich würde meinem  
13-jährigen Ich sagen, dass  
Unsicherheiten über deinen  
Körper **in deinem Alter sehr  
normal sind**. Aber dass es  
besser wird, auch wenn es  
sich derzeit vielleicht nicht  
so anfühlt.“**

Laura\*, 16

Schönheitsideale und (Körper-)Normen üben auf viele Menschen großen Druck aus – vor allem, wenn diese Bilder auf Unsicherheiten mit der eigenen Person treffen und innere Zweifel schüren. Das Zusammenspiel von überzogenen Schönheitsbildern und seelischen Belastungen beeinträchtigt die psychische Gesundheit, verursacht Leid und führt bei vielen zum Wunsch, ihren Körper laufend zu verändern und anzupassen, um einem Idealbild zu entsprechen und dadurch vielleicht anerkannter, erfolgreicher, beliebter zu sein. Einem Idealbild, das sich ständig verändert. Dieses sich permanent wandelnde Idealbild, das von Medien vermittelt wird, legt in der Regel nicht offen, was hinter diesen Bildern steckt (Kosmetik, Filter, Schönheitsoperationen etc.). Gerade junge Menschen, die viele Übergänge und sowohl körperlich als auch seelisch viele Herausforderungen und Aufgaben meistern müssen, spüren den Druck durch die Bilder ganz besonders stark.

Das Projekt **I am good enough.** stärkt Jugendliche darin, sich selbst und andere in ihrer Einzigartigkeit und Vielfalt wertzuschätzen.

**I am good enough.** wird von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG und queraum. kultur- und sozialforschung gemeinsam umgesetzt und wendet sich an Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Das Projekt wird gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und des Fonds Gesundes Österreich.

## Das Projekt für Jugendliche...

Das Projektteam von queraum arbeitet in Wiener Schulen mit Schülerinnen und Schülern der ersten Sekundarstufe. In Workshops setzen sich die Jugendlichen mit Körperbildern und Wohlbefinden auseinander. Sie arbeiten gemeinsam zu Körpernormen und Schönheitsidealen, sprechen über die Rolle der Medien und über eigene Erfahrungen mit dem Thema. Schließlich setzen sie in Gruppen eigene Projekte um. Es entstehen dabei die unterschiedlichsten Formate, wie zum Beispiel Plakate, Präsentationen, Kurzfilme, Fotoserien, Podcasts oder Comics. Auch die behandelten Themen sind vielfältig und reichen von Geschlechterrollen bzw. -stereotypen und sexuelle Orientierung über Werbung, Essstörungen und Mobbing bis hin zu Diskriminierungserfahrungen und Selbstakzeptanz.

Die Aufgabe des Projektteams besteht darin, in den Workshops mit den Schüler\*innen einen Raum zu schaffen, in dem die Werte, die das Projekt vermittelt (z. B. Vielfalt, (Selbst-)Akzeptanz, Respekt, Selbstfürsorge, Stärken erkennen, Schwächen anerkennen), auch in der gemeinsamen Arbeit gelebt werden und für alle Offenheit und Verletzlichkeit – und diese ist den behandelten Themen immanent – möglich sind.

Schon in die Projektplanung und über den gesamten Projektverlauf hinweg, waren ältere Jugendliche (ab 15 Jahre) eingebunden. Sie haben als Ideengeber\*innen nicht nur mitgeholfen, **I am good enough**, so auf- und umzusetzen, dass das Projekt für die Zielgruppe wirklich relevant ist, sondern sie geben auch als **Mutmacher\*innen** den Jüngeren ihre eigenen Erfahrungen mit. Die Grundbotschaft: „Mach dir keinen Stress. Du bist gut so, wie du bist. Und: Es wird leichter!“

## ...und für Erwachsene

Damit auch Erwachsene, die mit jungen Menschen leben und/oder arbeiten, mehr über den Zusammenhang zwischen (medialen) Körperbildern und Wohlbefinden erfahren, veranstaltet das Team der Wiener Gesundheitsförderung – WiG Online-Weiterbildungen für erwachsene Bezugspersonen und Multiplikator\*innen. In diesen Weiterbildungen wird grundlegendes und praxisorientiertes Wissen zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen und zur Bedeutung von Körperbildern im Zusammenhang mit gängigen Bildern in den Sozialen Medien vermittelt, Handlungsmöglichkeiten werden diskutiert. Ziel ist es, gemeinsam Wege zu finden, Jugendliche in diesem Prozess gut zu unterstützen, genauer hinzuschauen, was schon passiert und wo es notwendig ist, etwas zu verändern.

**„Mit 13 fühlt sich alles schwer und unsicher an. Und das ist unglaublich frustrierend. Es ist wichtig, dass man\* weiß, dass es jedem so geht und ging. Man\* findet sich erst selbst, aber trotzdem darf man\* zu sich und seinen Entscheidungen stehen. Keep in mind: Es gibt ein Licht am Ende des Tunnels. (Ich denke gerade zurück, aber jetzt geht es mir viel besser. Alles ist leichter und ich habe von 13 bis jetzt viel gelernt. Ich bin ich geworden.)“**

Pia, 18

## Das Workshop-Angebot richtet sich an:

- Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen,
- Pädagog\*innen und weitere Akteur\*innen im Setting Schule und an
- Akteur\*innen der Offenen Jugendarbeit.

Ergänzend bietet die Wiener Gesundheitsförderung eine Online-Vortragsreihe mit Expert\*innen zu zentralen Themen des Projekts an, wie z. B. Schönheitsideale (in der Burschenarbeit), Funktionslogiken Sozialer Medien oder Essstörungen. Diese Vorträge richten sich an alle Interessierten und können auf der Website der Wiener Gesundheitsförderung auch nachgeschaut werden: [www.wig.or.at/i-am-good-enough](http://www.wig.or.at/i-am-good-enough)



## Mehr Informationen und Einblicke

**I am good enough.** hat einen eigenen Instagram-Account [@iamgoodenough\\_project](https://www.instagram.com/iamgoodenough_project), auf dem regelmäßig die Botschaften der Mutmacher\*innen, Einblicke in die Schulprojekte, die Kreativprojekte der Teilnehmer\*innen oder auch Wissen rund um die Projektthemen gepostet werden. Die Website [www.iamgoodenough.at](http://www.iamgoodenough.at) mit einer Insta-Wall führt die verschiedenen Teile des Projekts zusammen und gibt einen Gesamtüberblick über **I am good enough.**



**„Ich würde meinem  
13-jährigen Ich gerne  
sagen, dass man\* sich  
nicht verstellen muss,  
um zu einer bestimmten  
Gruppe zu gehören.“**

Lola, 18

**„Ich würde meinem  
13-jährigen Ich gerne  
sagen, dass es nicht  
darum geht, die meisten  
Freunde zu haben,  
sondern die besten.“**

Max\*, 17

**„An mein 13-jähriges Ich: Es wird noch so viel in deinem Leben passieren und du wirst auch neue Menschen kennenlernen, neue Freundschaften knüpfen. Das heißt: Es ist ok, wenn manchmal Freundschaften bzw. Beziehungen nicht klappen. Und es ist ok, eine Person loszulassen, wenn man\* bemerkt, dass es unhealthy für einen wird. It's gonna be alright.“**

Karla, 18

# ÜBER DIESE BROSCHÜRE

**M**it dieser Broschüre möchten wir Sie dazu einladen, sich mit (medialen) Körperbildern und deren Wirkungen auf junge Menschen zu beschäftigen. Egal, ob Sie privat – als Elternteil oder andere Bezugsperson – oder beruflich – in Bildung, Beratung oder in der Jugendarbeit – mit jungen Menschen zu tun haben: Sie werden mit hoher Wahrscheinlichkeit mit dem Thema Körper(-Bilder) in Berührung kommen. Nicht nur mit den Körperidealen und Schönheitsnormen junger Menschen, sondern auch mit eigenen Vorstellungen, Vorurteilen und vielleicht sogar Kränkungen. Auch erwachsene Menschen sind nicht davor gefeit, den eigenen Körper oder die Körper anderer zu beurteilen (und abzuwerten) oder sich von medialen Schönheitsidealen leiten zu lassen. Insofern kann diese Broschüre auch erwachsene Leser\*innen zur Selbstreflexion anregen.

Diese Publikation ist keine fertige Lernunterlage für Schüler\*innen und auch kein Methodenset für die systematische Arbeit zu (medialen) Körperbildern. Ihre Inhalte lassen sich aber für beides gut einsetzen, vor allem, wenn es um die gemeinsame Reflexion des Themas mit Jugendlichen geht – etwa in einer Schulstunde oder bei einer Aktion in einem Jugendzentrum. Diese Broschüre bietet nicht nur

- eine Auswahl an ***Botschaften unserer Mutmacher\*innen***, sondern auch
- ***Definitionen*** wichtiger Begriffe rund um Körperbilder und Schönheitsnormen mit ***Anregungen zum Nachdenken und Handeln***.
- Am Schluss finden Sie außerdem Hinweise auf interessante Quellen zum ***Weiterlesen***.

**Lassen Sie sich von den nun folgenden Inhalten inspirieren!**

**„Ich würde meinem  
13-jährigen Ich gerne sagen,  
dass – auch wenn es auf  
Social Media immer so  
rüberkommt –, nicht jeder  
perfekt ist, und wirklich  
jeder mit seinen Problemen  
zu kämpfen hat.“**

Berni, 17

# IT'S GONNA BE ALRIGHT.

Mehrere ältere Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren begleiten **I am good enough**. von Anbeginn als Ideengeber\*innen und Mutmacher\*innen.

Als Ideengeber\*innen gestalten sie das Projekt partizipativ mit und geben Rückmeldung zu seinen verschiedenen Aspekten, wie zum Beispiel: *„Was sind gerade besonders wichtige Themen für junge Menschen?“*, *„Wie wirken Projekttitle und -logo auf Jugendliche?“* oder *„Was muss bei der Umsetzung eines Workshops mit jungen Leuten bedacht werden?“*

Die Idee dahinter: Die Nähe zur eigentlichen Zielgruppe sichert die Relevanz der Projektinhalte und -gestaltung für die Teilnehmer\*innen.

Als Mutmacher\*innen, die der Zielgruppe nahe, ihr aber doch bereits entwachsen sind, bringen sie ihre eigenen Erfahrungen mit (medialen) Körperbildern und anderen wichtigen Themen ein und geben den Jüngeren ermutigende Botschaften mit. Botschaften, die eben nicht von Erwachsenen, sondern von Peers stammen und damit näher an der Gedanken- und Gefühlswelt der Teilnehmer\*innen sind. Diese Statements bzw. „Stimmen“ werden in den Workshops und auf Instagram eingesetzt. Für diese Broschüre haben wir eine Auswahl dieser Aussagen zusammengestellt. Über dieses Heft hinweg werden Ihnen die Zitate der Mutmacher\*innen immer wieder begegnen.



**„Ich würde meinem  
13-jährigen Ich gerne sagen,  
dass es besser wird. Du  
befindest dich in einer Phase,  
in der sich viel verändert.  
Es ist okay, nicht zu wissen,  
wer du bist und Fehler zu  
machen.“**

Elisa, 17

## WISSEN UND HANDELN

In der Diskussion rund um (mediale) Körperbilder gibt es eine Reihe von Begriffen, deren Verständnis wesentlich ist, um verschiedene Konzepte und Herangehensweisen, aber auch Auseinandersetzungen und Parteinahmen, verstehen zu können. Wir haben die wichtigsten Begriffe gesammelt und setzen sie in den Workshops, aber auch auf Instagram ein, um das Verständnis für diese Begriffe – und die dahinter liegenden Debatten – zu fördern. Uns ist besonders wichtig, dass die Begriffe nicht nur in ihrer jeweiligen Bedeutung bekannt sind, sondern auch Ausgangspunkte einer persönlichen Reflexion und vielleicht auch einer Veränderung (von Perspektiven, Selbstbildern, Haltungen oder auch Verhaltensweisen gegenüber anderen Menschen) bilden.

BODY POSITIVITY  
BODY NEUTRALITY  
BODY SHAMING  
HATE SPEECH  
COUNTER SPEECH  
MEDIEN-  
KÖRPERBILDER  
ABLEISMUS  
FAT SHAMING  
SELBSTACHTUNG  
EMPOWERMENT  
SEHGEWOHNHEITEN  
VERÄNDERN

# BODY POSITIVITY

**D**ie Grundidee der Body-Positivity-Bewegung: „Jeder Körper ist schön“. Das Konzept will gängige Vorstellungen von einem „schönen Körper“ erweitern. Körpervielfalt wird gefeiert. Alle Menschen sollen ihren Körper lieben, und zwar genauso, wie er ist.<sup>1</sup>

Den eigenen Körper jeden Tag gern zu haben, ist aber für viele Menschen eine große Herausforderung. Wer beispielsweise unter Essstörungen leidet oder gelitten hat, kann sich mit Body Positivity schwertun, da sich die Liebe zum eigenen Körper wie ein unerreichbares Ziel anfühlen kann.<sup>2</sup>

## #ZumNachdenken

Der Grundgedanke der Body Positivity-Bewegung ist es, Körpervielfalt aufzuzeigen und zu feiern. Was passiert aber leider öfters? **Manche Menschen haben das Gefühl, sie haben versagt**, wenn sie sich nicht glücklich in ihren Körpern fühlen und kein Selbstvertrauen entwickelt haben.

Die Body Positivity-Bewegung verstärkt in unserer **schönheitsbesessenen** Gesellschaft vorhandene Vorstellungen, nämlich, dass man\* sich für schön halten muss, um sich wertvoll zu fühlen. Das Aussehen einer Person steht also noch immer im Mittelpunkt.

Das kann auch zu **toxischer Positivität** führen, das heißt zu dem Druck, immer happy mit dem eigenen Körper zu sein. **Wichtig ist: Es ist ganz normal, den eigenen Körper nicht 365 Tage im Jahr gern zu haben.** Jede\*r erlebt eine Bandbreite an Gefühlen – auch dem eigenen Körper gegenüber –, und das ist voll in Ordnung.

1 Horn, 2021

2 Lusengo, 2020

**„Ich würde meinem  
13-jährigen Ich gerne sagen,  
dass es sehr wichtig ist, für  
Menschen einzustehen, die  
von anderen schikaniert  
werden. Selbst wenn diese  
anderen deine ‚Freunde‘  
sind und die schikanierten  
Menschen vielleicht als  
uncool gesehen werden.“**

Kevin\*, 17

# BODY NEUTRALITY

**B**ody Neutrality oder Körperneutralität geht weg von einer Bewertung von Körpern – auch von einer permanenten Selbstliebe, wie sie die Body Positivity-Bewegung will. Es geht darum, wie man\* sich fühlt, nicht wie man\* aussieht. Der Körper wird akzeptiert und mit Respekt behandelt, denn er ist die Voraussetzung unseres (Er-)Lebens.<sup>3</sup> Dieses Er-Leben umfasst unser gesamtes Sein und Tun – alles, was der Körper uns ermöglicht zu machen oder auch alle unsere Sinne, wie sehen, riechen, fühlen, schmecken, hören...

Ziel der Body Neutrality-Bewegung ist es, dass wir uns alle weniger Gedanken über unser Aussehen machen (müssen). Das kann helfen, ganz bewusst den eigenen Körper oder die Körper anderer nicht ständig (positiv oder negativ) zu bewerten.

## #ZumNachdenken

**Was kann dein Körper alles? Wofür bist du deinem Körper dankbar?** Schreib dir eine Liste oder denke ein paar Minuten in Ruhe darüber nach, was dein Körper alles für dich tut. Stichwort: **Körperakzeptanz!**

## #ZumAusprobieren

Hierzu brauchst du eine zweite Person. Beantwortet gegenseitig die Frage, was ihr an der anderen Person mögt und schätzt. Nehmt euch kurz Zeit und schreibt alles auf, was euch einfällt. Lest euch die Liste danach gegenseitig vor. Das Ziel dieser Übung ist es, **sich klarzumachen, dass der eigene Wert nicht vom Körper bestimmt wird.** Es gibt so viele Dinge, die dich ausmachen und die andere an dir mögen.

Wenn du einer Freundin oder einem Freund ein Kompliment machen willst, dann probiere mal aus, dieses nicht auf den Körper bzw. das Aussehen zu beziehen. Sag statt „Darin siehst du aber schlank aus!“ lieber **„Ich mag die Farbe deines Shirts total gerne an dir.“**

**„Ich würde meinem  
13-jährigen Ich gerne  
sagen: Du bist du, das  
wird sich auch nie  
ändern. Also lern', mit dir  
klarzukommen. Lern', mit  
dir Spaß zu haben.“**

Paula, 18

# BODY SHAMING (1)



**D**ie Diskriminierung bzw. Beleidigung eines Menschen aufgrund seines Körpers wird als „Body Shaming“ bezeichnet. Wer einer gesellschaftlichen Norm nicht entspricht, wird abgewertet, beleidigt, ausgegrenzt.<sup>4</sup>

Es gibt Body Shaming gegen den eigenen und gegen andere Körper. Wichtig ist: Alle Regeln, wie ein Körper „sein soll“, sind komplett erfunden und verändern sich ständig. Den „normalen“ Körper gibt es nicht.

Body Shaming, egal ob uns selbst oder anderen gegenüber, ist nicht okay! Wir können und müssen lernen, anders über unsere und andere Körper zu denken und zu sprechen.

## #ZumNachdenken

Welche Regeln zu deinem Körper und/oder anderen Körpern hast du im Laufe deines Lebens gelernt? Welche Sätze und Wertungen, die deinen oder auch andere Körper betreffen, hast du – z. B. **in der Familie, im Freund\*innenkreis, gehört bzw. mitbekommen? Wie könntest du diese Aussagen verändern und umformulieren?**

# BODY SHAMING (2)

**W**ird eine Person aufgrund ihrer körperlichen Erscheinung beleidigt oder diskriminiert, sprechen wir von Body Shaming. Bei Body Shaming kann man\* diese drei Formen unterscheiden:

- „Inneres Body Shaming“ bedeutet, dass man\* den eigenen Körper (ständig) kritisiert und negativ bewertet. Man\* vergleicht sich ständig mit anderen Personen und findet den eigenen Körper nicht schön oder liebenswert, zum Beispiel: „Sie ist viel schlanker und durchtrainierter als ich“.
- Von „öffentlichem Body Shaming“ wird gesprochen, wenn man\* andere Körper öffentlich (vorwiegend online) hemmungslos kommentiert und herabsetzt, zum Beispiel: „Mit solchen Beinen würde ich nie eine Leggings anziehen“.
- Aber auch hinter dem Rücken einer anderen Person zu lästern, ist eine Form von Body Shaming, wie zum Beispiel: „Zumindest bin ich nicht so ein Skelett wie die da“.<sup>5</sup>

Body Shaming entsteht, weil wir ständig mit manipulierten Körperdarstellungen konfrontiert werden, die uns falsche Botschaften vermitteln, etwa dass wir ständig „an uns arbeiten sollen“ und „uns selbst optimieren

können“ und uns damit vermitteln, so wie wir aussehen bzw. sogar so wie wir sind, sind wir mangelhaft und ungenügend. Diese Darstellungen beeinflussen, wie wir denken und handeln: Je öfter wir etwas sehen, desto normaler und erstrebenswerter finden wir es. Wir hinterfragen diese Körperdarstellungen nicht mehr.

Dass sich das nicht gut anfühlt und zu Selbstzweifeln führen kann bzw. bestehende Selbstzweifel verstärken können, ist unumstritten. Mögliche Folgen von Body Shaming können sein: massive Selbstzweifel und, kommen noch weitere Faktoren oder andere seelische Belastungen hinzu, Depressionen und Essstörungen. Es ist unser aller Aufgabe, mit Body Shaming aufzuhören.

## #ZumNachdenken

Wie oft hast du dir heute schon Gedanken über deinen Körper, dein Aussehen gemacht? **Wie viele dieser Gedanken waren negativ oder abwertend und wie viele waren positiv oder wertschätzend?**

## #ZumAusprobieren

Probiere einen Tag lang, deinen Körper und den Körper anderer Personen nicht zu kommentieren. **Fällt es dir auf, wenn du beginnst, (d)einen Körper zu beurteilen?** Welche Gedanken hast du dazu?

5 Marshmallow Mädchen, o.J.

# HATE SPEECH

**M**it Hate Speech meint man\* Äußerungen, die zu Hass anstiften, verhetzen und verletzen. Hate Speech (Hassrede) kann in Wort und Bild, analog und digital stattfinden.<sup>6</sup>

Hate Speech richtet sich gegen Personengruppen. Das heißt, Menschen werden aufgrund bestimmter Merkmale, wie zum Beispiel ihrer Hautfarbe, ihrer sexuellen Identität, ihres Alters, ihres Glaubens oder ihrer Körperform, angegriffen.

## #ZumNachdenken

Wenn du einen abwertenden, verletzenden Kommentar liest: Stell dir vor, du würdest der Gruppe angehören, über die hier so geurteilt wird. **Wie fühlt sich das an? Was würde das mit dir machen?**

## #ZumAusprobieren

**Mach das Internet zu einem besseren Ort!** Like positive Kommentare, gib Lob, feiere Vielfalt (zum Beispiel Körpervielfalt) und drücke es aus, wenn dir etwas gefällt.

I am  
good  
enough.

# COUNTER SPEECH

**C**ounter Speech („Gegenrede“) ist das Aufstehen gegen Hass im Netz. Wer Gegenrede ausübt, zeigt, dass Hass im Netz nicht „normal“ ist und er\*sie damit nicht einverstanden ist.<sup>7</sup>

Wenn du deine Meinung äusserst, zeigst du auch den Menschen, die still mitlesen, dass hier etwas Unrechtes passiert und dass du damit nicht einverstanden bist. Dadurch motivierst du sie vielleicht sogar dazu, ebenfalls aktiv zu werden. Achte jedoch darauf, bei deiner Reaktion keine falschen Informationen zu wiederholen.<sup>8</sup>

## #ZumNachdenken

Man\* kann nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere das Wort ergreifen. Das fällt manchmal sogar leichter. **Warum ist das wohl so? Und was bedeutet das für dich?**

## #ZumAusprobieren

Wenn du auf hasserfüllte Kommentare triffst, mach dich bemerkbar und sag\*, wie du die Sache siehst. Denk dabei nicht nur an die Menschen, die direkt vom Hass betroffen sind, sondern auch an die vielen, die „nur“ mitlesen!

Erstelle unter [www.schnellerkonter.at](http://www.schnellerkonter.at) mit ein paar Klicks kreative Bilder zur Gegenrede. Lass dich inspirieren!

**Wichtig: Gegenrede kann manchmal dazu führen, dass der Hass plötzlich gegen dich gerichtet wird.** Bereite dich z. B. auf folgender Website im „Safe Space“ darauf vor <https://www.schnellerkonter.at/safe-space> oder melde dich jederzeit bei der Beratungsstelle #GegenHassimNetz.

**Info: Im hinteren Teil dieses Heftes unter „Rat, Hilfe und wichtige Informationen“ finden sich gute Beratungs- und Unterstützungsangebote.**

7 ZARA, 2022c

8 ZARA, 2022c

# MEDIEN-KÖRPERBILDER

**J**ugendliche nutzen, konsumieren und produzieren Körperbilder in den sozialen Medien. Diese medialen Körperbilder zeigen jedoch oft bloß die immer gleichen „perfekten“ männlichen und weiblichen Körper. Immer nur solche „Idealvorstellungen“ von Körpern zu sehen, kann negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von jungen Menschen haben.<sup>9</sup>

Und je mehr wir von diesen Idealkörpern sehen, desto „normaler“ wird diese Vorstellung, wie so ein „schöner“, scheinbar „perfekter“ Körper auszusehen hat. Natürlich ist vielen Menschen mittlerweile bewusst, dass diese Medien-Körperbilder nicht der Wirklichkeit entsprechen, sondern ausgewählte, gestaltete, verformte, gefilterte, retuschierte und inszenierte Körper dargestellt werden. Außerdem verdienen viele der „Influencer\*innen“ ihr Geld damit, bewusst genormte Körper darzustellen. Denn über den Vergleich erleben sich viele User\*innen als weniger attraktiv oder weniger ideal. Die eigenen Unsicherheiten mit dem Körper treten stärker in den Vordergrund und animieren dazu, die vorgestellten Apps, Fitnessgeräte, Make-ups oder Ernährungsroutinen auch zu benutzen.

Damit gewinnen die Influencer\*innen an Einfluss und werden für Firmen als Werbeträger\*innen interessant, sodass verstärkt Jugendliche angesprochen werden.

Auch wenn Vieles davon bereits bekannt ist, beeinflussen uns diese Darstellungen von Körpern in den Medien trotzdem. Sie können dazu verleiten, dass wir uns mit diesen Darstellungen vergleichen und uns selbst sogar abwerten und unsere Körper als „not good enough“ empfinden.

## #ZumNachdenken

Was machen Apps, wie zum Beispiel Facetune, eigentlich **und warum kann das zum Problem werden?** Wer hat ein Interesse daran, dass wir diese Apps und Programme verwenden?

## #ZumAusprobieren

Versuche doch mal berühmte Personen zu finden, die auf ihren Social Media-Kanälen auf diese Filter auf ihren Fotos verzichten. **Wie kann man\* herausfinden, ob ein Foto bearbeitet wurde oder nicht?**

**Info:** „Facetune“ ist ein Beispiel für ein Bildbearbeitungsprogramm, mit dem Fotos mit wenigen Klicks retuschiert und „verbessert“ werden können.

**„Ich würde meinem  
13-jährigen Ich sagen,  
dass du nicht so allein bist,  
wie du glaubst und sich  
die meisten deiner Freunde  
und Klassenkameraden  
vermutlich genauso  
verloren und unsicher  
fühlen wie du.“**

Finn, 15

**„Ich würde meinem 13-jährigen  
Ich sagen, dass man\* sich  
manchmal mehr Gedanken  
darüber machen sollte,  
was die eigenen **Worte,  
Bemerkungen und Witze bei  
anderen auslösen können.“****

Nico\*, 15

# ABLEISMUS

**A**bleismus beschreibt „die Diskriminierung von Menschen mit Behinderung, indem Menschen an bestimmten Fähigkeiten – laufen, sehen, sozial interagieren – gemessen und auf ihre Beeinträchtigung reduziert werden.“<sup>10</sup> Diese Diskriminierung basiert auf gesellschaftlich konstruierten Vorstellungen davon, was als „normal“, „produktiv“, „erwünscht“, „intelligent“ oder „fit“ betrachtet wird. Diese Vorstellungen sind tief verwurzelt in Eugenik, Rassismus, Sexismus, Kolonialismus, Imperialismus und Kapitalismus. Aufgrund dieses ungerechten Systems werden Menschen danach bewertet, welche Kultur sie haben, wie alt sie sind, welche Sprache sie sprechen, wie sie aussehen, welche Religion sie haben, wo sie geboren sind, wo sie leben oder wie gut sie sich in der Gesellschaft anpassen.<sup>11</sup> Man\* muss nicht behindert sein, um Behindertenfeindlichkeit (Ableismus) zu erleben.<sup>12</sup> Das bedeutet, dass auch Menschen ohne Behinderungen aufgrund ihres Alters oder ihres Aussehens Diskriminierung erfahren. Mehrgewichtige Personen beispielsweise sind oft mit fett-

feindlichen, diskriminierenden Kommentaren konfrontiert, weil ihre Körper nicht der ableistischen „Norm“ eines dünnen, jungen Körpers entsprechen.

## #ZumNachdenken

Wir alle bewegen uns in unseren Körpern durch die Welt. Leider existieren immer noch sehr viele Barrieren für Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Menschen mit Behinderungen können nicht im selben Maß wie Menschen ohne Behinderungen am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Öffentliche Verkehrsmittel beispielsweise sind oft nicht barrierefrei zugänglich. **Was sind weitere Barrieren, denen Personen mit Behinderungen im Alltag begegnen könnten? Vielleicht fallen dir sogar Barrieren ein, die nichts mit der gebauten Umwelt zu tun haben!**

10 Stiftung für Kulturelle Weiterbildung und Kulturberatung, o.J.

11 Angelehnt an die Arbeitsdefinition von @TalilaLewis, aktualisiert im Januar 2022, entwickelt in Gemeinschaft mit behinderten, schwarzen / negativ rassifizierten Menschen, insbesondere @NotThreeFilths. Nachzulesen unter: [bit.ly/ableism2022 / https://www.talilalewis.com/blog/working-definition-of-ableism-january-2022-update](https://www.talilalewis.com/blog/working-definition-of-ableism-january-2022-update). Eigene Übersetzung.

12 ebenda

# FAT SHAMING, FETTFEINDLICHKEIT

Von Fettfeindlichkeit oder Fat Shaming spricht man\*, wenn Menschen aufgrund ihres Gewichts oder ihrer Körperform diskriminiert und beleidigt werden. Menschen werden wegen ihres Aussehens abgewertet und ausgegrenzt. Wie andere Diskriminierungsformen kann auch Fettfeindlichkeit zu ernsthaften psychischen und emotionalen Belastungen führen.

Wichtig ist: Jeder Mensch verdient Respekt, unabhängig von Gewicht oder Aussehen!

Ähnlich wie die Wörter „klein“ oder „groß“ sind „dick“ oder „fett“ Beschreibungen eines Körpers. Leider werden diese Wörter oft als Beleidigung verwendet oder mit anderen Zuschreibungen verknüpft, wie zum Beispiel „faul“ oder „undiszipliniert“.<sup>13</sup> Die Bezeichnung „mehrgewichtig“ wird von vielen Menschen bevorzugt, die sich selbst als „dick“ oder „fett“ bezeichnen oder zur „Fat Acceptance“ bzw. Body-Positivity-Bewegung gehören.<sup>14</sup> Im Gegensatz zum Begriff „übergewichtig“ betont „mehrgewichtig“ die Vielfalt von Körpergrößen und -formen und lehnt die Vorstellung ab, dass es ein einziges „richtiges“ oder „normales“ Gewicht gibt. Der

Begriff „mehrgewichtig“ ist neutraler und weniger wertend gegenüber unterschiedlichen Körpern.

## #ZumNachdenken

Immer wieder werden mehrgewichtigen Personen in Filmen und Serien bestimmte Eigenschaften, wie ungeschickt oder unattraktiv, „aufgedrückt“. Meistens spielen sie auch nur eine Nebenrolle. Diese Darstellung verstärkt Vorurteile und führt zu noch mehr Fettfeindlichkeit. Es ist wichtig, dass Filme und andere Medien vielfältige Charaktere und Geschichten zeigen, die die Unterschiedlichkeit von Körperformen respektieren und repräsentieren. **Fallen dir Serien oder Filme ein, die anders mit mehrgewichtigen Charakteren umgehen? In denen zum Beispiel eine mehrgewichtige Person die Hauptrolle hat und nicht auf ihr Gewicht reduziert wird?**

## #ZumAusprobieren

**Beobachte, ob und wie in deiner Umgebung Begriffe wie „dick“ oder „fett“ verwendet werden.** Wenn du merkst, dass eine mehrgewichtige Person öffentlich oder hinter ihrem Rücken abgewertet oder beleidigt wird, dann sag was! (→ [Gegenrede](#)) Es ist nicht in Ordnung, die Körper anderer Menschen zu kommentieren und abzuwerten.

<sup>13</sup> Matz & Serediuk, o.J.

<sup>14</sup> derStandard.at, 2021

# SELBSTACHTUNG

**S**elbstachtung bedeutet, sich selbst zu mögen und wertzuschätzen, indem man\* sich selbst so gut wie möglich akzeptiert und anerkennt, wer man\* ist und was man\* kann. Das bedeutet, dass man\* Vertrauen in sich selbst hat und sich selbst gut behandelt. Mit einer gestärkten Selbstachtung sind Meinungen und Bewertungen von außen weniger wichtig und es kann z. B. einfacher werden, den eigenen Körper zu akzeptieren.

Selbstachtung hilft auch dabei, inneres Body Shaming und „negative self-talk“ zu vermeiden. Wenn du dich selbst achtest und wertschätzt, kannst du deinen Körper Schritt für Schritt als einzigartig anerkennen und ihn, unabhängig von äußeren Schönheitsstandards oder gesellschaftlichen Erwartungen, akzeptieren.

## #ZumAusprobieren

Wenn du das nächste Mal in einer negativen Gedankenspirale bist („Overthinking-Modus“), versuche, deine Gedanken zu unterbrechen. Sprich zum Beispiel mit jemandem über deine Gedanken. Du könntest mit einer guten Freundin oder einem guten Freund, einem Familienmitglied, einer anderen Vertrauensperson reden oder dir professionelle Unterstützung suchen.

Oft denken wir, dass wir mit unseren Zweifeln oder Ängsten allein sind. **Wenn wir darüber sprechen, merken wir aber, dass es vielen Menschen um uns herum so geht wie uns.**

I am  
good  
enough.

**„Ich würde meinem 13-jährigen  
Ich gerne sagen, dass man\*  
über Witze oder Kommentare,  
die man\* nicht lustig findet,  
nicht lachen muss/sollte.“**

Hannah\*, 16

# EMPOWERMENT

**D**urch Empowerment werden Menschen gestärkt. Sie lernen, ihre eigenen Bedürfnisse auszudrücken, selbstbestimmt zu handeln und ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten.<sup>15</sup>

Empowerment kann bedeuten, dass du zu deiner Meinung stehst und diese klar kommunizierst, auch wenn andere Leute anderer Meinung sind. Empowerment kann auch bedeuten, das eigene Bauchgefühl ernst zu nehmen und gut auf die innere Stimme zu hören.

Empowerment hat auch viel mit sozialen Beziehungen zu tun, da die Menschen, mit denen wir viel Zeit verbringen, uns beeinflussen und uns im besten Fall stärken, also empowern.

## #ZumNachdenken

**Wer sind die Menschen, die dir nahe- stehen und dir wichtig sind?** Kannst du mit ihnen offen über deine Träume und Ziele reden? Welche Menschen in deinem Leben inspirieren dich am meisten? Welche Beziehungen tun dir nicht gut und warum? Wie könntest du selbst Personen in deinem Umfeld gut unterstützen?

## #ZumAusprobieren

Empowerment kann man\* auch weitergeben: Du hast bestimmt Freund\*innen, die etwas richtig gut können. **Sag ihnen doch bei eurem nächsten Treffen, wie toll du das findest.** Damit kannst du eine Person ungemein stärken.

# SEHGEWOHNHEITEN VERÄNDERN

**S**chau dir mal die Liste der Personen, denen du auf Instagram oder TikTok folgst an. Sind Personen mit unterschiedlichen Körperformen oder Geschlechtsidentitäten vertreten? Folgst du Personen, die in ihren Postings oder Videos auch mal zeigen, dass ihr Leben nicht nur aus schönen, gestylten und shiny Momenten besteht?

Wenn wir immer nur ausgewählte und retuschierte Bilder von „Idealkörpern“ im Feed sehen, dann beeinflusst das unsere Sehgewohnheiten. Diese Gewohnheiten kann man\* aber auch verändern.

## #ZumAusprobieren

**Diversify your feed – finde neue Vorbilder!**  
**Schau dich um: Vielleicht findest du Leute, die Diversität in deinen Feed bringen.** Finde Menschen, die verschiedene Körpergrößen, -formen und Hautfarben repräsentieren und ihre Individualität feiern. So kannst du Schritt für Schritt deine Sehgewohnheiten verändern und die Körpervielfalt, die es in der realen Welt gibt, auch in deinem Feed wiederfinden.

## #ZumNachdenken

**Findest du, dass in deiner Lieblingsserie oder deinem Lieblingsfilm unterschiedliche Körperformen vorkommen?** Wenn ja: Wie sehen diese aus und welcher Charakter wird ihnen vorwiegend zugeschrieben? Wenn nein: Fehlt dir was?

„*Beauty is about looking like yourself*“ (ALOK Vaid-Menon). Auf Deutsch bedeutet das Zitat „Schönheit besteht darin, wie man\* selbst auszusehen“. Denke über dieses Zitat nach oder sprich mit jemandem darüber. Beantworte(t) folgende Fragen:

- Was bedeutet das für dich/euch, „wie du selbst auszusehen“?
- Zeigst du dich so, wie du wirklich bist? Hast du deinen persönlichen Stil schon gefunden?
- Hast du schon einmal in deinem Leben versucht, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen? Wie hat sich das auf dein Selbstbild ausgewirkt?

# RAT, HILFE UND WICHTIGE INFORMATIONEN

## Schnell und anonym Hilfe holen:

- **Rat Auf Draht:** kostenloser, anonym 24h-Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen: Tel: 147 (ohne Vorwahl), <https://www.rataufdraht.at>, Chat: <https://www.rataufdraht.at/chat-beratung> (Mo–Fr 18:00–20:00 Uhr)
- **Sozialpsychiatrischer Notdienst** bei akuten Krisen (rund um die Uhr)  
Tel: 01/313-30, [www.psd-wien.at](http://www.psd-wien.at)
- **Telefonseelsorge:** kostenlos, 24h-Notruf: Tel: 142 (ohne Vorwahl)
- **Die Boje** – Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen:  
<http://www.die-boje.at/akuthilfe.html>
- **Feel okay:** internetbasiertes Präventionsprogramm für Jugendliche:  
[https://www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/jugendliche.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm)
- **Frauenhelpline** gegen Gewalt, anonym, kostenlos, rund um die Uhr  
Tel: 0800 222 555, <http://frauenhelpline.at/>
- **HelpCh@t** – Onlineberatung für Frauen & Mädchen, die von Gewalt betroffen sind, täglich 18:00–22:00 Uhr: <https://www.haltdergewalt.at>

- **Hotline für Essstörungen** der Wiener Gesundheitsförderung, kostenlos, anonym, bundesweit, Mo–Do 12:00–17:00 Uhr, E-Mail: [hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at)  
Tel: 0800 - 20 11 20

## Bei Suizidgedanken:

- **Bitte lebe** – Infowebsite: <https://bittelebe.at>

## Hate Speech und Hass im Netz:

- Beratungsstelle **GegenHassimNetz von ZARA** (<https://zara.or.at/de/beratungsstellen>): Beratung bei/Meldung von hasserfüllten Inhalten, die online veröffentlicht oder versendet wurden.
- **Safer Internet** – Unterstützung und Beratung bei Cyber-Mobbing: <https://www.saferinternet.at/faq/wo-finde-ich-unterstuetzung-und-beratung-bei-cyber-mobbing>
- **HateBusters** - youth against hate von Südwind, Prävention von Hassreden und Cybermobbing: <https://hatebusters.erasmus.site/de>, App „HateBusters“

## Jugendliche gegen Gewalt stärken:

- Infowebsite „**Gewalt ist nie ok**“ der Autonomen Österreichischen Frauenhäuser, <https://www.gewalt-ist-nie-ok.at/de>
- **StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt**, Infos für Kinder & Jugendliche: <https://stop-partnergewalt.at/2020/05/kinder-und-jugendliche-gegen-gewalt-staerken>

## Für Schulen:

- **Psychologische Beratung für Schüler\*innen in der Schule:** <https://www.schulpsychologie.at/hotline>

## Materialien:

- **WohlfühlPOOL:** Onlineplattform mit Ressourcen zur psychosozialen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: <https://www.wohlfuehl-pool.at>
- **Schulpsychologisches Handbuch:** [https://www.bmbwf.gv.at/dam/jcr:ae1449fc-7252-45d1-adac-8cce1aebc474/180629\\_Leitfaden\\_Mobbing\\_BF.pdf](https://www.bmbwf.gv.at/dam/jcr:ae1449fc-7252-45d1-adac-8cce1aebc474/180629_Leitfaden_Mobbing_BF.pdf)

# WEITERLESEN UND MEHR

## Quellen:

- bOJA (2022): *No Hate Speech Movement*. <https://www.nohatespeech.at>
- derstandard.at (2021): *POC, nichtbinär, mehrgewichtig. Kleines Glossar für inklusive Sprache* (19. Mai 2021) <https://www.derstandard.at/story/2000126743515/poc-nichtbinaer-mehrgewichtig-kleines-glossar-fuer-inklusive-sprache>
- Herriger, N. (2006): Sozialräumliche Arbeit und Empowerment. Plädoyer für eine Ressourcenperspektive, in: Deinet, U. u.a. (Hrsg.): *Neue Perspektiven der Sozialraumorientierung. Planung – Aneignung – Gestaltung*. Berlin.
- Horn, N. (2021): *Body Neutrality*, in: *Sociology Student Work Collection*. 75. [https://digitalcommons.tacoma.uw.edu/gender\\_studies/75](https://digitalcommons.tacoma.uw.edu/gender_studies/75)
- Lewis, Talila A. (2022): *Working Definition of Ableism – January 2022 Update*. <https://www.talilalewis.com/blog/working-definition-of-ableism-january-2022-update>
- Lusengo, A. (2020): *Body Positivity vs Body Neutrality*. <https://www.hercampus.com/school/uct/body-positivity-vs-body-neutrality>
- Marshmallow Mädchen (o.J.): *Was ist Body Shaming? Eine Definition*. <https://marshmallow-maedchen.de/blog/was-ist-body-shaming-definition>
- Matz, F. & Serediuk, K. (o.J.): *Was du schon immer über fatshaming wissen wolltest*. <https://berta.stura.org/was-du-schon-immer-ueber-fat-shaming-wissen-wolltest>
- Schär, M., & Weber, S. (2015): *Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier*, 35.
- Stiftung für Kulturelle Weiterbildung und Kulturberatung, Diversity Arts Culture (o.J.): *Ableismus*. <https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/ableismus>
- ZARA, Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit (2022a): *Glossar*. [https://zara.or.at/de/wissen/eigene\\_rechte\\_kennen/glossar](https://zara.or.at/de/wissen/eigene_rechte_kennen/glossar)
- ZARA, Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit. (2022b): *Über Hass im Netz*. <https://www.schnellerkonter.at/ueberhass>
- ZARA, Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit. (2022c): *Strategien gegen Hass im Netz*. <https://www.schnellerkonter.at/strategien>

## Bücher, die wir empfehlen können:

Eismann, S. & Persson, A. (2022): Wie siehst du denn aus? Warum es Normal nicht gibt.

Taylor, S. R. (2018): Celebrate your body (and its changes, too!). The ultimate puberty book for girls.

Von der Gathen, K. & Kuhl, A. (2021): AnyBody. Dick & dünn & Haut & Haar: das große ABC von unserem Körper-Zuhause.

## Spannende Podcasts zum Thema:

### **Fette Gedanken**

→ [bei Spotify hören](#)

### **Na Logo! Podcast**

<https://www.logo.at/podcast>

- „Folge 1: Selbstbewusstsein (24.02.2023) – *Projekt INSIDE FH Joanneum*  
→ [bei Spotify hören](#)
- Folge 2: Body Positivity und Body Neutrality (10.03.2023) – *Projekt INSIDE FH Joanneum*  
→ [bei Spotify hören](#)

# DANKE!

An dieser Stelle danken wir ganz herzlich...



- allen Jugendlichen in den Schulprojekten für ihre kritischen Fragen, ihre Beiträge und ihre Kreativprojekte, mit denen sie uns immer wieder zum Staunen brachten.
- den Ideengeber\*innen und Mutmacher\*innen, die das Projekt wesentlich mitgestaltet und mit ihren ermutigenden Botschaften bereichert haben.
- den Direktor\*innen und den Pädagog\*innen, die uns die Türen zu den Schulen und Klassen geöffnet und mit ihrem Engagement die Schulprojekte erst möglich gemacht haben.
- den Expert\*innen, die ihr Wissen in den Webinaren und Online-Vorträgen weitergegeben haben.
- den Teilnehmer\*innen an den Webinaren und Online-Vorträgen, die zugehört und ihre Gedanken in die Diskussionen eingebracht haben.
- den Fördergeber\*innen, die das Projekt ermöglicht und stets unterstützt haben.

## IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin: ARGE aus Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien & queraum. kultur- und sozialforschung, Obere Donaustraße 59/7a, 1020 Wien.

**Für den Inhalt verantwortlich:** Projektteam von „I am good enough. Stark durch vielfältige Körperbilder“;  
**Gestaltung:** Verena Blöchl;  
**Stand:** Dezember 2023

I am  
good  
enough.

 iamgoodenough\_project



 Für die  
Stadt Wien



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
GmbH



 Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
Österreich  
Gesundheitsförderung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich