

Stolz - ICH zu sein +



Inhalt



03 Danksagung

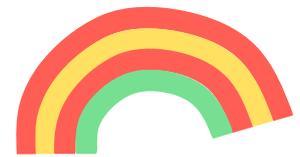
04 Überblick

- 04 *Über Stolz – ICH zu sein*
- 06 Workshop-Aufteilung
- 07 Bevor es losgeht



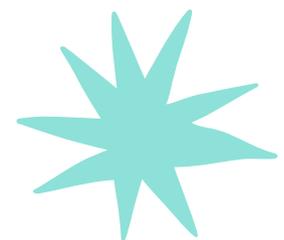
08 Workshop-Blöcke

- 09 Einleitung
- 10 Teilnehmerselbstverpflichtung und Gruppenvereinbarung
- 12 Schönheitsideale definieren
- 20 Was kostet das Streben nach Schönheitsidealen?
- 27 Body Talk infrage stellen
- 31 Körperaktivismus
- 34 Workshop-Abschluss



37 Workshop-Handouts

- Der Preis des Strebens nach Schönheitsidealen
- Body-Talk-Liste
- Körperaktivismusplan
- „Spiegelübung“ für zu Hause
- Workshop-Bewertung



44 Anhang

- 45 Identitätsterminologie
- 52 Häufig gestellte Fragen und Anmerkungen

Danksagungen

Evidenzbasiertes Tool entwickelt von:

Andi Verhoeven

Adaptiert von:

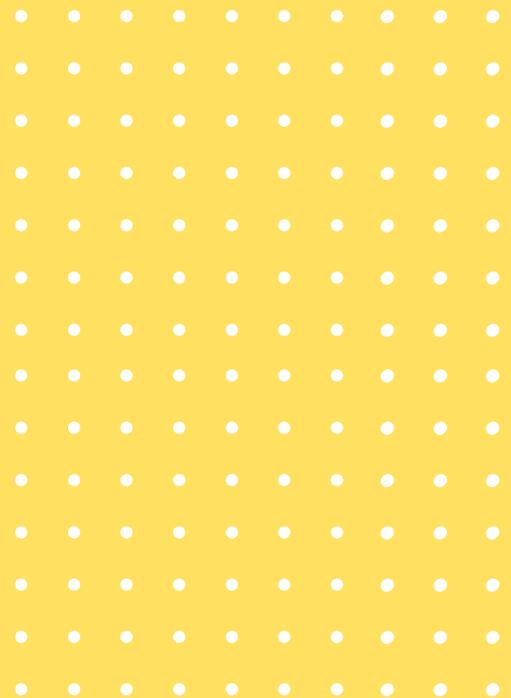
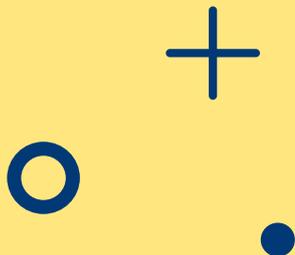
Dr. Tiffany A. Brown

Dr. Anna Ciao

Mit Unterstützung von:

The CANVAS Arts Action Programs Team, gemeinsam mit Twoey Gray, Maud Weaver, Miriam Selick und Chelsea Barnett sowie den jugendlichen Teilnehmer*innen des Digital Social Action Program

Summer Pascual und Douglas Van Druff



Unsere Mission: #LetsChangeBeauty!

Gemeinsam das Verständnis von
Schönheit verändern.

Bist du dabei?



Wir von Dove möchten junge Menschen ermutigen, ihr Äußeres positiv zu betrachten, damit sie alle Möglichkeiten und ihr volles Potenzial im Leben ausschöpfen können.

Überall auf der Welt fällt es jungen Menschen schwer, ihr Aussehen zu akzeptieren, und sie fühlen sich häufig unter Druck gesetzt, ihr Äußeres zu verändern. Insbesondere LGBTQIA+*-Jugendliche sind häufig davon betroffen.

LGBTQIA+-Jugendliche erleben mit ihrem Körper eventuell eine höhere eigene Unzufriedenheit und haben im Vergleich zu Gleichaltrigen ein zwei- bis über sechsmal so hohes Risiko, Essstörungen zu entwickeln (z. B. Hungern, Esssucht, selbst ausgelöstes Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln, Missbrauch von Diätpillen, Missbrauch von Anabolika).

* LGBTQIA+ ist eine Abkürzung für Lesbian, Gay, Bi, Trans, Queer und Intersex. Auf Deutsch: lesbisch, schwul, bisexuell, trans, queer und intersexuell. Das sind Beschreibungen für sexuelle Orientierungen und Formen von Identitäten. Es gibt viele Varianten dieses Akronyms, die weitere Identitäten miteinschließen. Das + weist darauf hin. Eine umfassendere Abkürzung der queeren Gemeinschaft ist LGBT*QIA+ und inkludiert so alle Formen und Phasen der Transsexualität. Die Workshop-Leiter*innen sollten gemeinsam mit der Gruppe entscheiden, mit welcher Variante sich die Teilnehmer*innen am wohlsten fühlen, um sicher zu sein, dass sich niemand ausgeschlossen fühlt.

Quellen: Austin, Nelson, Birket, Calzo & Everett, 2013; Blashill & Safren, 2014; Calzo, Sonnevile, Scherer, Jackson & Austin, 2016; McClain & Peebles, 2016; Watson, Adjei, Saewyc, Homma & Goodenow, 2017.

Hintergrund

Stolz – ICH zu sein ist ein zweistündiger Workshop zum eigenen Körperbild für LGBTQIA+-Jugendliche und ihr Allyship (Verbündete) im Alter von 11 bis 14 Jahren. Im Workshop setzen sich die Jugendlichen mit verschiedenen Einflüssen auseinander, die sie unter Druck setzen, ihr äußerliches Erscheinungsbild zu verändern. Sie lernen Fähigkeiten kennen, die sie dabei unterstützen, sich dem Druck, den gesellschaftlichen Normen entsprechen zu müssen, zu widersetzen.

*Stolz – ICH zu sein hat das Ziel, jede*n in der Gruppe dazu anzuregen, aktiv über den Einfluss gesellschaftlich normierter Schönheitsideale nachzudenken und zu üben, wie man die damit verbundenen Botschaften auf unterschiedliche Weise infrage stellen kann.*

*Entwickelt wurde Stolz – ICH zu sein von Expert*innen für Körperbilder und LGBTQIA+ in Zusammenarbeit mit queeren Jugendlichen, um sich gezielt damit zu befassen, wie es ist, in unserer Welt jung, queer und authentisch zu leben. Ziel ist es, die Betroffenen zur eigenen Individualität zu ermutigen und gleichzeitig kulturelle Botschaften sowie den gesellschaftlichen Druck zu erkunden und zu hinterfragen, was es uns schwer machen kann, unser authentisches ICH auszuleben.*

Stolz – ICH zu sein basiert auf Forschungsergebnissen, wurde aber noch nicht explizit im Rahmen von Studien mit queeren Kindern und Jugendlichen evaluiert. Bis es Studien zu diesem Workshop speziell mit LGBTQIA+-Jugendlichen gibt, raten wir dazu, sich bei der Durchführung eng an die im Folgenden dargestellten Empfehlungen zu halten.

Die theoretischen Grundlagen von Stolz – ICH zu sein

- + Dieser Workshop wurde so entwickelt, dass durch aktive Teilnahme und Übungen Veränderungen von Denk- und Verhaltensmustern herbeigeführt werden. Es ist wichtig, dass sich alle Teilnehmer*innen auf den Workshop einlassen und aktiv etwas zu den Gesprächen beitragen. Dies umfasst auch, dass alle Übungen bearbeitet werden, die Schönheitsideale infrage stellen, um sich gegen äußeren Druck bezüglich des eigenen Aussehens zu stellen (z. B. wird im Rahmen einer Schreibaufgabe die binäre Genderzuschreibung bei Schönheitsidealen kritisch betrachtet).
- + Um eine Veränderung starrer Denkmuster zu fördern, sollten die Jugendlichen selbst miteinander den Preis/die Nachteile für das ideale Erscheinungsbild erarbeiten und nicht die Workshop-Leitung. Wichtig dabei: Die Teilnehmer*innen sollten sich keinesfalls auf etwaigen Nutzen/etwaige Vorteile von Schönheitsidealen konzentrieren, denn das würde die Wirkung des Workshops vermindern.

Die Workshop- Aufteilung



Workshop-Aufbau

Die Gruppen werden von **1–2 Personen angeleitet**.

Die optimale Gruppengröße liegt bei **6–8 Teilnehmer*innen**, um sicherzustellen, dass sich alle an den Gesprächen beteiligen können.

Wer sollte den Workshop anleiten?

Im Idealfall sollten Personen, die den Workshop anleiten, die folgenden Kriterien erfüllen. Das ist wichtig, um sicherzustellen, dass die Inhalte auf effektive, inklusive und für LGBTQIA+-Jugendliche hilfreiche Weise vermittelt werden:

- + Eigene Erfahrung als Mitglied der LGBTQIA+-Gemeinschaft und
- + Erfahrung als Workshop-Leiter*in (vorzugsweise mit jungen Menschen)

Sind Workshopleiter*innen selbst nicht Mitglied der LGBTQIA+-Gemeinschaft, sollten sie Folgendes mitbringen:

- + Bereits Verbindungen zu queerer Jugendlicherorganisationen haben und im Austausch sein
- + Sich als Ally der queeren Community zeigen
- + Erfahrung mit Bildungsarbeit im Bereich LGBTQIA+

Fortbildung für Stolz – ICH zu sein

Im Idealfall werden die Workshop-Leiter*innen direkt von Personen ausgebildet, die Erfahrung mit diesem Workshop haben (z. B. Personen, die an der Entwicklung beteiligt waren).

Ein Train-the-Trainer-Modell kann sich für Personen eignen, die über signifikante Erfahrung mit der Anleitung von Gruppen innerhalb der LGBTQIA+-Gemeinschaft verfügen.

Wer sollte an dem Workshop teilnehmen?

Stolz – ICH zu sein sollte in Einrichtungen angeboten werden, die sich explizit an queere Kinder und Jugendliche und ihr Allyship wenden (z. B. LGBTQIA+-Clubs oder entsprechende Jugendzentren).

Es ist wichtig, ein Allyship in dieser Altersgruppe einzubinden, denn so wird die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen unterstützt, die noch auf der Suche nach ihrer sexuellen und/oder Geschlechtsidentität sind, oder jenen, welche die Interessen queerer Kinder und Jugendlicher vertreten möchten.

Dauer des Workshops

*Stolz – ICH zu sein besteht aus mehreren Blöcken und dauert insgesamt **ca. zwei Stunden**.*

Bevor es losgeht

Wie du diesen Leitfaden verwendest:

Die unterstrichenen Texte sind Inhalte, die von der Workshop-Leitung so oder in eigenen Worten gesagt werden sollen.

Praktische Tipps



Dieser Bereich umfasst Informationen, Tipps oder zusätzliche Punkte, welche die Workshop-Leitung in diesem Teil des Workshops einbinden sollte.



Texte in Rot enthalten wichtige Handlungsanweisungen.

Material Checkliste

- + Whiteboard und Boardmarker (oder Flipchart-Papier und Stifte)
- + Haftnotizzettel
- + Workshop-Handouts (5x)

Raumvorbereitung

- + Schaffe einen Bereich, in dem alle sich einander gut sehen und leicht miteinander sprechen können, auch sollten erstellte Notizen zeig- und sichtbar sein (z. B. Stuhlkreis)
- + Stelle sicher, dass alle das Whiteboard gut sehen können



Allgemeine Tipps

Die Workshop-Leiter*innen sind nicht nur dafür verantwortlich, den Ablauf einzuhalten, sondern auch die Gruppendynamik zu steuern (z. B. indem sie eine sichere und einladende Umgebung schaffen, Gespräche erleichtern und sich um schwierige Teilnehmer*innen kümmern).

Halte dich so gut wie möglich an die empfohlenen Zeitvorgaben, damit alle Themen detailliert genug behandelt werden können.

Spricht jemand aus der Gruppe über persönliche Erfahrungen oder Schwierigkeiten mit dem eigenen Körperbild, drücke sowohl Mitgefühl als auch Wertschätzung für diesen Beitrag aus (z. B. „Das klingt, als hättest du damit wirklich zu kämpfen“ oder „Das muss verletzend gewesen sein, als deine Mutter/dein Vater diese Bemerkung über dein Gewicht gemacht hat“).

Obwohl es extrem wichtig ist, dem Ablaufplan zu folgen und im Workshop alle notwendigen Inhalte abzudecken, möchten sich die Teilnehmer*innen auch gehört und verstanden fühlen.

Weitere Informationen zur Durchführung des Workshops, darunter auch Antworten auf häufige Fragen und der Umgang mit typischen schwierigen Situationen, befinden sich im Anhang.



Workshop- Blöcke

Lasst uns anfangen



Zeitplan

Einleitung | 5 Min.

Gruppenvereinbarung | 5 Min.

Schönheitsideale | 30 Min.

Preis der Schönheit | 20 Min.

Pause | 10 Min.

Rollenspiel | 20 Min.

Aktivismus | 15 Min.

Abschlussrunde | 15 Min.

Einleitung

 5 Min.



Stelle dich und deine Pronomen vor. Es ist gut, wenn sich einer der Workshop-Leiter*innen ohne Pronomen vorstellt, um deutlich zu machen, dass es in Ordnung ist, wenn Teilnehmer*innen sich nicht damit wohlfühlen, ihre Pronomen zu nennen.

Hallo zusammen! Willkommen bei Stolz – ICH zu sein. Mein Name ist _____ und ich bin heute eine der Personen, die für euch diese Gruppe leiten. Meine Pronomen sind _____.

Bevor wir anfangen, möchten wir auch euch gern kennenlernen. Ich schlage vor, dass alle im Kreis einmal ihren Namen nennen, und wenn ihr mögt, könnt ihr auch gern eure Pronomen dazusagen.

Geh den Kreis durch.

Danke, dass ihr euch alle vorgestellt habt! Wir freuen uns darauf, euch im Laufe des Workshops besser kennenzulernen und zu hören, was ihr mitzuteilen habt.

Das hier ist ein Körperakzeptanz-Workshop, in dem wir uns mit Sorgen rund ums Körperbild in der LGBTQIA+-Gemeinschaft beschäftigen. Was fällt euch ein, wenn ihr darüber nachdenkt, welche **besonderen** Dinge auf die LGBTQIA+-Gemeinschaft bezogen das Körperbild beeinflussen?

Für diejenigen, die den Ausdruck nicht kennen: Beim Körperbild geht es darum, wie ihr selbst über die Form eures Körpers, eure Größe oder euer Aussehen insgesamt denkt und welche Gefühle das bei euch auslöst.

Wie fühlt ihr euch damit?

Wenn es um Dinge geht wie (greife hier Ideen auf, über welche die Teilnehmer*innen gesprochen haben, z. B. „Passing“) und Erfahrungen wie (z. B. Geschlechtsdysphorie, Geschlechtseuphorie): Als Mensch erlebt ihr gute und schlechte Dinge. Das verändert sich nicht, wenn ihr Teil der LGBTQIA+-Gemeinschaft seid, aber es kann sein, dass ihr andere gute und schlechte Erfahrungen erlebt. Vielleicht fühlt ihr euch unwohl, weil eure Umwelt euch dem falschen Geschlecht zuordnet (Geschlechtsdysphorie). Oder ihr fühlt euch gut, weil eure Geschlechtsidentität von außen bestätigt wird (Geschlechtseuphorie).

Teilnehmer- selbstverpflichtung

 5 Min.

Allyship

→ Heute werden wir thematisieren, wie es in einem sicheren Umfeld aussehen kann. Wer alles eure Verbündeten (Ally) sein können und wie wichtig es ist, jemanden an seiner Seite zu wissen, an den ihr euch immer wenden und mit dem ihr euch jederzeit austauschen könnt.

Warum das wichtig ist

- + Es ist wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem wir einander mit Respekt begegnen und uns wohlfühlen, damit wir alle offen reden und unsere Sichtweisen teilen können
- + Sag den Teilnehmer*innen, an welche Personen/Anlaufstellen sie sich wenden können, um zusätzliche Unterstützung zu erhalten, sowohl während des Workshops als auch danach

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass ihr am meisten von dieser gemeinsamen Zeit profitiert, wenn ihr euch in die Gespräche einbringt und alle Übungen mitmacht. Wir möchten euch auch daran erinnern, dass eure Teilnahme freiwillig ist.

Seid ihr alle bereit, aufgeschlossen zu sein und diesem Workshop eine Chance zu geben? Lasst uns das einmal laut aussprechen – ich mache den Anfang: „Ich bin bereit, aufgeschlossen zu sein und das hier auszuprobieren.“

Geh den Kreis durch und lass jede Person ihre Bereitschaft ausdrücken. Du kannst darauf hinweisen, dass man sich dabei vielleicht ein bisschen komisch vorkommt.



Gruppenvereinbarung

Wir werden in dieser Gruppe über persönliche Erfahrungen aus unserem Leben sprechen und möchten unterschiedliche Perspektiven hören, deswegen bitten wir alle darum, sich einzubringen. Es kann schwer sein, sich zu öffnen und über persönliche Dinge zu sprechen, etwa über den Druck, sein Äußeres verändern zu müssen. Deshalb kann es helfen, wenn wir jetzt vereinbaren, dass alles, was wir hier in dieser Gruppe besprechen, vertraulich bleibt. Natürlich könnt ihr mit anderen Leuten darüber sprechen, was ihr hier selbst gelernt habt. Aber persönliche Informationen und Geschichten sollten innerhalb dieser Gruppe bleiben. Seid ihr damit alle einverstanden?

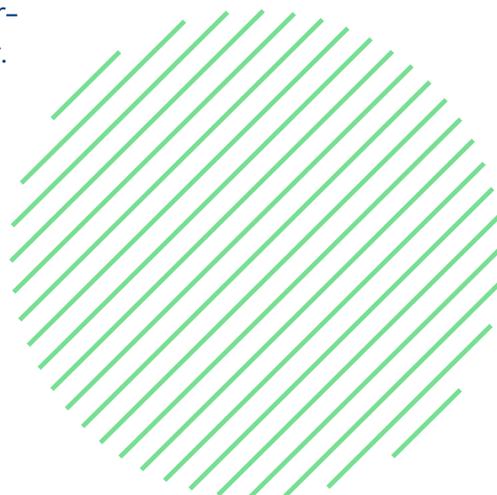
Hol dir das Einverständnis der gesamten Gruppe.

Lasst uns jetzt noch ein paar weitere Gruppenregeln aufstellen. Was würde noch dabei helfen, diese Gruppe zu einem Ort zu machen, an dem ihr euch wohlfühlt, euch mit gegenseitigem Respekt austauscht, eure Erfahrungen teilt und gehört werdet? Denkt etwa eine Minute darüber nach, dann schreiben wir gemeinsam eine Liste an die Tafel.

Nach 30 bis 60 Sekunden:

Welche Ideen habt ihr bis jetzt?

Lass zuerst die Gruppenmitglieder Vorschläge machen, bevor du unterstützt.



Ein paar Vorschläge:

- + Nicht unterbrechen
- + Beiträgen der anderen mit Respekt begegnen
- + Auf die individuelle Identität von Menschen nicht mit abwertender Sprache reagieren
- + Nicht vorgeben, dass man die Bedeutung von etwas schon weiß – Fragen stellen!
- + Anderen Freiraum geben, „falsche“ Dinge zu sagen und davon zu lernen und zu wachsen
- + Beiträgen der anderen Wertschätzung entgegenbringen
- + Sich selbst herausfordern, zu verstehen und zu wachsen
- + Nicht urteilen: Stelle Vorstellungen infrage, nicht die Menschen selbst
- + Aktiv zuhören

Sind alle einverstanden mit dieser Liste?

Hol dir das Einverständnis der gesamten Gruppe.

Schönheitsideale definieren

 30 Min.

+

01

+

0



Warum das wichtig ist

Bevor junge Menschen ein Schönheitsideal infrage stellen können, müssen sie verstehen, was Schönheitsideale sind und woher sie kommen. Unbewusst sind sie seit Jahren von den damit verbundenen schädlichen Botschaften beeinflusst worden, aber das ist vielen oft nicht klar. Jetzt ist es an der Zeit, sich einmal Schönheitsideale bewusst und kritisch anzusehen.

Du brauchst

- + Ein großes Blatt Papier/Whiteboard
- + Stifte/Marker

Was wird gemacht

Die Teilnehmer*innen sammeln in einem Brainstorming Bezeichnungen zu den Schönheitsidealen der Gesellschaft.

Lasst uns anfangen



Die „ideale“ Frau definieren

Jetzt definieren und beschreiben wir ein paar Vorstellungen zu Idealen, die in unserer Kultur vorherrschen. Unsere Gesellschaft neigt dazu, uns sehr konkrete Botschaften zu senden, wie „ideale“ Attraktivität aussieht – denkt an Promis oder andere Leute, die ihr in den Medien seht.

Wir dürfen nicht vergessen, dass in den Medien oft eine falsche Geschlechterbinarität dargestellt wird. Binarität bedeutet, dass etwas zwei Teile hat oder aus zwei Teilen besteht. Geschlechterbinarität gibt vor, dass man entweder ausschließlich männlich oder ausschließlich weiblich ist, aber viele Menschen identifizieren sich als beides oder weder noch.

Fallen euch Beispiele ein, wo Menschen oder Dinge in Geschlechterrollen hineingezwungen werden?

Mögliche Antworten

- + Mädchen spielen mit Puppen vs. Jungen spielen mit Actionfiguren
- + Mädchen tragen Rosa vs. Jungen tragen Blau
- + Mädchen mögen Prinzessinnen vs. Jungen mögen Superhelden
- + Frauen kochen, putzen und ziehen Kinder auf vs. Männer sollen sich einen Job suchen und Geld für ihre Familie verdienen
- + Frauen gehen gern shoppen vs. Männer machen gern Sport

Das sind großartige Beispiele! Viele Dinge sind dem Geschlecht von Jungen und Mädchen zugeordnet. Wenn man das Geschlecht binär denkt, also denkt, dass es nur zwei Geschlechter gibt, schließt man damit ziemlich viele Menschen aus.



Wenn wir Geschlechter binär denken, dann schließen wir jede Person völlig aus, die sich vielleicht weder als Mann noch als Frau fühlt. Ein solches Konzept legt auch nahe, dass Menschen entweder das eine oder das andere sind, aber das stimmt nicht.

Es ist hilfreich, wenn man sich die Geschlechtsidentität nicht binär, sondern eher auf einem Spektrum vorstellt.



Zeichne das an die Tafel



Weiblich

Männlich

Dies ist nur eine Möglichkeit, ein Spektrum darzustellen, in diesem Beispiel steht an einem Ende das, was traditionell als „männlich“ betrachtet wird, und am anderen Ende das, was traditionell als „weiblich“ gilt. Eine Person kann überall auf dieser Linie stehen: ganz weiblich, ganz männlich, irgendwo dazwischen oder auch außerhalb der Linie. Manche Menschen nehmen sich als geschlechtslos wahr, oder ihr Geschlecht ändert sich im Laufe der Zeit oder je nach Situation. Worum es hier hauptsächlich geht: Es gibt nicht nur zwei Möglichkeiten, was man sein kann, und nur du selbst bestimmst, was deine Geschlechtsidentität ist.

Dass sich das Geschlecht auf einem Spektrum bewegt, ist keine neue Betrachtungsweise, auch wenn oft angenommen wird, dass das eher modern oder nur für Weiße relevant ist. Aber viele indigene Kulturen betrachten das Geschlecht schon seit Jahrzehnten als etwas, **was auf einem Spektrum angesiedelt ist.**

Der Ausdruck „**Two-Spirit**“ beispielsweise bezieht sich auf eine Person, die sowohl einen männlichen als auch einen weiblichen Geist hat und genderfluid ist. Dieser Begriff wird von einigen indigenen Menschen verwendet, um ihre sexuelle, geschlechtliche und/oder spirituelle Identität zu beschreiben. Viele Menschen haben mit verinnerlichten Geschlechternormen zu kämpfen, und es ist wichtig, dass wir noch weiter über Geschlecht und Gender reden. Darum kommen wir nach der Übung gleich noch einmal darauf zurück.

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Weitere Informationen zur Two-Spirit-Identität im Anhang.



Sorge dafür, dass die Gruppe so sitzt, dass alle das große Blatt Papier/Whiteboard sehen können. Schreibe als Überschrift „Die ideale Frau“.

Lasst uns als Erstes die „perfekte Frau“ beschreiben, so wie unsere Gesellschaft sie sieht.

Eure eigene Meinung muss nicht damit übereinstimmen, aber welche Bilder habt ihr im Kopf, wenn ihr darüber nachdenkt, wie die „perfekte Frau“ laut unserer Gesellschaft aussehen sollte? Das können Sachen sein, die ihr in Zeitschriften oder in den sozialen Medien seht, oder vielleicht sogar etwas, das ihr in eurer Familie oder im Freundeskreis gehört habt. Nennt so viele Details, wie ihr könnt!

Während die Teilnehmer*innen Merkmale nennen, listest du diese unter der Überschrift „Die ideale Frau“ auf. Diese Liste wird zeigen, wie detailliert und damit einschränkend das Schönheitsideal sein kann.

Ermutige die Gruppe, so viele körperliche Eigenschaften wie möglich zu nennen. Fordere sie dazu auf, diese Eigenschaften ganz konkret zu beschreiben – dadurch wird deutlich, wie eng die Grenzen der Idealvorstellung sind.

Du kannst zum Beispiel fragen, was mit „perfekte Haut“ gemeint ist, bitte um Beschreibungen, wie eine solche Haut aussieht (z. B. keine Flecken, keine Falten, strahlend).

Mögliche Antworten

- + **Schlank und attraktiv**
Wie schlank? Wie attraktiv?
- + **Perfekter Körper**
Lass dir zu allen Körperteilen Details nennen
- + **Definierter Körper**
Wie definiert oder straff? Muskulös?
- + **Große Brüste**
Wie groß?
- + **Groß**
Lass dir die konkrete Größe nennen
- + **Flacher Bauch**
Muskulös oder flach?
- + **Haare**
Haarstruktur – lockig oder glatt?
Körperbehaarung?
- + **Alter**
Jung oder alt?
- + **Sonnengebräunte Haut (nicht natürlich braun)**



Tipp für Workshop-Leiter*innen



Du musst nicht jeden dieser Punkte erwähnen, viele von ihnen werden von allein im Gespräch aufkommen. Deine Aufgabe als Workshop-Leiter*in ist es, Punkte zu diesem Thema zu nennen, die vielleicht vergessen wurden und wichtig innerhalb der Gruppe sind.



Wenn das Blatt/Whiteboard voll ist und der Gruppe nichts mehr einfällt, trittst du einen Schritt zurück.

Also, die Gesellschaft sagt uns, die perfekt aussehende Frau hat/ist ... (lies die Eigenschaften von der Liste vor und weise dabei auf Widersprüche hin, z. B. schlank, aber gleichzeitig große Brüste). Das nennen wir „das weibliche Ideal“.

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Betone, wie wichtig das Thema Schlanksein für das weibliche Ideal ist.

Den „idealen“ Mann beschreiben

Und jetzt: Was wird uns dazu vermittelt, wie der „perfekte Mann“ aussehen sollte?

Wie eben schon gesagt, müsst ihr damit nicht einer Meinung sein, aber welche Bilder erscheinen bei euch im Kopf, wenn ihr euch den „perfekten Mann“ vorstellt?

Schreibe die Eigenschaften, welche die Teilnehmer*innen nennen, unter die Überschrift „Der ideale Mann“. Diese Liste wird zeigen, wie detailliert und damit einschränkend das Schönheitsideal sein kann.

Mögliche Antworten

- + **Muskulös oder durchtrainiert**
Wie muskulös? Welche Körperteile?
- + **Perfekter Körper**
Lass dir zu allen Körperteilen Details nennen
- + **Breite Schultern**
Wie breit?
- + **Groß**
Lass dir das konkrete Körpermaß nennen
- + **Gesichtszüge**
Markanter Kiefer
- + **Haare**
Länge? Haarstruktur? Lockig oder glatt? Gesichtsbehaarung? Körperbehaarung?
- + **Alter**
Jung? Alt?
- + **Teint**
Lass dir Details nennen

Also, die Gesellschaft sagt uns, der perfekte Mann ist/hat ... (lies die Eigenschaften auf der Liste vor und weise dabei auf Widersprüche hin, z. B. schlank, aber gleichzeitig muskulös). Das nennen wir „das männliche Ideal“.

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Betone, wie wichtig das Thema Muskeln für das männliche Ideal ist.

Die Geschlechterbinarität erläutern



Wie wir schon besprochen haben, beziehen sich diese Ideale auf Körperteile von **Cis-Männern und Cis-Frauen** und fördern damit die Vorstellung, dass die Geschlechtsdefinition binär ist, also männlich vs. weiblich, Jungen vs. Mädchen. Damit verbunden ist die (falsche) Botschaft, dass du für die Welt nur dann attraktiv sein kannst, wenn du dich als besonders weiblich oder eben besonders männlich darstellst.

Wenn wir also das Geschlecht an sich als binär betrachten und annehmen, dass es nur zwei Geschlechter gibt, wen grenzen wir dann aus?

Mögliche Antworten

- + Einige Transgender-Personen
- + Nichtbinäre Personen
- + Genderfluide Personen
- + Diejenigen, die sich weder mit dem männlichen noch dem weiblichen Geschlecht identifizieren

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Es ist wichtig zu betonen, dass es Transgender-Personen gibt, die in das binäre Konzept **passen**.

Wie wir sehen, ist diese Binarität sehr einschränkend. Wie könnte es sich wohl anfühlen, außen vor zu bleiben oder in eine Kategorie gedrängt zu werden, die nicht zu einem passt?

Mögliche Antworten

- + Es fühlt sich nicht gut an
- + Man fühlt sich, als wäre man nicht gut genug

Wir können feststellen, dass die Sichtweise eines binären Geschlechterkonzepts dazu führen kann, dass andere sich so, wie sie sind und wie sie sich selbst fühlen, schlecht fühlen. Wohingegen die Betrachtungsweise eines Geschlechterspektrums zutreffender ist und auch hilfreicher. Es ist auch wichtig, den Unterschied zwischen der Geschlechtsidentität und der sexuellen Orientierung zu verdeutlichen, da sich diese Aspekte oft überschneiden.

Deine **Geschlechtsidentität** bezeichnet, wie du selbst dein eigenes Geschlecht wahrnimmst und von anderen wahrgenommen werden möchtest. Deine **sexuelle Orientierung** oder Identität bezeichnet, zu wem du dich hingezogen fühlst. Es ist wichtig, den Unterschied zu kennen und zu wissen, dass beide Identitäten sich überschneiden können, aber sich auch beide im Geschlechterspektrum bewegen.

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Du kannst Bilder verwenden, um diese neuen Konzepte zu erklären. Nutze beispielsweise wieder die Darstellung des Geschlechtsidentitätsspektrums oder zeichne ein ähnliches Spektrum, um die sexuelle Identität zu erläutern.

Reflexion



Rege eine kurze Gruppendiskussion zu folgenden Fragen an:

Wer bleibt bei diesen binären Idealen (noch) außen vor?/Wie inklusiv sind diese Ideale?

Mögliche Antworten

Menschen mit anderen

- + Hautfarben
- + ethnischen Zugehörigkeiten
- + Geschlechtern
- + sexuellen Orientierungen
- + Körperformen
- + Fähigkeiten
- + Altersgruppen

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Dies ist ein guter Zeitpunkt im Workshop, um ausführlicher zu werden, sofern das nötig ist. Nachdem die Teilnehmer*innen geantwortet haben, solltest du Identitäten ergänzen, die nicht genannt wurden.



Woher kommen diese Schönheitsideale?
Wie werden sie uns vermittelt?

Mögliche Antworten

- + **Soziale Medien**
(z. B. Instagram, TikTok, YouTube, Twitter, Twitch, Netflix, Joyn)
- + **Familie und Freunde**
- + **Fernsehen und Zeitschriften**
- + **Internet und Onlinewerbung**
- + **Modeindustrie, Diätindustrie etc.**

Wie fühlst du dich mit dem Druck, diesen Schönheitsidealen entsprechen zu müssen?

Mögliche Antworten

- + **Es fühlt sich schrecklich an, nicht dazuzugehören**
- + **Verunsichert oder deprimiert/bedrückt**
- + **Nicht gut genug**
- + **Schüchtern**
- + **Insgesamt negativ mir selbst gegenüber**

Was verspricht man uns, wenn wir aussehen wie diese Schönheitsideale? Ist das wahr?

Mögliche Antworten

- + **Beliebter zu sein**
- + **Glücklicher zu sein**
- + **Erfolgreicher zu sein**
- + **Eine Beziehung zu haben**
- + **Nein, das ist nicht wahr**

Das gesunde Schönheitsideal

Bevor wir dieses Thema weiter vertiefen, ist es wichtig, dass wir über das sogenannte „gesunde Schönheitsideal“ sprechen. Wir haben ja gelernt, dass die stereotypischen Ideale für die meisten Menschen nicht erreichbar sind und dass ziemlich extreme Maßnahmen ergriffen werden müssten, damit der eigene Körper diesen Idealvorstellungen entspricht. Für die meisten Menschen ist das Erreichen dieses Schönheitsideals weder realistisch noch gesund.

Das „**gesunde Schönheitsideal**“ ist etwas anderes – es ist das Aussehen und die Form deines einzigartigen Körpers, während du Sachen machst, die deine körperliche und seelische Gesundheit unterstützen und so deine Lebensqualität steigern. Dazu kann gehören, dass du dich abwechslungsreich ernährst, Sport treibst und dich in der Schule, bei sozialen Aktivitäten und bei anderen Dingen einbringst, die dir guttun und dich bereichern. Im Fokus steht hier wirklich, wie sich dein Körper fühlt und wie er dich durch deinen Alltag bringt, und nicht, wie dein Körper aussieht.

Mit „**Körperbild**“ oder „**Body Image**“ bezeichnet man, wie du über das Aussehen und die Funktionsfähigkeit deines Körpers denkst und welche Gefühle das bei dir auslöst. Vergiss nicht, dass sich dein Körperbild ändern kann und nicht festgelegt ist. Wie du deinen Körper siehst, kann sich innerhalb eines Tages und auch im Laufe des Lebens immer wieder verändern. Es kann beispielsweise sein, dass du deinen Körper an einem Tag toll findest und am nächsten Tag gar nicht magst, und das ist absolut in Ordnung. Dein Körper kann dich im Hinblick auf deine Geschlechtsidentität durcheinanderbringen, und auch diese Identität kann sich immer wieder ändern.

Manchmal wäre es hilfreich, über das Konzept der **Körperneutralität** nachzudenken, das bedeutet, dass man weder zum eigenen Körper noch zu den Körpern anderer Menschen eine negative statt positive Vorstellung hat. Diese Sichtweise ist wichtig, denn es ist gar nicht nötig, dass du jeden Teil deines Körpers toll findest. Es kann zum Beispiel Dinge geben, die du an deinem Körper nicht magst, aber negative Gefühle gegenüber einigen Dingen halten dich nicht davon ab, gleichzeitig positiv über andere Teile deines Körpers zu denken.

Wichtige Begriffe



Gesundes Schönheitsideal

Wie sich dein Körper innerlich anfühlt und wie er dich durch den Tag trägt.

Körperbild

Wie du über das Aussehen und die Funktionsfähigkeit deines Körpers denkst und welche Gefühle das bei dir auslöst.

Körperneutralität

Wenn du weder negative noch positive Idealvorstellungen hast, was deinen eigenen Körper und die Körper anderer betrifft.

Geschlechtsdysphorie

Gefühle von Unwohlsein oder Stress, die bei Menschen auftreten können, deren Geschlechtsidentität nicht mit ihrem amtlichen Geschlechtseintrag übereinstimmt.

Körperneutralität kann besonderes hilfreich sein bei **Geschlechtsdysphorie**, einem Gefühl von Unwohlsein oder Stress, das bei Menschen auftreten kann, deren Geschlechtsidentität nicht mit ihrem amtlichen Geschlechtseintrag übereinstimmt. Es ist wichtig zu betonen, dass ein Gefühl von Geschlechtsdysphorie nicht bedeutet, dass man den eigenen Körper hasst. Aber es kann oft bedeuten, dass man sich durch eine Veränderung des eigenen Körpers möglicherweise besser fühlen würde.

Es gibt auch einen gesunden Weg, Geschlechtsdysphorie zu erleben. Man kann beispielsweise darüber nachdenken, ob man glücklicher wäre, wenn man an seinem Körper ein Körperteil verändern würde oder es nicht mehr hätte. Es kann auch hilfreich sein, sich auf die Körperteile zu konzentrieren, mit denen man sich gut fühlt. Das muss nichts mit dem Aussehen zu tun haben, es kann auch um die Funktionalität gehen.

Fallen euch Teile eures Körpers ein, mit denen ihr euch gut fühlt? Und wenn es für euch okay ist, darüber zu sprechen: Warum geben euch diese Körperteile ein gutes Gefühl? Meine Beine zum Beispiel erlauben es mir, richtig schnell zu laufen, und das führt dazu, dass ich mich gut fühle mit meinem Körper.

Welche Teile deines Körpers geben dir Selbstbewusstsein?

Mögliche Antworten

- + Meine Zähne lassen mich Essen kauen
- + Meine Hände lassen mich Dinge reparieren
- + Mein Bauch, weil meine Katze gern daraufliegt
- + Meine Größe, weil ich so an hoch liegende Sachen komme

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Schreibe die wichtigsten Konzepte sichtbar für alle auf, um visuell Lernende zu unterstützen.

Wir haben darüber gesprochen, wie eng gefasst und kaum erreichbar Schönheitsideale sind. Es ist außerdem wichtig zu erkennen, dass die Ideale sich immer wieder ändern, je nachdem, was gerade beliebt oder im Trend ist. Es ist Zeit- und Energieverschwendung, diese Ideale anzustreben. Darum konzentriert sich dieser Workshop auf das „gesunde Ideal“. Dieses Ideal ist individuell, flexibel und umfasst alle Körperformen und Größen.

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Es ist wichtig, nicht zu vermitteln, dass das Streben nach Gesundheit schlecht ist. Gehe auch weiterhin auf den Unterschied zwischen dem „gesunden Ideal“ (ausgewogene Ernährung und Sport zur Förderung der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens) und den weiblichen und männlichen Schönheitsidealen ein (ein unrealistisches Aussehen mit allen Mitteln zu erreichen versuchen).



Was kostet das Streben nach Schönheitsidealen?

 20 Min.



02



Warum das wichtig ist

Zu wissen, dass es Schönheitsideale gibt, reicht nicht aus. Oft gibt es innerhalb der LGBTQIA+-Gemeinschaft noch weitere Idealbilder, die dazu führen können, dass Menschen sich ausgeschlossen fühlen oder denken, sie seien nicht gut genug. Um die jungen Menschen beim Aufbau von Körperakzeptanz und Selbstbewusstsein zu unterstützen, müssen wir sie ermutigen, offen über den Preis zu sprechen, der mit dem Streben nach Idealbildern verbunden ist, und darüber, dass die Befreiung davon sie glücklicher und gesünder machen kann.

Du brauchst

- + „Preis des Strebens nach Idealen“-Handout
- + Stifte

Was wird gemacht

Bei dieser Übung erstellen die Teilnehmer*innen eine lange Liste, was alles zum Preis (die Nachteile oder bedeutende negative Auswirkungen) gehört, den man zahlt, wenn man Schönheitsidealen nachjagt. Sie denken darüber nach, was es jede*n Einzelne*n im Hinblick auf Gesundheit, Freundschaften, Finanzen und Erfolge in anderen Lebensbereichen kostet und was es die Gesellschaft insgesamt kostet.

Los geht's



Über den Preis/die Nachteile nachdenken



Teile das „Preis des Strebens nach Idealen“-Handout aus, bevor du mit diesem Teil des Workshops beginnst.

Dem Schönheitsideal nachzujagen hat beträchtliche negative Auswirkungen auf uns Menschen und auf die Gesellschaft insgesamt. Was würdest du aufgeben, wenn du versuchen würdest, dem Schönheitsideal zu entsprechen? Welchen Herausforderungen müsstest du dich stellen?

Notiert auf euren Handouts negative Konsequenzen, wenn ihr oder jemand aus eurem Umfeld diesen Idealen nachjagen würdet. In ein paar Minuten sprechen wir darüber. Ihr könnt allgemeine Punkte aufschreiben, wie etwa geringes Selbstbewusstsein, oder auch konkrete Details, wie beispielsweise nicht die Kleidung tragen zu können, die man gern tragen möchte.

Lass den Teilnehmer*innen ein paar Minuten Zeit, um ihre Gedanken aufzuschreiben.

Lasst uns jetzt einmal von jedem ein paar Punkte hören, welche Preise man zahlen kann.



Mögliche Antworten

- + Geld verlieren
- + Geschlechtsdysphorie
- + Geringeres Selbstwertgefühl
- + Teuer
- + Körperliche und seelische Erschöpfung
- + Kann Gesundheitsprobleme verursachen
- + Fördert ungesunde Gewichtskontrolle
- + Depressionen oder Ängste
- + Essstörungen/man genießt das Essen nicht mehr
- + Man hat mit seinen Freunden keinen Spaß mehr
- + Unglücklich sein
- + Man meidet bestimmte Aktivitäten

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Wenn du die nächsten Fragen stellst, schneide sie auf die Antworten zu, welche die Teilnehmer*innen gegeben haben. Beispiel: Hat jemand Essstörungen genannt, greife diesen Gedanken auf, indem du über seelische Gesundheit und Gesundheit im Allgemeinen sprichst.



Das sind alles tolle Antworten. Lasst uns ein bisschen tiefer in dieses Thema einsteigen.

Wie beeinflussen diese Ideale eure Gesundheit?

Was passiert mit eurer Zeit, wenn ihr den Schönheitsidealen nachjagt?

Wie würde sich euer Gefühl zu euch selbst verändern, wenn ihr versuchen würdet, euer Aussehen den Idealen anzupassen?



Mögliche Antworten

- + Man nimmt nicht mehr wirklich am eigenen Leben oder dem von anderen teil
- + Insgesamt fühlen sich die Menschen schlechter in Bezug auf ihren Körper
- + Die verinnerlichte Transphobie, die durch diese Ideale entstehen kann, kann Transpersonen in unserem Leben, die uns wichtig sind, negativ beeinflussen etc.

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Auch hier musst du nicht alle Punkte ansprechen. Du solltest erkennen, welche Identitäten in der Gruppe vorhanden sind und ob bestimmte Identitäten nicht thematisiert werden.

Wenn in der Gruppe z. B. alle White Passing sind (d. h. als Weiße wahrgenommen werden), wird thematisiert, dass es sich hier um weiße Schönheitsideale handelt? Wird ausdrücklich gesagt, dass die Ideale zur verinnerlichten Transphobie beitragen können?

Der Preis, den die LGBTQIA+-Gemeinschaft zahlt

Mitglieder der LGBTQIA+-Gemeinschaft zahlen oft einen noch höheren Preis. Wir haben ja schon über den Druck gesprochen, der vom männlichen und weiblichen Schönheitsideal erzeugt wird. Aber es gibt häufig auch schädliche Stereotype in den Medien, wie eine LGBTQIA+-Person aussehen „sollte“. Zu den Stereotypen über schwule Männer gehört beispielsweise, dass sie oft als eher feminin dargestellt werden, während lesbische Frauen als eher maskulin gezeigt werden. Welche Beispiele fallen euch noch ein, vielleicht aus dem Fernsehen oder anderen Medien?

Das sind wirklich gute Beispiele für diese schädlichen Stereotype. Sogar innerhalb der LGBTQIA+-Gemeinschaft selbst kann es unterschiedliche Erwartungshaltungen geben, wie ideale Körper aussehen sollten. Es gibt das Klischee, dass alle Transpersonen eine Geschlechtsangleichung brauchen und auch wollen. Außerdem werden andere sexuelle Identitäten in den Medien ständig ausgeblendet; so werden bisexuelle oder pansexuelle Menschen kaum erwähnt.

Meldet euch, wenn euch eine Sendung oder ein Film einfällt, wo Bisexualität oder Pansexualität authentisch dargestellt werden.

Warte auf Reaktionen aus der Gruppe.

Seht ihr? Da gibt es nicht viel, oder? Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung können sich zwar überschneiden, aber diese Stereotype können wirklich großen Schaden anrichten.

Was meint ihr, wie es sich anfühlt, Teil der LGBTQIA+-Gemeinschaft zu sein und sich in der Darstellung in den Medien nicht wiederzufinden?

Mögliche Antworten

- + Allein
- + Ausgeschlossen
- + Wie ein Außerirdischer
- + Nicht gut genug
- + Die Identität ist geschwächt, da sie nicht dem Bild entspricht, das wir in den Medien sehen
- + Es kann sein, dass man dann den Idealen noch mehr nachjagt

Tipps für Workshopleiter*innen



- + Es ist wichtig zu betonen, dass oft der Eindruck herrscht, der Preis, den Transpersonen zahlen, bestünde darin, dass sie aufgrund von Geschlechtsdysphorie eine Geschlechtsangleichung durchführen lassen. Aber das tun nicht alle Transpersonen, und es empfinden auch nicht alle Transpersonen Geschlechtsdysphorie.
- + Wir verwenden in diesem Handbuch durchgängig das Akronym LGBTQIA+. Als Workshop-Leiter*in kannst du nach eigenem Ermessen entscheiden, ob ein anderes Akronym oder Wort (z. B. LGBT+, LGBTIQ+, LGBTQ2+ etc.) sinnvoller ist. Bei Unsicherheiten solltest du die Gruppe fragen, mit welchen Akronymen oder Wörtern sie sich wohlfühlt.



Wenn wir weiter über die LGBTQIA+-Gemeinschaft nachdenken, ist es wichtig, dass wir auch über Transpersonen sprechen, die in das binäre Konzept passen. Der Ausdruck „**Passing**“ beschreibt hier, dass jemand als weiblich oder männlich wahrgenommen wird.

Was denkt ihr, welche Gründe könnte eine Person haben, sich das zu wünschen?

Mögliche Antworten

- + Damit ihre Geschlechtsidentität nicht entwertet wird
- + Damit ihre Pronomen nicht falsch verwendet werden

Für viele Transpersonen scheint das „Passing“ notwendig, um eine Bestätigung ihrer Identität zu erhalten, aber das stimmt nicht. Es kann auch sein, dass das „Passing“ aus Sicherheitsgründen angestrebt wird. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Ideale, über die wir gesprochen haben, aus verschiedenen Gründen auf Transpersonen einen besonders starken Druck ausüben können. Man kann aber auch als männlich oder weiblich wahrgenommen werden, ohne den genannten Schönheitsidealen zu entsprechen.

Könnt ihr euch vorstellen, was eine Transperson beim Versuch, diesen Idealen zu entsprechen, empfinden könnte?

Mögliche Antworten

- + Geschlechtsdysphorie
- + Geschlechtseuphorie (striktere Ideale, die oft noch weniger erreichbar sind)
- + Das Gefühl, „nicht trans genug“ zu sein
- + Der Anteil von Essstörungen bei Transjugendlichen ist hoch
- + Verlust von Familie und Freundschaften etc.

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Es ist wichtig zu betonen, dass es zwar oft einen gesellschaftlichen Druck zum „Passing“ gibt, aber man selbst sich dieses Ziel trotzdem nicht setzen muss. Viele streben das „Passing“ aus Sicherheitsgründen an, weil sie ansonsten Diskriminierung und Gewalt befürchten. Man muss auch anerkennen, dass es mit Risiken ebenso wie mit Vorteilen verbunden ist, sich authentisch und genau so, wie man ist, zu präsentieren. Das Ziel ist es, mit Informationen Jugendliche zu stärken, damit sie gesichert eine fundierte Entscheidung für sich selbst treffen können. Niemand anders darf diese Entscheidung für sie treffen.

Wie wäre es, wenn die Menschen nicht den von der Gesellschaft vorgegebenen Idealen entsprechen möchten? Wäre die Geschlechtsidentität von Trans- und nichtbinären Personen, die nicht versuchen, den Idealen zu entsprechen, dennoch gültig?

Mögliche Antworten

- + Man sollte keinen Idealen entsprechen müssen, damit die eigene Identität anerkannt wird
- + Deine Geschlechtsidentität ist gültig – egal, wie die Gesellschaft darüber denkt



Reflexion

Wenn man sieht, welchen hohen Preis wir zahlen – wer profitiert von den Idealen? Wer verdient daran, dass die Menschen versuchen, den Idealen zu entsprechen?

Mögliche Antworten

- + Die Medien
- + Die Modeindustrie
- + Die Diät-/Abnehm-/Fitnessindustrie
- + Die Schönheitsindustrie

Gehören wir zu der Gruppe, die profitiert?

Mögliche Antwort

Nein, wir profitieren nicht davon, dass Menschen versuchen, diesen Idealen zu entsprechen.

Wenn man sich den Preis vor Augen führt – lohnt es sich, dem Ideal nachzujagen? Ist es sinnvoll, offensiv das Schönheitsideal anzustreben und nicht das „gesunde Ideal“?

Mögliche Antwort

Nein, das ist nicht sinnvoll.



Tipp für Workshop-Leiter*innen



Falls Teilnehmer*innen mit „Ja“ antworten, kannst du Punkte ansprechen, die in der Diskussion als Nachteile genannt wurden.

Beispiel: „Deine körperliche und seelische Gesundheit aufs Spiel zu setzen ist ein zu hoher Preis.“ Oder: „Diejenigen in der Schule, die es wert sind, werden dich so akzeptieren und mögen, wie du bist.“

Wie wir sehen, nehmen uns diese Ideale sehr viel weg. Lasst uns im Kreis durchgehen, und alle nennen einen Grund, warum es nicht sinnvoll ist, den gesellschaftlichen Schönheitsidealen nachzujagen. Diese Gründe können ganz kurz sein, etwa: „Man kann sie unmöglich erreichen!“ Oder: „Der Preis ist zu hoch!“

Geh den Kreis einmal durch.

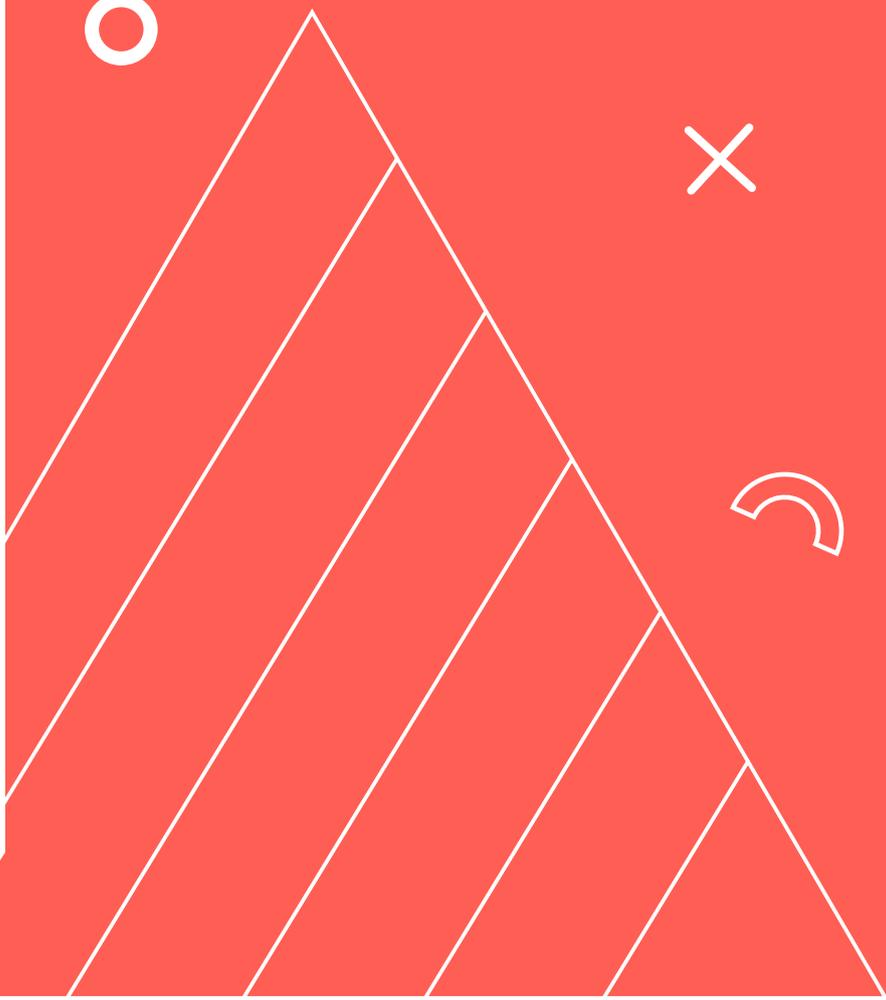
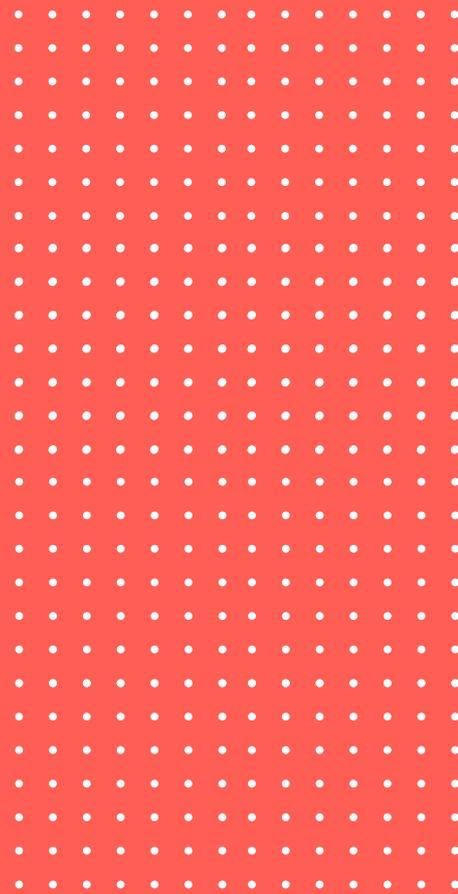
Danke, dass ihr alle etwas geteilt habt! Denkt daran: Es gibt kein perfektes Aussehen und keinen perfekten Körper. Wichtig ist, dass euer Körper es euch ermöglicht, die Dinge zu tun, die ihr tun wollt. Deswegen sollten wir unseren Körper wertschätzen und uns um ihn kümmern.

Wenn wir uns gegen das Schönheitsideal aussprechen, geht es nicht darum, den natürlichen Körperbau, die Gesichtszüge oder das selbst gewählte Erscheinungsbild von anderen zu kritisieren. Es geht darum, die gesellschaftliche Vorstellung von Schönheit zu hinterfragen, als gäbe es nur eine Art, wie man auszusehen hat, und den Druck zu reduzieren. Erinnert euch immer daran, dass es unmöglich ist, dieses Ideal auf natürliche Art und Weise zu erreichen. Sogar Models und Promis brauchen dafür OPs und Photoshop. Dem Ideal nachzujagen und was dies mit dir macht, das ist das Problem.

Pause



10 Min.



Body Talk infrage stellen

 20 Min.

+



Warum das wichtig ist

Zu üben, wie man das Schönheitsideal in alltäglichen Gesprächen infrage stellt, zeigt den jungen Menschen, wie sie in Alltagssituationen damit umgehen können. Wenn wir ihnen die Werkzeuge an die Hand geben, mit denen sie dem Schönheitsideal etwas entgegensetzen können, verliert es für sie an Bedeutung, diesem nachzujagen, und ihr Körpergefühl verbessert sich.

Du brauchst

- + Ein großes Blatt Papier oder Whiteboard
- + Haftnotizzettel
- + Das Handout mit der *Body Talk*-Liste

Worum geht's?

Schreibe fünf negative Body Talk-Aussagen auf das Whiteboard (oder Papier). Dann gibst du jedem fünf Haftnotizzettel. Alle schreiben zu jeder der fünf Aussagen eine Entgegnung auf. Wenn sie fertig sind, kleben sie ihre Zettel ans Whiteboard/ Papier. Gehe die Entgegnungen durch und greife korrigierend ein, falls diese das Ideal immer noch unterstützen. Dann können alle Teilnehmer*innen je eine Entgegnung auswählen und diese laut sagen – das kann irgendeine der Entgegnungen sein, es muss nicht die eigene sein.

Los geht's



Negativer Body Talk



Verteile das Handout mit der **Body Talk-Liste**, bevor du mit diesem Teil des Workshops beginnst.

Wie wir im Laufe des Workshops immer wieder festgestellt haben: Es gibt so viele tägliche Situationen, in denen uns diese Schönheitsideale begegnen. Bei Gesprächen im Freundeskreis oder in der Familie kommen Kommentare zu unseren Körpern. Manchmal kommen sie von anderen, manchmal von uns selbst.

Das Handout zeigt eine Liste typischer Bemerkungen, die auf subtile Art und Weise Körper loben, die tendenziell den anerkannten Schönheitsidealen entsprechen. Das Handout heißt „**Body Talk-Liste**“. Nehmt euch bitte kurz Zeit und lest euch die Aussagen durch.

Gib der Gruppe einige Minuten Zeit, die Liste zu lesen. Du kannst auch fragen, ob es noch andere Aussagen gibt, die sie zu hören bekommen.

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Wähle für die kommende Übung aus allen unten aufgelisteten Kategorien je eine Aussage aus, sodass du insgesamt **fünf** Aussagen hast, mit denen die Teilnehmer*innen üben können.

Durchtrainierter Körper

- + Echte Männer haben Muskeln
- + Meine Arme sind nicht durchtrainiert genug
- + Der hat aber ein Sixpack!

Geschlechtsidentität

- + Meine Mutter sagt, kurze Haare sind nur was für Jungen
- + Warum trägt der Junge da Make-up?
- + Bist du ein Mädchen oder ein Junge?
- + Mädchen sollten Kurven haben

Sexuelle Identität

- + Warum hast du dir die Haare so kurz schneiden lassen, bist du lesbisch?
- + Er hat so einen trendy Klamotten-geschmack, er muss schwul sein
- + Du siehst gar nicht queer aus

Bezug auf gesundes/ ungesundes Essen

- + Das kann ich nicht essen, davon werde ich dick
- + Wenn du abnehmen willst, solltest du versuchen, dich gesünder zu ernähren
- + Ich esse nichts, damit ich an dem Tag gut aussehe
- + Ich muss aufhören, Fast Food zu essen, damit ich abnehme

Schlanksein

- + Ich wünschte, ich wäre so dünn wie du
- + Warum bist du eigentlich so dünn?
- + Sie ist viel zu dünn, das sieht nicht hübsch aus
- + Die sehen viel zu unförmig aus, um sich im Badeanzug zu zeigen

Fatshaming

- + Du siehst toll aus! Hast du abgenommen?
- + Die sind zu dick für solche Hosen
- + Du wärst attraktiver, wenn du abnehmen würdest
- + Die haben sich echt gehen lassen



Verwende die folgenden Stichworte, um das Gespräch zu lenken.

01 Wie fördern die Aussagen auf dieser Liste die Schönheitsideale?

Mögliche Antworten:

- + Die Aussagen stützen die Vorstellung, dass schlanker schöner und muskulöser besser ist
- + Das unterstützt negativen Body Talk
- + Sie stärken Geschlechterrollenzuschreibungen

02 Welche Gefühle könnten diese Aussagen bei Personen auslösen, die nicht in das binäre Geschlechterschema passen?

(Insbesondere Aussagen, die sich auf das Geschlecht beziehen)

Mögliche Antworten:

- + Sie könnten denken, dass sie sich „falsch“ anziehen oder ihre Identität „falsch“ ausdrücken
- + Sie könnten denken, dass es nicht okay ist, so zu sein, wie sie wirklich sind
- + Zusätzlich zum üblichen Druck durch Schönheitsideale wird ihnen gesagt, dass ihre Identität „falsch“ ist

03 Wie würde sich eure Haltung gegenüber eurem Körper ändern, wenn ihr solche Dinge nicht mehr sagen würdet?

Mögliche Antworten:

- + Ich würde mich mehr wertschätzen
- + Ich wäre netter zu mir, weniger kritisch
- + Ich wäre glücklicher, würde mich besser oder einfach okay fühlen
- + Ich könnte das, was ich gern esse, genießen
- + Ich würde mich sicher genug fühlen, die Kleidung zu tragen, die ich tragen möchte

04 Wenn ihr aufhören würdet, Bemerkungen zu machen wie die auf der Liste – welchen Einfluss könnte das auf euer Umfeld haben?

Mögliche Antworten:

- + Sie würden vielleicht auch mit solchen Bemerkungen aufhören
- + Menschen würden sich freier fühlen, so zu sein, wie sie möchten, und weniger bewertet
- + Wir würden für alle ein positiveres Umfeld schaffen
- + Wir würden uns alle akzeptierter fühlen

05 Wie können wir also ein Gespräch ohne Body Talk fortsetzen? Oder worüber könnten wir reden anstatt über unser Aussehen und das Aussehen anderer Personen?

Mögliche Antworten:

- + Bemerkungen über Dinge machen, die wir an anderen schätzen, die aber nichts mit ihrem Aussehen zu tun haben (Persönlichkeit, Klugheit, Freundlichkeit etc.)
- + Denkt über Eigenschaften und Interessen nach, die euch selbst oder andere einzigartig machen, und konzentriert euch darauf
- + Unterhaltet euch über gemeinsame Interessen, die nichts mit Äußerlichkeiten zu tun haben

06 Wie könnt ihr das Gespräch lenken, wenn jemand mit Body Talk anfängt?

Mögliche Antworten:

- + Wechsel das Thema, sobald es um Body Talk geht
- + Sagt den anderen, dass du dich mit dieser Art von Gesprächen unwohl fühlst
- + Bring die anderen dazu, darüber nachzudenken, warum Body Talk Schaden anrichtet

Das Gesprächsthema zu wechseln, wenn Leute mit Body Talk anfangen, kann schwierig sein. **Wir machen deswegen jetzt ein kleines Rollenspiel, um das zu üben.**

Gib allen Teilnehmer*innen Haftnotizzettel.

Auf diesem Plakat stehen fünf Body Talk-Aussagen von der Handout-Liste. Ihr alle reagiert bitte auf jedes dieser Statements, damit deutlich wird, dass ihr die Schönheitsideale nicht unterstützt. Ein Beispiel: Wenn ich sage: „Die Person da ist FETT“, wie könntet ihr reagieren?

Lass dir mindestens ein Beispiel von der Gruppe geben.

Okay, genau das sollt ihr auf euren Haftnotizzettel schreiben. Dann klebt ihr ihn unter die Aussage, zu der er gehört. Wenn ihr mit allen Aussagen fertig seid, kommen wir wieder als Gruppe zusammen und gehen die Aussagen gemeinsam durch. Einverstanden?

Lasst uns jetzt ein paar Antworten anschauen.

Sollten Antworten die Ideale weiter unterstützen, korrigiere sie.

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Auf den Haftnotizzetteln stehen keine Namen, daher ist es nicht nötig, jemanden direkt anzusprechen. Arbeitet als Gruppe zusammen, um gemeinsam eine Antwort zu formulieren, welche die Ablehnung des Schönheitsideals stärker zum Ausdruck bringt.

Ein Beispiel: Wenn die Aussage ist: „Ich bin zu mager“, und jemand darauf reagiert mit: „Nein, bist du nicht!“, wäre eine bessere Entgegnung: „Dein Körper ist völlig okay, so wie er ist, auch wenn du ihn nicht toll findest.“

Okay, nachdem wir jetzt einige Aussagen gemeinsam durchgegangen sind, möchten wir gern, dass ihr alle jeweils eine Entgegnung laut vorlest. Das kann, muss aber nicht unbedingt eine Entgegnung sein, die ihr selbst aufgeschrieben habt.

Sagt mir, auf welche Aussage ihr antworten möchtet, dann lese ich sie laut vor, und ihr lest die Entgegnung. Einverstanden? Möchte jemand anfangen?

Danke, dass ihr alle mitgemacht habt! Wir wissen, dass es wirklich schwer sein kann, sich diese Aussagen anzuhören, selbst im Rahmen eines Rollspiels. Ihr habt alle wirklich toll dazu beigetragen, die Ideale zu bekämpfen, indem ihr diese Antworten geübt habt.

Wir hoffen, dass es euch durch diese Übung in Zukunft leichter fällt, Stellung zu beziehen, wenn ihr diese Art von negativem Body Talk hört.



Körper- aktivismus

 15 Min.



Warum das wichtig ist

Körperakzeptanz ist ein gesellschaftlich relevantes Thema. Wenn junge Menschen zu Aktivist*innen für Körperakzeptanz werden, üben sie, sich gegen restriktive Schönheitsideale starkzumachen, und tragen dazu dabei, dass andere sich davon weniger unter Druck gesetzt fühlen. So entstehen tolerantere Gemeinschaften.

Du brauchst

- + Papier
- + Stifte
- + Körperaktivismus-Handout

Was passiert

Nach einem Brainstorming in der Gruppe entscheiden sich die Jugendlichen für eine einfache Aktion, mit der sie das im Workshop Gelernte mit anderen teilen können.

Los geht's



Druck, sich anpassen zu müssen



Verteile das **Körperaktivismus-Handout**, bevor du mit diesem Teil des Workshops beginnst.

Lasst uns noch einmal über die **LGBTQIA+-Gemeinschaft** nachdenken. Das hier ist ein sicherer Raum, in dem vertrauliche Gespräche möglich sind und ihr euch alle gegenseitig unterstützen könnt. Denkt daran: Was Menschen außerhalb dieses Raums tun, könnt ihr nie völlig kontrollieren, aber in dieser Gruppe könnt ihr einander vertrauen. Wir alle sind hier, um zuzuhören, zu verstehen und uns gegenseitig zu stärken. Wir sind hier, um etwas zu verändern, und darum möchten wir euch ein paar kreative Ideen an die Hand geben, mit denen ihr nach dem Workshop in eurem Umfeld mit der Veränderung beginnen könnt.

Erinnert euch an das, was wir zum Thema „(Schönheits-)Ideale“ besprochen haben. Dass es viele Menschen gibt, die von ihnen nicht repräsentiert werden, und woran es liegt, dass wir uns vielleicht unter Druck gesetzt fühlen, diesen Idealen zu entsprechen.

Was könnt ihr tun, um eurem Freundeskreis und eurer Familie die Augen zu öffnen oder sogar eurem erweiterten Umfeld, etwa in der Schule? Wie könnt ihr weitergeben, was ihr heute über Schönheitsideale und die Bedeutung von Körperakzeptanz gelernt habt?

Mögliche Antworten

- + Mit Familienmitgliedern und im Freundeskreis diskutieren
- + Nicht über Witze auf Kosten einer anderen Person lachen
- + Andere mit Respekt behandeln



Aktivismus

Etwas tun, was dein Umfeld, deine Community oder sogar die Welt so verändert, dass andere davon profitieren.

Wie könnt ihr also zu Körperaktivist*innen werden und das, was ihr gelernt habt, mit anderen teilen, um Schönheitsideale in der LGBTQIA+-Gemeinschaft zu bekämpfen? Es klingt vielleicht wie etwas, was niemand allein schaffen kann, aber die Wahrheit ist: Jede einzelne Person hier hat die Fähigkeit, etwas zu verändern.

Zum Beispiel könntet ihr ein nicht bearbeitetes Foto von euch ohne Filter in den sozialen Medien posten oder ihr schließt mit jemandem aus eurem Freundeskreis einen Pakt, dass ihr es künftig vermeidet, negativ über eure Körper zu sprechen. Das verändert die Welt um euch herum zum Besseren.

Was für Möglichkeiten gibt es noch?

Schreibt ein paar Ideen auf, und in ein paar Minuten sprechen wir darüber.

Bitte lest jeweils zwei Ideen vor, die ihr notiert habt. Hat jemand Lust, anzufangen?

Lass die Teilnehmer*innen ihre Ideen beitragen.

Das sind wirklich tolle Ideen!
Danke, dass ihr sie mit uns geteilt habt.

Hier sind noch ein paar Sachen, die nicht genannt wurden und die ihr aber tun könnt:

Ideen für Körperaktivismus

- + Denkt darüber nach, was für mediale Inhalte ihr euch anschaut und welchen Influencer*innen ihr in den sozialen Medien folgt – folgt ihr Leuten mit unterschiedlichen Hautfarben, ethnischen Hintergründen, Geschlechtsidentitäten, sexuellen Orientierungen, Fähigkeiten etc.?
- + Fragt euch, ob die Leute, denen ihr in den sozialen Medien folgt, dafür sorgen, dass ihr euch gut fühlt, auch mit eurem Körper
- + Klebt zu Hause in Wohnbereichen, die auch von Gästen genutzt werden, Haftnotizzettel mit der positiven Botschaft „Du siehst toll aus, so wie du bist“ an den Spiegel oder an die Wand
- + Stellt einen Eimer mit Straßenmalkreide auf den Gehweg und schreibt dazu, dass die Leute etwas auf den Boden schreiben sollen, was sie an sich und ihrem Aussehen/Körper mögen
- + Teilt Body-Positivity-Inhalte in den sozialen Medien, z. B. einen entsprechenden Instagram-Post etc.
- + Macht Bemerkungen darüber, was euch an jemandem gefällt, OHNE dabei auf das Aussehen einzugehen (z. B. „Mia ist freundlich, rücksichtsvoll, witzig, klug, kreativ etc.“)
- + Produziert selbst Social-Media-Inhalte (TikTok, YouTube, Instagram etc.) zum Thema Body Positivity
- + Postet unbearbeitete Fotos von euch in den sozialen Medien
- + Sprecht mit jemandem im Freundeskreis oder in eurer Familie über Diversität und deren Darstellung in den Medien

- + Schließt einen Pakt mit jemandem im Freundeskreis, nicht negativ über eure Körper zu sprechen
- + Legt Zettel mit kurzen Botschaften, die das Schönheitsideal infrage stellen, in Zeitschriften
- + Verändert euren Medienkonsum so, dass ihr euch mit Inhalten beschäftigt, die körperpositiv sind oder euch dabei helfen, ein positives Körpergefühl zu entwickeln

Wir möchten euch alle gern einladen, Körperaktivist*innen zu werden, indem ihr in den kommenden zwei Wochen mindestens zwei dieser Dinge tut. Macht ihr mit?

Hol dir das Einverständnis von allen aus der Gruppe.

Toll! Lasst uns wieder den Kreis durchgehen, und alle nennen je eine Sache, die sie tun möchten.



Reflexion



Danke noch mal an euch alle, dass ihr euch eingebracht habt!

Obwohl wir diesen Idealen überall in unserer Kultur begegnen, gibt es Möglichkeiten, wie wir uns dagegen starkmachen können.

Denkt daran: Jede Person kann etwas verändern, auch ihr. Es ist wirklich wichtig, dass wir als Einzelpersonen Schönheitsideale hinterfragen und andere dabei unterstützen, dies ebenfalls zu tun, damit wir zu toleranteren Gemeinschaften werden.

Workshop- Abschluss

 15 Min.



Spiegelübung als Hausaufgabe



Verteile das Handout mit der Hausaufgabe „Spiegelübung“, bevor du mit diesem Teil des Workshops anfängst.

Bevor wir zum Ende dieses Workshops kommen, möchten wir euch außerdem noch bitten, bis zur nächsten Woche die sogenannte „Spiegelübung“ zu machen.

Ihr braucht dafür nur einen Moment Zeit für euch. Stellt euch vor einen Spiegel und schreibt mindestens 15 Dinge auf, die ihr an euch mögt. Dazu zählen körperliche, emotionale, intellektuelle und soziale Eigenschaften. Ein paar Beispiele: Vielleicht magst du die Form deiner Arme, deine starken Beine, deine dunklen Haare, dein Lachen oder deinen Humor.

Bitte achtet darauf, dass ihr auf jeden Fall auch ein paar körperliche Eigenschaften auf die Liste setzt. Denkt daran: Manchmal mögen wir bestimmte Körperteile, weil sie zu unserem Aussehen beitragen, manchmal, weil sie es uns ermöglichen, bestimmte Dinge zu tun. Du kannst beispielsweise sagen: „Ich mag die Form meiner Beine.“ Oder: „Ich weiß es zu schätzen, dass meine Beine mir dabei helfen, schnell zu laufen.“

Es kann sein, dass sich die Spiegelübung erst einmal albern anfühlt oder euch schwerfällt. Aber wir möchten unbedingt, dass ihr die Übung macht, weil es wichtig ist, dass ihr eure Stärken benennt. Diejenigen, welche die Übung schon gemacht haben, fanden sie sehr hilfreich und fühlten sich dadurch gestärkt.

Als ich selbst diese Übung gemacht habe, hat sie mir sehr gut gefallen, weil _____ . Teile mit der Gruppe, wieso du die Übung hilfreich fandest.

Bitte benutzt dafür das Arbeitsblatt „Spiegelübung“. Und bitte bringt das ausgefüllte Arbeitsblatt mit eurer Liste positiver Eigenschaften nächste Woche mit. Wir werden euch dann bitten, etwas von eurer Liste vorzulesen, und eure Arbeitsblätter einsammeln.

Wenn du nicht die Möglichkeit hast, die Gruppe noch mal zu treffen, kannst du die Teilnehmer*innen auch bitten, dir die Hausaufgabe per E-Mail zu schicken.

Tipp für Workshop-Leiter*innen



Die Spiegelübung bewirkt immer dann am meisten, wenn es den Jugendlichen gelingt, Eigenschaften ihres Körperbildes zu identifizieren, die sehr persönlich sind bzw. ihnen selbst viel bedeuten. Sollten sie es sich jedoch nicht zutrauen, die Übung allein zu machen, oder solltest du die Befürchtung haben, dass sie keine Dinge identifizieren können, die sie an sich mögen, kannst du Folgendes vorschlagen:

- + Die Übung mit einer Person aus dem Freundeskreis machen, der sie vertrauen. Die Jugendlichen können einander ermutigen, positive Eigenschaften zu identifizieren, und Beispiele geben, was ihnen aneinander gefällt.
- + Die Teilnehmer*innen ermutigen, erst einmal mit kleinen körperlichen Eigenschaften anzufangen, wenn ihnen die Übung schwerfällt, und zu auffälligeren Merkmalen überzugehen, wenn sie bereit dafür sind.
- + Über Dinge nachdenken, die sie dank ihres Körpers tun können, und nicht nur über Äußerlichkeiten.



Vergesst nicht:

Heute haben wir gemerkt, wie ein sicheres Umfeld aussehen kann und wie wichtig es ist, Verbündete zu haben. Reflektiert noch einmal, wer eigentlich bereits jetzt schon euer Ally ist und wer es noch werden könnte.

Ihr könnt als Ally für LGBTQIA+-Personen in akuten Situationen auch einfach unterstützend fragen: „Kann ich dir gerade helfen?“ So signalisiert ihr, dass ihr aufmerksam, aber nicht übergriffig seid.

Zusammenfassung

In den kommenden Wochen habt ihr also zwei Hausaufgaben: 1. führt ihr zwei Aktivitäten im Bereich Körperaktivismus durch und 2. macht ihr die Spiegelübung.

Ihr könnt diese Aufgaben als „Abschlussübungen“ betrachten. Wir möchten euch ermutigen, die Übungen wirklich zu machen, weil wir sicher sind, dass sie euch helfen werden, ein positiveres Körpergefühl zu entwickeln und auch um euch herum eine positive und tolerante Kultur zu schaffen.

Sind alle damit einverstanden, diese Übungen zu machen?

Hole die Zustimmung der Gruppe ein.

Bevor wir unseren heutigen Workshop beenden, möchten wir euch allen die Möglichkeit geben, noch etwas zu sagen. Das kann etwas sein, was euch gefallen hat, was ihr gelernt habt, was ihr unbedingt noch loswerden möchtet, eure Gedanken ... im Grunde alles.

Lasst uns den Kreis durchgehen, und alle teilen einen Gedanken oder ein Gefühl, mit dem sie heute aus dem Workshop gehen.

Wir möchten euch noch einmal dafür danken, dass ihr euch entschieden habt, am Workshop teilzunehmen! Eure wohlüberlegten Bemerkungen und eure Mitarbeit haben uns sehr beeindruckt. Wir hoffen, dass ihr das, was ihr heute hier gelernt habt, dafür nutzen könnt, zu einer toleranteren Welt um euch herum beizutragen.



Verteile das Bewertungs-Handout und bitte die Teilnehmer*innen, ein ehrliches Feedback zum Workshop zu geben.



Workshop- Handouts

Empfohlene Fragen zur Evaluation

Wir empfehlen, ein Handout zu verteilen, mit dem die Teilnehmer*innen den Workshop bewerten können. Die Fragen befassen sich damit, wie sie den Workshop erlebt haben und wie er sich auf ihr Körperbild ausgewirkt hat.

Body Talk-Liste

Übungsblatt



02



- + Die haben sich echt gehen lassen
- + Warum bist du so dünn?
- + Ich muss aufhören, Junkfood zu essen, damit ich abnehme
- + Bist du ein Mädchen oder ein Junge?
- + Echte Männer haben Muskeln
- + Ich wünschte, ich wäre so dünn wie du
- + Wow, der hat aber ein Sixpack!
- + Meine Mutter sagt, kurze Haare sind nur was für Jungen
- + Ich esse nichts, damit ich an dem Tag gut aussehe
- + Wenn du abnehmen willst, solltest du versuchen, dich gesünder zu ernähren
- + Warum trägt der Junge da Make-up?



- + Mädchen sollten Kurven haben
- + Du wärst attraktiver, wenn du abnehmen würdest
- + Du siehst toll aus! Hast du abgenommen?
- + Ich bin zu mager
- + Die sehen viel zu unförmig aus, um sich im Badeanzug zu zeigen
- + Sie ist viel zu dünn, das sieht nicht gut aus
- + Die sind zu dick für solche Hosen
- + Das kann ich nicht essen, davon werde ich dick
- + Meine Arme sind nicht durchtrainiert genug
- + Warum hast du dir die Haare so kurz schneiden lassen, bist du lesbisch?
- + Er hat so einen trendy Klamottengeschmack, er muss schwul sein
- + Du siehst gar nicht queer aus

Körperaktivismusplan

Übungsblatt



Liste Dinge auf, die Leute tun können, um den Schönheitsidealen auch im größeren Maßstab etwas entgegenzusetzen.

Was kannst du vermeiden, sagen, tun oder lernen, um die strikten, ausgrenzenden Schönheitsideale zu bekämpfen?

✓

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

◇

×

○

✓

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

Kreise die beiden Aktivitäten ein, die du in den kommenden zwei Wochen als Abschlussübung machen willst.

„Spiegelübung“ für zu Hause

Übungsblatt



- 01** Kleide dich so, dass du deinen Körper gut betrachten kannst.
- 02** Suche dir einen ruhigen Ort, an dem es einen Spiegel gibt.

Oft schauen wir in den Spiegel, um uns selbst zu kritisieren. Betrachten wir die Dinge einmal anders und nutzen den Spiegel so, dass er uns zeigt, was wir an uns mögen!

Verwende (wenn möglich) einen Ganzkörperspiegel, damit du dich komplett sehen kannst.

- 03** Schau in den Spiegel und überlege, was dir positiv an dir auffällt. Schreibe mindestens 15 Eigenschaften auf.

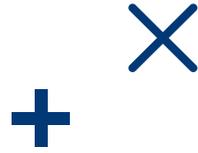
Versuche, zuerst an körperliche Eigenschaften zu denken, dann an andere. Vielleicht magst du beispielsweise deine Beine, deinen Humor oder deine außerschulischen Leistungen. Achte bitte darauf, dass du wenigstens ein paar körperliche Eigenschaften auf deine Liste setzt.



Workshop-Bewertung



Danke, dass du beim *Stolz – ICH zu sein*-Workshop mitgemacht hast! Dein ehrliches Feedback ist wertvoll, denn es hilft uns, diesen Workshop weiter zu verbessern.



Zu welcher Geschlechtsidentität fühlst du dich momentan am ehesten zugehörig?

- Cis-Mädchen/-Frau
- Cis-Junge/-Mann
- Transgender-Mädchen/-Frau
- Transgender-Junge/-Mann
- Nichtbinäre Person
- Genderqueer
(weder ausschließlich weiblich noch ausschließlich männlich)
- Keine der genannten Optionen, sondern:



Welcher sexuellen Orientierung würdest du dich heute zuordnen?

- Lesbisch
- Schwul
- Bisexuell
- Pansexuell
- Queer
- Questioning (noch kein passendes Label gefunden)
- Asexuell
- Heterosexuell
- Keine der genannten Optionen, sondern:

Welche Übung oder welcher Teil des Workshops war für dich besonders hilfreich?

Hast du irgendetwas im Workshop als unangenehm empfunden?

Hast du Vorschläge, wie man den Workshop verbessern könnte?



Wie fandest du Stolz – ICH zu sein?



	Stimme überhaupt nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
01 Mir hat der Workshop gefallen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02 Der Workshop war relevant für mein Leben und meine Erfahrungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03 Die Übungen waren hilfreich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04 Die Übungen haben mir geholfen zu verstehen, wie sich der Druck bezüglich des Körperbilds auf die LGBTQIA+-Community auswirkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05 Die Workshop-Leiter*innen haben erfolgreich mit uns gearbeitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06 Ich würde diesen Workshop in meinem LGBTQIA+-Freundeskreis empfehlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07 Dieser Workshop hat verändert, wie ich über meinen Körper denke und mich mit ihm fühle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08 Ich werde das, was ich im Workshop gelernt habe, üben oder anwenden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09 Ich werde anderen von diesem Workshop erzählen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Dieser Workshop wird meinen Umgang mit Freund*innen, meiner Familie und anderen Menschen in meinem Leben verändern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anhang

Identitätsterminologie

S. 45

**FAQ und
Anmerkungen**

S. 52

Identitäts-terminologie

Bitte beachte

Diese Terminologieliste ist nicht vollständig. Die Sprache der LGBTQIA+-Gemeinschaft ändert sich im Laufe der Zeit und ist von Kultur zu Kultur unterschiedlich. Für Workshop-Leiter*innen empfiehlt es sich daher, zusätzlich zur Verwendung dieses Leitfadens auch selbst die Begrifflichkeiten zu recherchieren, die in ihrem eigenen Kulturkreis angemessen sind.

Die Liste wurde mit Unterstützung der kanadischen Organisation CANVAS erstellt und freundlicherweise durch Mitglieder der LGBTQIA+-Community lokalisiert. Das Originalglossar von CANVAS findest du unter: www.canvasprograms.com/glossary.



LGBTQ2S+

Ein Akronym, das für „Two-Spirit, lesbisch, schwul, bisexuell, transgender, queer und mehr“ steht.

- Diese unterschiedlichen Communitys sind durch die Erfahrung von Homophobie und Transphobie miteinander verbunden.
- Das Pluszeichen (+) steht für die vielen weiteren Identitäten, die gleichermaßen von Hetero- und Cis-Normativität betroffen sein können.
- Es gibt viele Varianten dieses Akronyms, die weitere Identitäten einschließen.
- Variante: LGBTQIA+ ist eine Abkürzung für Lesbian, Gay, Bi, Trans, Queer und Intersex. Auf Deutsch: lesbisch, schwul, bisexuell, trans, queer und intersexuell.
- CANVAS gibt „2S“ (Two-Spirit) Priorität, um dem indigenen Boden, auf dem die Menschen in Kanada leben, Respekt zu erweisen, die lange Geschichte von Diversität des Geschlechts und sexueller Orientierung auf Turtle Island anzuerkennen und aufzuzeigen, wie der Kolonialismus indigenen Communitys Homophobie und Transphobie aufgezwungen hat, obwohl es diese Formen der Diskriminierung dort traditionell nicht gab.

AGENDER

Eine nichtbinäre Geschlechtsidentität; eine Person, die sich mit keinem Geschlecht identifiziert oder sich als geschlechtslos definiert.

ALLY

Eine Person, die sich zwar nicht mit der Identität/ einer der Identitäten einer bestimmten Community identifiziert, aber für die Sicherheit, die Rechte und die Befreiung dieser Community eintritt.

- Zum Beispiel kann eine Nicht-LGBTQIA+-Person, die sich für die gesellschaftliche Akzeptanz der LGBTQIA+-Gemeinschaft einsetzt, als Ally betrachtet werden.
- Vielleicht sollte man den Ausdruck „ein Ally sein“ verwenden. Es handelt sich nämlich nicht um eine Identität, die man für sich beanspruchen kann, sondern eher um einen kontinuierlichen Prozess, bei dem man stetig weiterlernt und sich solidarisch mit Menschen verhält, die diskriminiert werden.
- Wenn du ein Ally bist, fragst du, wie du Unterstützung leisten kannst, hörst zu und bist offen dafür, eigene Sichtweisen infrage zu stellen; du setzt deine Zeit, Ressourcen und Beziehungen dafür ein, andere zu ermächtigen, ihre Identität frei ausleben zu können, und machst den Mund auf, wenn Menschen im eigenen Umfeld Vorurteile äußern.
- Menschen in deinem Freundeskreis, die zu dir halten und dich so akzeptieren, wie du bist, sind Allies.

ANDROGYN

Der Begriff beschreibt eine Verhaltensweise, Eigenschaft oder Stil-/Ausdrucksform, in der sich entweder männliche und weibliche Formen des Geschlechtsausdrucks mischen oder die von der Gesellschaft als geschlechtsneutral interpretiert werden.

AROMANTISCH

Eine Person, die kaum oder nie romantische Gefühle (d. h. Verliebtheit) für jemanden empfindet.

- Aromantik bewegt sich auf einem Spektrum. Menschen können sich auch als „grau-romantisch (grey-romantic)“ definieren, wenn sich ihre romantischen Gefühle in der „Grauzone“ zwischen „typischen“ Verliebtheitsgefühlen und „totaler“ Aromantik bewegen.
- Manchmal auch als Kurzform „aro“.

ASEXUELL

Eine Person, die sich kaum oder nie sexuell zu jemandem hingezogen fühlt.

- Asexuelle Menschen können dennoch romantische Gefühle hegen und neben ihrer sexuellen Identität eine romantische Identität haben. Eine asexuelle Person, die sich in romantischer Hinsicht für zwei oder mehr Geschlechter interessiert, kann sich als biromantisch (im Gegensatz zu bisexuell) definieren.
- Asexualität bewegt sich auf einem Spektrum. Menschen können sich auch als „grau-asexuell (grey-asexual)“ definieren, wenn sich ihre sexuelle Anziehung in der „Grauzone“ zwischen „typischer“ sexueller Anziehung und „totaler“ Asexualität bewegt.
- Manchmal auch als Kurzform „ace“.

BIGENDER

Eine nichtbinäre Geschlechtsidentität; eine Person, die sich sowohl mit dem männlichen als auch mit dem weiblichen Geschlecht oder weiteren Geschlechtern identifiziert.

BISEXUELL

Eine Person, die sich zu zwei oder mehr Geschlechtern hingezogen fühlt.

- Unterschiedliche Menschen definieren Bisexualität auf unterschiedliche Weise. Für manche bedeutet Bisexualität, dass sie sich sowohl zu ihrem eigenen Geschlecht als auch zu anderen Geschlechtern hingezogen fühlen.

CISGENDER

Eine Person, deren Geschlechtsidentität mit ihrem nach der Geburt eingetragenen Geschlecht übereinstimmt.

- Beispiel: Eine Person, deren Geschlecht nach der Geburt als männlich eingetragen wurde und die sich als Mann sieht, ist ein Cisgender-Mann.
- Manchmal kurz „cis“, beispielsweise Cis-Frau, Cis-Mann.

DEMIGIRL/DEMIBOY

Eine nichtbinäre Geschlechtsidentität.

- Ein Demigirl definiert sich manchmal als Mädchen/Frau oder identifiziert sich mit Aspekten von Weiblichkeit.
- Ein Demiboy definiert sich manchmal als Junge/Mann oder identifiziert sich mit Aspekten von Männlichkeit.

DEMISEXUELL

Eine Person, die nur dann sexuelle Anziehung empfindet, wenn sie bereits eine enge emotionale Bindung zur betreffenden Person aufgebaut hat.

- Dieser Ausdruck wird vor allem in der asexuellen und grau-asexuellen Community verwendet.

DYADISCH

Eine Person, deren durch Chromosomen, Hormone oder die Anatomie bedingte Geschlechtseigenschaften der konventionellen Einordnung als männlich oder weiblich entsprechen.

FEMININ

Der Begriff beschreibt eine Verhaltensweise, Eigenschaft oder Stil-/Ausdrucksform, die innerhalb einer Kultur damit assoziiert wird, „eine Frau zu sein“. Diese Assoziationen ändern sich im Laufe der Zeit und sind von Kultur zu Kultur und von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

- Gesellschaftlich tradierte Geschlechterrollen gehen oft davon aus, dass Männer „maskulin“ und Frauen „feminin“ sind.
- In der LGBTQIA+-Gemeinschaft werden manchmal die Begriffe „femme“ und „fem“ benutzt, um eine feminine Ausdrucksform zu beschreiben.

GAY/HOMOSEXUELL

Eine Bezeichnung für Personen, die sich zu ihrem eigenen Geschlecht hingezogen fühlen.

- Wird manchmal als Oberbegriff für die LGBTQIA+-Gemeinschaft verwendet. Einzelne Mitglieder der Community verwenden dieses Label zusätzlich oder anstelle anderer Labels (z. B. kann sich jemand als gay UND lesbisch bezeichnen).

GENDERFLUID

Eine nichtbinäre Geschlechtsidentität; eine Person, deren Geschlecht nicht festgelegt ist. Das Geschlecht kann sich im Laufe der Zeit und/oder je nach Situation ändern.

GENDER-NONKONFORM

Eine Person, deren Geschlechtsausdruck oder -identität sich außerhalb dessen bewegt, was konventionell von einer Person mit diesem Gender oder Geschlecht erwartet wird.

- Eine Person, die gender-nonkonform ist, kann – aber muss nicht – trans sein. Ein Mädchen, das sich als „Tomboy“ definiert oder einen maskulinen Kleidungsstil hat, könnte beispielsweise als gender-nonkonform betrachtet werden.

GENDERQUEER

Eine nichtbinäre Geschlechtsidentität; verwandt mit dem Wort „queer“.

INTERGESCHLECHTLICH/INTERSEX/INTERSEXUELL

Eine Person, deren angeborene Anatomie oder biologische Eigenschaften sich nicht den konventionellen Kategorien „männlich“ oder „weiblich“ zuordnen lassen.

- Eine Person kann intersex sein, wenn die bei ihr vorliegende Kombination aus Fortpflanzungsorganen, Hormonen und/oder Chromosomen vom medizinischen Verständnis, was „männlich“ oder „weiblich“ ist, abweicht. Jemand mit XY-Chromosomen (die mit dem männlichen Geschlecht assoziiert werden) und einer Gebärmutter (die mit dem weiblichen Geschlecht assoziiert wird) könnte beispielsweise als intersex betrachtet werden

- Menschen, die bei ihrer Geburt als intersex eingeordnet werden (üblicherweise aufgrund einer Ambiguität der Genitalien), werden, während sie aufwachsen, oft ohne ihre Zustimmung operiert oder erhalten Hormone, damit sie in die Kategorie „männlich“ oder „weiblich“ passen. Solche invasiven medizinischen Vorgehensweisen können sich schädlich auf die Körperfunktionen und die seelische Gesundheit auswirken.
- Manche Menschen stellen während der Pubertät fest, dass sie intersex sind (wenn sie Veränderungen an sich bemerken, mit denen sie nicht gerechnet haben), oder später, wenn sie versuchen, Kinder zu bekommen.

JUNGE/MANN

Eine Geschlechtsidentität, die sich auf Maskulinität bezieht, wobei die genaue Bedeutung für jeden Menschen anders sein kann. Kann Cis- oder Transgender-Personen bezeichnen.

LESBE/LESBISCH

Eine Frau oder nichtbinäre Person, die sich zu Frauen hingezogen fühlt oder sich mit der lesbischen Community identifiziert.

MÄDCHEN/FRAU

Eine Geschlechtsidentität, die stereotyp mit Femininität verbunden wird, aber für jede*n etwas anderes bedeutet. Kann sich auf Cisgender- oder Transpersonen beziehen.

MÄNNLICH

Eine Person, für die nach der Geburt als Geschlecht „männlich“ eingetragen wird.

- Mediziner*innen und Eltern legen das Geschlecht eines Babys aufgrund von Körperteilen, Geschlechtschromosomen und/oder Hormonen als „männlich“ fest.
- Im allgemeinen Sprachgebrauch wird „männlich“ oft synonym mit dem Begriff „Mann“ verwendet. „Mann“ bezeichnet jedoch eine Geschlechtsidentität.

MASKULIN

Der Begriff beschreibt eine Verhaltensweise, Eigenschaft oder Ausdrucksform, die in einer Kultur damit assoziiert wird, „ein Mann zu sein“. Diese Assoziationen ändern sich im Laufe der Zeit und sind von Kultur zu Kultur und von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

- Gesellschaftlich tradierte Geschlechterrollen gehen oft davon aus, dass Männer „maskulin“ und Frauen „feminin“ sind.
- In der LGBTQIA+-Gemeinschaft wird manchmal der Begriff „masc“ benutzt, um eine maskuline Ausdrucksform zu beschreiben.

NICHTBINÄR

Die Geschlechtsidentität einer Person, die sich mit einem Geschlecht außerhalb des binären Konzepts von „Mann“ und „Frau“ identifiziert.

- Eine nichtbinäre Person kann sich als beides, weder noch, mal mit dem einen und mal mit dem anderen oder mit einem weiteren Geschlecht, das über das männliche oder weibliche hinausgeht, identifizieren.
- Manche nichtbinären Personen betrachten sich als Teil der Transgender-Community.

PANSEXUELL

Eine Person, die sich zu allen Geschlechtern hingezogen fühlt, oder eine Person, deren Anziehung nicht geschlechtsgebunden ist.

- Eine pansexuelle Person fühlt sich nicht unbedingt zu allen Menschen hingezogen, stellt aber möglicherweise fest, dass das Geschlecht keine Rolle spielt, wenn es darum geht, zu wem sie sich hingezogen fühlt.
- Die Menschen verbinden mit diesem Begriff unterschiedliche Definitionen, je nachdem, was Pansexualität für sie persönlich bedeutet.

QUEER

Ein Oberbegriff für Menschen, die nicht heterosexuell und/oder nicht cisgender sind.

- Die LGBTQIA+-Gemeinschaft wird manchmal als die „queere Community“ bezeichnet.
- Früher war „queer“ ein verletzender Ausdruck. Später haben einige LGBTQIA+-Personen den Begriff neu für sich beansprucht. Wenn du nicht weißt, ob jemand in der Community diesen Begriff für sich beansprucht oder nicht, ist es unangemessen, diese Person so zu bezeichnen.

QUESTIONING

Wenn eine Person unsicher ist, was ihre sexuelle oder romantische Orientierung und/oder Geschlechtsidentität angeht.

- Eine Person kann unabhängig von ihrem Alter und auch mehrmals im Leben „questioning“ sein.

SCHWULER/SCHWUL

Ein Mann oder eine nichtbinäre Person, die sich zu Männern hingezogen fühlt oder sich mit der schwulen Community identifiziert.

STRAIGHT/HETEROSEXUELL

Eine Person, die sich zu einem anderen als dem eigenen Geschlecht hingezogen fühlt.

- Beispiel: Ein Mann, der sich zu Frauen hingezogen fühlt, kann als „straight“ oder „heterosexuell“ bezeichnet werden.

TRANSGENDER

Eine Bezeichnung für eine Person, deren Geschlechtsidentität nicht entsprechend den gesellschaftlichen Erwartungen mit dem Geschlecht übereinstimmt, das ihr von Geburt an zugeschrieben wurde.

- Beispiel: Eine Person, deren Geschlecht nach der Geburt als männlich eingetragen wurde und die sich mit dem weiblichen Geschlecht identifiziert, könnte sich als Transgender-Frau bezeichnen.
- Eine Person, deren Geschlecht nach der Geburt als männlich eingetragen wurde und die sich als nichtbinär versteht, könnte sich ebenfalls als transgender bezeichnen.
- Manchmal als Kurzform verwendet: „trans“.
- Menschen können sich unabhängig davon, ob bei ihnen eine körperliche Geschlechtsangleichung möglich ist oder sie eine solche wünschen, als transgender definieren.

TRANSSEXUELL

Ein älterer Ausdruck für eine Transgender-Person, der heute weniger gern verwendet wird.

- Dieser Ausdruck wies üblicherweise darauf hin, dass eine Person sich einer Geschlechtsangleichung unterzogen hatte. Da sich aber nicht alle Transpersonen einer Geschlechtsangleichung unterziehen können oder wollen, wird die Bezeichnung „transgender“ oder „trans“ bevorzugt.

TWO-SPIRIT

Ein Ausdruck, der sich auf historische Gender-traditionen in vielen indigenen nordamerikanischen Kulturen bezieht (z. B. **First Nations**, Inuit und Métis).

- Two-Spirit kann sich auf eine indigene Person beziehen, die Kolonisten als queer oder trans betrachtet hätten.
- Bei vielen indigenen Völkern hat es nie eine Geschlechterbinarität gegeben. Stattdessen wurden Geschlechtsidentitäten auf einem Spektrum gesehen, das über „Mann“ und „Frau“ hinausging. Welche konkreten Identitäten es dabei gab, war von Volk zu Volk unterschiedlich.
- Two-Spirit bezieht sich auf eine Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung UND auf spirituelle sowie andere Aufgaben in der Gemeinde. In vielen Traditionen haben Two-Spirit-Personen wichtige Rollen in der Gemeinschaft, etwa als Heilende oder Lehrende.
- Aufgrund der fortgesetzten Kolonisierung kennen viele indigene Völker die Wörter nicht mehr, die in der Sprache ihrer Vorfahren zur Beschreibung dieses diversen Spektrums von Geschlechtern und sexuellen Orientierungen verwendet wurden. Der Ausdruck „Two-Spirit“ wurde als Interimslösung geprägt, während alte Begriffe wiederentdeckt und wiederbeansprucht werden.

- Heute verwenden viele indigene Personen das Wort „Two-Spirit“ mit Bezug auf ihre Identität und Rolle in der Community. Es kann sein, dass sie sich auch als LGBTQIA+ definieren, aber wenn sie sich als „Two-Spirit“ bezeichnen, geht es dabei auch um ihre spirituelle Rolle in ihrer Gemeinschaft.
- Eine umfassende Definition von der kanadischen Website <https://lgbtqhealth.ca/community/two-spirit.php> lautet: „Two-Spirit bezieht sich auf eine Person, die sich als jemand mit einem männlichen und einem weiblichen Geist definiert. Dieser Ausdruck wird von einigen indigenen Personen verwendet, um ihre sexuelle Orientierung, ihre Geschlechtsidentität und/oder ihre spirituelle Identität zu beschreiben. Als Oberbegriff kann ‚Two-Spirit‘ Personen umfassen, die sich zum selben Geschlecht hingezogen fühlen, und schließt eine große Bandbreite der Gendervarianz ein, darunter Personen, die in westlichen Kulturen eventuell als schwul, lesbisch, bisexuell, transsexuell, transgender, genderqueer oder als Crossdresser bezeichnet werden oder die mehrere Geschlechtsidentitäten haben. Two-Spirit kann auch Beziehungen umfassen, die man als polysexuell betrachten könnte. Die Prägung des Ausdrucks ‚Two-Spirit‘ soll auf Albert McLeod zurückgehen, der ihn auf der Third Annual Intertribal Native American, First Nations, Gay and Lesbian American Conference 1990 in Winnipeg vorschlug. Der Begriff ist eine Übersetzung des Wortes ‚niizh manidoowag‘, das in der Sprache der Anishinaabe/Ojibwe ‚zwei Geister‘ bedeutet.“

WEIBLICH

Eine Person, für die nach der Geburt als Geschlecht „weiblich“ eingetragen wird.

- Mediziner*innen und Eltern können ein Baby aufgrund von Körperteilen, Geschlechtschromosomen und/oder Hormonen als „weiblich“ bezeichnen.
- Im allgemeinen Sprachgebrauch wird „weiblich“ oft synonym mit dem Begriff „Frau“ verwendet. „Frau“ bezeichnet jedoch eine Geschlechtsidentität.

Weitere LGBTQIA+-Begriffe

BIPHOBIE

Negative Stereotype und Haltungen gegenüber bisexuellen Personen.

- Wichtig: Biphobie beschreibt die spezifischen Vorurteile, mit denen sich bisexuelle Menschen konfrontiert sehen und die sich von Homophobie unterscheiden (z. B. die Annahme, dass eine bisexuelle Frau, die eine Beziehung mit einem Mann führt, eigentlich hetero ist).

CISNORMATIVITÄT

Ein gesellschaftliches System, in dem es als Norm oder Standard betrachtet wird, cisgender zu sein.

- Ein Beispiel für Cisnormativität ist, wenn es in einem Gebäude ausschließlich Damen- und Herrentoiletten gibt. Damit wird unterstellt, dass jeder Mensch sich entweder als Mann oder als Frau definiert.

COMING-OUT

Der Prozess, mit dem eine Person ihre LGBTQIA+-Identität publik macht.

- Das Coming-out ist selten ein einmaliges Ereignis. Oft muss die bewusste Entscheidung dafür im Laufe des Lebens immer wieder getroffen werden, bei jeder neuen Freundschaft, jedem Familienmitglied und den Menschen, mit denen man zusammenarbeitet.
- Eine Person kann ihre LGBTQIA+-Identität gegenüber allen offengelegt haben, nur gegenüber einigen Menschen oder auch nur gegenüber sich selbst. Es gibt viele Gründe dafür, dass Menschen ihre LGBTQIA+-Identität nicht publik machen, was aber keinesfalls bedeutet, dass sie weniger LGBTQIA+ sind.

DRAG

Sich so zu stylen, dass ein anderer Geschlechtsausdruck erreicht wird, oft aus Spaß oder als Performancekunst.

- „Dragqueen“ bezieht sich häufig auf Personen, die sich femininer stylen, während „Dragking“ bedeutet, dass sich jemand maskuliner verkleidet.
- Dragperformances, -events und -wettbewerbe haben eine reiche und lange Tradition.
- Dragqueens und Dragkings sind nicht unbedingt trans.
- Früher wurde die Bezeichnung „Transvestit“ verwendet, sie ist aber heute ungebräuchlich und wird von vielen Menschen als beleidigend empfunden.

GEGENDERT/GESCHLECHTSSPEZIFISCH

Bedeutet, dass etwas mit einem bestimmten Gender oder Geschlecht assoziiert wird.

- Spielzeug, Farben und Kleidung sind oft geschlechtsspezifisch und werden entweder als „für Jungen“ oder „für Mädchen“ betrachtet.
- Auch Sprache kann gegendert/geschlechtsspezifisch sein. Anreden wie „Sehr geehrte Damen und Herren“ wenden sich ausdrücklich an bestimmte Geschlechter.

GENDERBINARITÄT/GESCHLECHTSBINARITÄT

Ein mentales Konzept, das davon ausgeht, dass es nur zwei Geschlechterrollen (Mann und Frau) oder nur zwei biologische Geschlechter (männlich und weiblich) gibt.

- Die Genderbinarität grenzt Personen aus, die nichtbinär oder trans sind.
- Die Geschlechtsbinarität grenzt Personen aus, die intersex sind.

GENDERDYSPHORIE/ GESCHLECHTSDYSPHORIE

Negative Gefühle, die damit verbunden sind, dass man nicht als das Geschlecht wahrgenommen wird, das einem entspricht, oder dass man einen Körper hat, der sich für das eigene Geschlecht nicht richtig anfühlt.

- Viele, aber nicht alle Transpersonen erleben Dysphorie.
- Dysphorie kann zu starkem Stress und psychischen Problemen führen.
- Dysphorie kann ein Grund dafür sein, dass manche Transpersonen sich einer Geschlechtsangleichung unterziehen.

GENDEREUPHORIE/GESCHLECHTSEUPHORIE

Positive Gefühle, die damit verbunden sind, in seiner tatsächlichen Geschlechtsidentität wahrgenommen zu werden oder einen Körper zu haben, welcher der eigenen Geschlechtsidentität entspricht.

GENDERNEUTRAL/GESCHLECHTSNEUTRAL

Bedeutet, dass etwas nicht mit einem bestimmten Gender oder Geschlecht assoziiert wird.

- Genderneutrale Toiletten sind beispielsweise Toiletten, die alle unabhängig von ihrem Geschlecht benutzen können.

HETERONORMATIVITÄT

Ein gesellschaftliches System, in dem es als normal oder Standard angesehen wird, heterosexuell zu sein.

- Fragt man beispielsweise eine Frau: „Hast du einen festen Freund?“, liegt dieser Frage die Annahme zugrunde, dass sie heterosexuell ist. Fragt man dagegen: „Hast du eine Beziehung?“, ist damit keine solche Annahme verbunden.
- Eine typische Form der Heteronormativität ist es, bei Babys und kleinen Kindern zu spekulieren, zu wem sie sich später hingezogen fühlen werden.

HOMOPHOBIE

Negative Stereotype und Haltungen gegenüber schwulen und lesbischen Personen oder LGBTQIA+-Personen allgemein.

MISGENDERING

Die falschen Pronomen oder die falsche geschlechtsspezifische Sprache verwenden, wenn man jemanden beschreibt.

- Für viele Transpersonen gehört Misgendering zum Alltag. Beispielsweise wenn eine trans Frau „er“ genannt wird, obwohl ihr Pronomen „sie“ ist.
- Das kann zu Dysphorie führen und die psychische Gesundheit beeinträchtigen.
- Misgendering kann absichtlich oder aus Versehen passieren. Wenn es dir aus Versehen passiert, kannst du dich als Ally verhalten, indem du dich selbst korrigierst.

OUTING/JEMANDEN OUTEN

Die LGBTQIA+-Identität einer anderen Person öffentlich machen, ohne dass diese Person damit einverstanden ist oder es erlaubt hat.

- Das Outing kann unangenehm oder gefährlich für die Person sein, deren LGBTQIA+-Identität publik gemacht wurde. Man kann damit die körperliche, seelische und/oder geistige Gesundheit der Person aufs Spiel setzen.

PRONOMEN

Wörter, mit denen man sich auf Personen bezieht, ohne ihre Namen zu sagen (z. B. sie, ihr).

- Manche Menschen verwenden genderneutrale Pronomen wie „dey/denen“ oder „xier/xiem“.
- In vielen Sprachen gibt es gar keine geschlechtsspezifischen Pronomen. In manchen Sprachen, die traditionell nur „er“ und „sie“ kennen, entwickeln Menschen neue, geschlechtsneutrale Pronomen.

QUEER-FRIENDLY

Weist darauf hin, dass ein Ort oder eine Person die LGBTQIA+-Gemeinschaft unterstützt.

- Queer-friendly zu sein ist damit verbunden, ein Ally zu sein.

REPRÄSENTATION

Die Präsenz einer Identität oder Kultur in den Medien und anderen Bereichen der Gesellschaft.

- Einige Beispiele für Repräsentation: die Darstellung von LGBTQIA+-Charakteren im Fernsehen, die Präsenz führender LGBTQIA+-Persönlichkeiten in der Regierung und die Präsenz von LGBTQIA+-Rollenvorbildern in einer Gemeinschaft.
- Ohne Repräsentation kann es sein, dass LGBTQIA+-Personen sich anders und allein fühlen oder nicht glauben, dass es weitere Menschen gibt, die so sind wie sie.
- Eine gute Repräsentation kann Stereotype infrage stellen und gesellschaftliche Sichtweisen verändern.
- Eine schlechte Repräsentation kann Stereotype verstärken. Findet Repräsentation beispielsweise nur durch weiße LGBTQIA+-Personen statt, kann der falsche Eindruck entstehen, dass LGBTQIA+-Personen üblicherweise weiß sind.

TRANSITION

Der Prozess, bei dem eine Transperson die Art ändert, wie sie sich präsentiert, um ihr Geschlecht besser auszudrücken und authentischer zu leben.

- Transition im gesellschaftlichen und sozialen Sinne kann beinhalten, dass man seinen Namen, seine Pronomen und/oder seinen Geschlechtsausdruck ändert (zum Beispiel indem man sich anders anzieht und/oder verhält).

- Medizinische Transition kann eine Hormontherapie (indem man Testosteron oder Östrogene einnimmt) oder die Durchführung einer geschlechtsangleichenden Operation beinhalten, bei der Körperteile verändert werden.
- Transition kann für jeden Menschen etwas anderes bedeuten. Nicht alle Transpersonen haben das Bedürfnis dazu.

TRANSPHOBIE

Negative Stereotype und Haltungen, die sich gegen Transpersonen richten.

Begriffe zum Thema Consent (Einwilligung)

CONSENT/PRINZIP DER EINWILLIGUNG

Das Recht, zu einer Interaktion oder Handlung „Ja“ oder „Nein“ zu sagen; Einwilligung oder Erlaubnis.

- Bezieht sich nicht ausschließlich auf romantische oder sexuelle Aktivitäten, sondern kann sich auf viele verschiedene Situationen beziehen.
- Consent muss auf Gegenseitigkeit beruhen (alle Beteiligten müssen eingewilligt haben), muss kontinuierlich (man kann die Einwilligung jederzeit zurückziehen) und spezifisch sein (man ist sich über alle Aspekte der Aktivität einig geworden).
- In sexuellen Szenarien sind alle Beteiligten dafür verantwortlich, dass eine Aktivität auf dem Prinzip der Einwilligung beruht, insbesondere aber die Person, welche die Aktivität initiiert.
- Eine Aktivität beruht NICHT auf dem Prinzip der Einwilligung, wenn eine Person gezwungen, genötigt, manipuliert oder unter Druck gesetzt wird, ihre Einwilligung zu geben oder mitzumachen.

CONSENT-KULTUR

Eine Umgebung, in der das Prinzip der Einwilligung respektiert und wertgeschätzt wird und in der alle ihre Bedürfnisse und persönlichen Grenzen mit gutem Gefühl zum Ausdruck bringen können.

SEXUELLE BELÄSTIGUNG

Unerwünschte sexuelle Handlungen, die oft Nötigung beinhalten; gesellschaftlich werden sie im Vergleich zu sexuellen Übergriffen als „mildere“ Vergehen angesehen.

- Beispiele für sexuelle Belästigung: jemanden unter Druck setzen, sexuellen Aktivitäten über das Internet zuzustimmen; eine Person am Po anfassen; jemandem die Hände auf anzügliche Weise auf die Schultern legen; jemandem, den man nicht kennt, hinterherpfeifen oder sexuelle Dinge hinterherrufen.
- Wenn niemand interveniert oder präventive Maßnahmen ergreift, können aus sexueller Belästigung sexuelle Übergriffe werden.

SEXUELLER ÜBERGRIFF

Jede unerwünschte sexuelle Handlung.

- Manche Menschen verwenden die Ausdrücke „sexueller Übergriff“ und „Vergewaltigung“ synonym, allerdings sollten Personen, die einen sexuellen Übergriff überlebt haben, selbst bestimmen dürfen, welche Begrifflichkeit ihre Erfahrungen zum Ausdruck bringt.

SURVIVOR

Jemand, der einen sexuellen Übergriff erlebt hat.

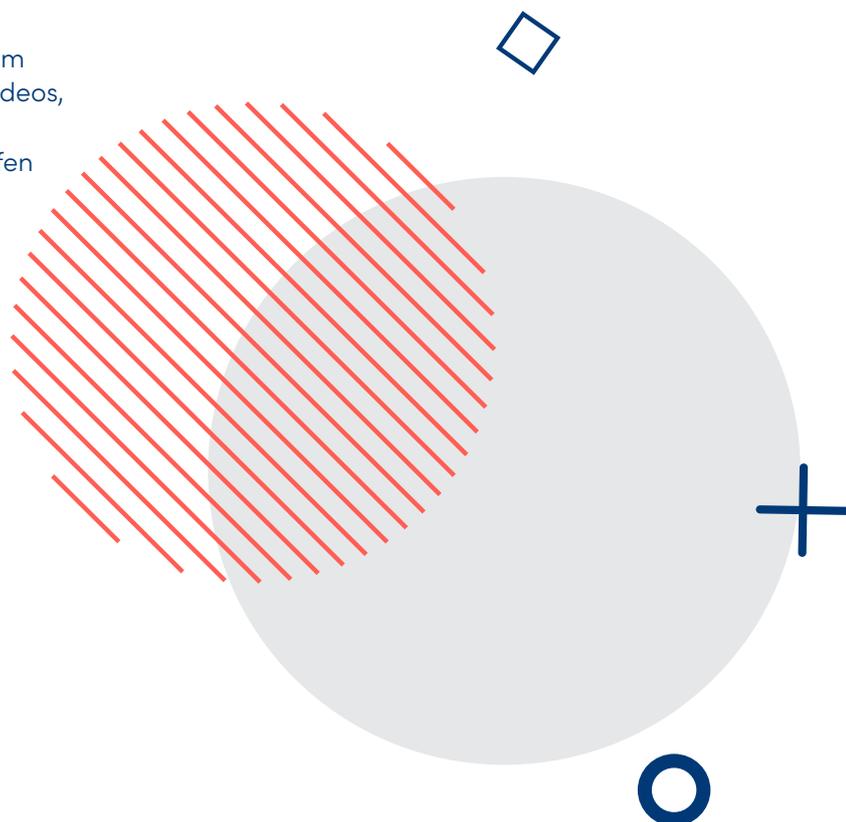
CANVAS verwendet den Begriff „Survivor“ (Überlebender) statt „Opfer“, denn:

- Menschen, gegen die ein sexueller Übergriff verübt wird, laufen vor, während oder nach dem Übergriff häufig Gefahr, zusätzliche Gewalt zu erfahren und in Lebensgefahr zu geraten.
- Ein sexueller Übergriff kann unglaublich schädliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit des Survivors haben.

VERGEWALTIGUNGSKULTUR

Eine Gesellschaft, in der sexuelle Gewalt verbreitet ist und als normal, unvermeidlich und sogar sexy betrachtet wird.

- In einer Vergewaltigungskultur werden einige Menschen (normalerweise Frauen) als Objekte und nicht als vollwertige Menschen mit Bedürfnissen/Wünschen/einem Recht auf Unabhängigkeit betrachtet.
- In einer Vergewaltigungskultur wird den Menschen, die sexuelle Gewalt überlebt haben, die Schuld für diese Gewalt gegeben.
- Beispiele der Vergewaltigungskultur finden sich im Fernsehen und in Filmen, in Liedern und Musikvideos, in Gerichtsverhandlungen sowie in Gesprächen und Nachrichten, die sich mit sexuellen Übergriffen befassen.



Häufig gestellte Fragen und Anmerkungen

Wie leite ich die Diskussion rund um Geschlechtsdysphorie und körperliche Veränderungen vs. Körperakzeptanz?

- Die Workshop-Leiter*innen sollten eingestehen, dass es dieses Spannungsverhältnis (Veränderung vs. Akzeptanz) gibt, und ansprechen, wie es von gesellschaftlichen Normen rund um den Geschlechtsausdruck beeinflusst wird.
- Die Workshop-Leiter*innen sollten sich dahin gehend äußern, dass es eine persönliche Entscheidung ist, wie wir uns der Welt präsentieren, und dass es dafür viele unterschiedliche Möglichkeiten gibt. (Denkt jemand beispielsweise über eine Körperveränderung nach, sollten die Workshop-Leiter*innen betonen, dass es viele Optionen gibt, etwa Kleidung zu wählen, in der man sich gut/sicher fühlt, spezielle Kleidungsstücke wie Brustbinder etc. Andere nehmen vielleicht Hormone, und wieder andere entscheiden sich für einen chirurgischen Eingriff.)
- All das sind persönliche Entscheidungen, und man kann sich mehrere Jahre Zeit dafür nehmen und in Ruhe überlegen, was für einen persönlich der beste Weg ist.

Wie gehe ich damit um, wenn jemandem die Schönheitsideale offensichtlich wichtig sind?

- Es kann hilfreich sein, Fragen zu stellen, die zur Selbstreflexion anregen (z. B. „Das ist ein Konzept, an das viele von uns glauben. Was denkst du, woher stammt dieses Konzept? Wo lernen wir diese Dinge?“).
- Es kann auch hilfreich sein, diese Frage in der Gruppe aufzugreifen, um zu zeigen, dass niemand allein mit solchen Fragen/Denkmustern ist (z. B. „Denkt das sonst noch jemand manchmal? Es ist echt schwer, diese Botschaften zu ignorieren, oder?“).
- Beharrt die Person weiterhin auf den Idealen, kann es erforderlich sein, direkt darauf einzugehen, ohne die Person dabei abzuwerten (z. B. „Ich weiß, es ist schwer, gegen diese Konzepte anzugehen, wenn das allem zu widersprechen scheint, was wir gelernt haben und immer wieder hören – aber lasst uns das heute in diesem Workshop üben, selbst wenn wir noch nicht wirklich glauben, dass das funktioniert, okay?“).

Was tue ich, wenn jemand eine transphobe oder homophobe Bemerkung macht?

- Mit solchen Bemerkungen sollte man sich immer direkt und sofort befassen.

- Eröffne das Gespräch so: „Kannst du erklären, was du damit meinst?“ Manchmal sagen Menschen verletzende Dinge, ohne es zu merken/wollen. Gibt man ihnen Gelegenheit, ihre Bemerkung zu erklären, trägt das oft dazu bei, diese zu neutralisieren.
- Sagt die Person weiterhin verletzende Dinge, gibt es ein paar Möglichkeiten, wie man damit umgehen kann (je nach Art der Bemerkung und abhängig davon, ob die Person absichtlich verletzend ist oder es einfach nicht besser weiß):

1. „Ich freue mich, dass du diesen Gedanken erwähnt hast. Ich glaube, das ist ein weitverbreiteter Gedanke, mit dem viele von uns aufgewachsen sind. Er kann aber sehr verletzend sein. Kann sich jemand von euch vorstellen, wie [die Bemerkung] auf jemanden wirken könnte, der zur LGBTQIA+-Gemeinschaft gehört?“
2. Erwähne die Vereinbarung, die zu Beginn des Workshops getroffen wurde, und sage etwas wie: „Ich möchte euch daran erinnern, dass wir alle abgemacht haben, andere Identitäten und Sichtweisen zu respektieren.“
3. Macht eine der teilnehmenden Personen immer wieder verletzende Äußerungen, sollte eine der Personen, welche die Gruppe anleiten, das Gespräch unter vier Augen suchen. Denke daran, dass Personen sich manchmal störend verhalten, weil das Thema ihnen nahegeht. Deswegen ist ein Einzelgespräch sinnvoll, um zu klären, was los ist.

Was tue ich, wenn meine Gruppe sehr still ist?

- Zunächst einmal ist es so, dass manche Gruppen (und manche Workshop-Leiter*innen!) einfach stiller sind als andere. Wirken die Teilnehmer*innen so, als fiele es ihnen schwer, sich von selbst zu melden, kannst du den Kreis durchgehen, um ihnen Gelegenheit zu geben, etwas zu sagen. Dabei bestärkst du sie, indem du mit „Sehr guter Punkt“ oder „Danke, dass du das erzählt hast“ auf ihre Beiträge reagierst.
- Achte auf körpersprachliche Signale, die dir zeigen, dass jemand überlegt, etwas zu sagen, und fordere die Person aktiv dazu auf (z. B. „Ben, gibt es etwas, was du beitragen möchtest?“).
- Sorge dafür, dass du in deiner Funktion als Workshop-Leiter*in eine Atmosphäre schaffst, in der man offen und verletzlich sein kann (z. B. wenn man etwas sagt, das nicht die perfekte Antwort ist) – das könnte die Teilnehmer*innen aus der Reserve locken.

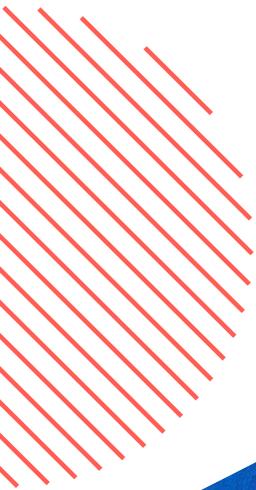
Was tue ich, wenn mir die Zeit davonläuft?

- Mache die Gruppe darauf aufmerksam und gehe behutsam zum nächsten Programmpunkt über (z. B. so: „Wow, ich habe den Eindruck, dass wir darüber den ganzen Tag reden könnten! Aber wir haben noch viel vor, deswegen machen wir jetzt mit etwas anderem weiter ...“).
- Die Workshop-Leiter*innen sollten sich an den Zeitplan halten, aber dennoch flexibel bleiben – es geht ja darum, einen Raum zu schaffen, in dem sich die Teilnehmer*innen mitteilen und öffnen können. Da ist es manchmal nötig, langsamer vorzugehen, damit ein echter Austausch stattfinden kann. Vertraue auf dein eigenes Urteilsvermögen, wann es sinnvoll ist, bei einem Thema zu verweilen, und wann man zum nächsten Punkt übergehen sollte.

Wenn eine oder mehrere Personen deutlich mehr reden als andere:

- Es kann hilfreich sein, Personen anzusprechen, die sich weniger beteiligen (z. B. „Lasst uns jetzt mal etwas von jemandem hören, der noch nichts gesagt hat“) – damit sendest du gleichzeitig eine Botschaft an diejenigen, die sich stärker beteiligen, dass sie sich etwas zurücknehmen sollten, um Raum für andere zu schaffen.

- Vielleicht möchtest du einzelne Personen gezielt aufrufen, wenn du den Eindruck hast, dass sie etwas mitteilen wollen, ihnen dafür jedoch kein Raum gegeben wurde.
- „Den Kreis durchzugehen“ ist eine gute Methode, alle gleichermaßen einzubeziehen, wenn du eine konkrete Frage gestellt hast. Du kannst die entsprechenden Formulierungsanregungen gern so abwandeln, wie du magst. Vielleicht möchtest du dabei die stilleren Teilnehmer*innen zuerst zu Wort kommen lassen.
- Manchmal ist es nötig, eine Person, die sehr mitteilend ist, darauf hinzuweisen – manche Teilnehmer*innen finden es toll, sich mitzuteilen, und dazu sollst du sie auch ermutigen, gleichzeitig musst du aber Raum für alle schaffen. Du könntest es mit einer Formulierung wie der folgenden versuchen: „Wow, Lena, du sagst viele kluge Dinge – das finde ich super! Ich möchte aber von allen etwas hören – was denkt ihr anderen?“





Projekt für mehr
Selbstwertgefühl

