

# Körperbewusstsein verbessern & Selbstwertgefühl stärken

PFADFINDER UND  
PFADFINDERINNEN  
ÖSTERREICHS



Dove & the World Association  
of Girl Guides and Girl Scouts

## Free Being Me - Einfach Ich!



Arbeitshilfe für  
7- bis 10-jährige  
Pfadfinderinnen und  
Pfadfinder



# Free Being Me Einfach Ich! für 7-bis 10-jährige Pfadfinderinnen und Pfadfinder

## Über Free Being Me - Einfach Ich!

Dieses speziell für 7- bis 10- Jährige Pfadfinderinnen und Pfadfinder geschriebene Aktionsthema ermutigt die teilnehmenden Kinder auf der ganzen Welt, Vorstellungen über Körperbewusstsein und Schönheit zu erforschen, die sie während ihres Aufwachsens beeinflussen werden. *Free Being Me – Einfach Ich!* zeigt den teilnehmenden Kindern, dass es nicht nur eine Art gibt, schön zu sein. Innere Werte zählen am meisten.

Das Aktionsthema für für 7- bis 10- jährige Mädchen und Burschen wirft die Frage auf, ob unsere Gesellschaft einen sehr eingeschränkten, unrealistischen Schönheitsbegriff fördert und unterstützt. Anschließend wird den Teilnehmenden dabei geholfen hinter diesen Begriff zu schauen. Dann können sie diesen unrealistischen Schönheitsbegriff aufgrund der neu gewonnen Einsichten noch besser ablehnen, denn es gibt nicht nur eine Art auszusehen und das Aussehen eines Menschen ist bloß ein einzelner Aspekt der Person. Dies bestärkt eure Gruppenkinder darin, sich der Vorstellung, dass es nur eine Art von Schönheit gibt, entgegen zu setzen. Ihre Widerstandskraft und Stärke wird gefördert und sie lernen die einschränkenden Schönheitsideale, mit denen sie beim Heranwachsen konfrontiert werden, in Frage zu stellen und abzulehnen.

*Free Being Me – Einfach Ich!* nutzt positive und die Persönlichkeit stärkende Aktivitäten zur Förderung des Körperbewusstseins und des Selbstwertgefühls. In einem geschützten Umfeld können die Pfadfinderinnen und Pfadfinder ihre eigenen Ideen vorstellen und üben, selbstsicherer zu sein sowie ihre Meinungen mit ihren Freunden zu teilen. Dadurch werden die teilnehmenden Kinder unterstützt, ihre eigene Identität auszudrücken und mit ihrer Umwelt in Kontakt zu treten. *Free Being Me – Einfach Ich!* fordert die teilnehmenden Gruppenkinder dazu heraus, in ihrer Gemeinschaft selbst aktiv zu werden und zu zeigen, was sie mit Gleichaltrigen gelernt haben.

Diese Aktivitäten können gleichermaßen in rein weiblichen und in koedukativen Gruppen durchgeführt werden. Einige Aktivitäten legen nahe, dass Burschen und Mädchen in geschlechtsspezifischen Gruppen arbeiten sollten, aber vieles kann gemeinsam bearbeitet werden. Alle Beispiele können an geschlechtergemischte Gruppen angepasst werden.

## Die 7- bis 10-jährigen Gruppenkinder werden Folgendes lernen:

- Innere Werte zählen am meisten.
- Es gibt nicht nur eine Art, schön auszusehen.
- Weltweit gibt es eine enorme Vielfalt an Schönheitsidealen.
- Medien nutzen nur eine beschränkte Vorstellung von Schönheit, um uns Dinge zu verkaufen.
- Diese Schönheitsbilder in den Medien zeigen Menschen häufig nicht so, wie sie wirklich sind.
- Uns selbst und unsere Fähigkeiten schätzen zu lernen, stärkt das Körperbewusstsein.
- Die Botschaften über ein starkes Körperbewusstsein mit Freunden zu teilen, kann uns und unseren Gemeinschaften das Gefühl von mehr Stärke und Selbstsicherheit geben.

## Die Verwendung von Free Being Me – Einfach Ich!

Bitte lies vor Beginn die Arbeitshilfe für die Gruppenleitung durch und bitte auch alle anderen, die helfen, darum. Die Seite 10 der Arbeitshilfe für die Gruppenleitung soll dich als Gruppenleiter\_in bei der Durchführung unterstützen: Sie zeigt dir, wie die einzelnen Seiten der Arbeitshilfen aufgebaut sind. Sie beinhaltet auch Hinweise und Tipps.

Da *Free Being Me – Einfach Ich!* ein Programm für alle Pfadfinderinnen und Pfadfinder rund um die Welt ist, werden auch Millionen andere Pfadfinderinnen und Pfadfinder die selben Aktivitäten machen wie deine Gruppe. Indem du mit deiner Gruppe während des *Free Being Me – Einfach Ich!* Botschaften zum Thema erstellst und diese mit anderen teilst, kannst du Teil einer weltweiten Revolution des Körperbewusstseins sein. Denn so mobilisiert ihr gemeinsam Millionen andere junger Menschen, setzt euch für Vielfalt ein und widersetzt euch der Idee, dass es nur eine Art gibt, schön zu sein.



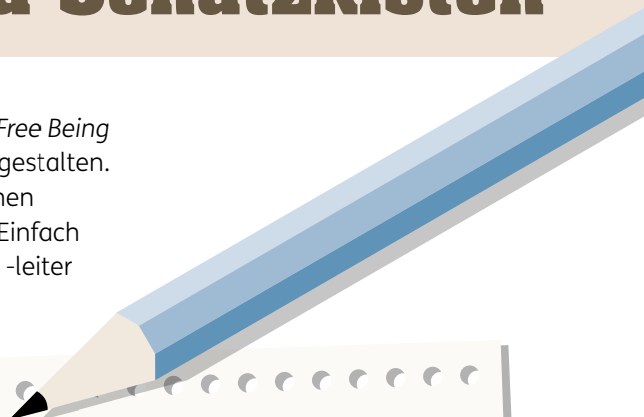
Besuche [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com), um die Geschichte deiner Gruppe mit anderen zu teilen und um mit *Free Being Me – Einfach Ich!* Gruppen in anderen Teilen der Welt in Kontakt zu treten!

*Kinder, die an den Aktivitäten von Free Being Me – Einfach Ich! teilnehmen und ein Action-Projekt durchgeführt haben, mit dem sie mindestens zwei andere Kinder erreicht haben, bekommen ein Free Being Me – Einfach Ich! Abzeichen/Badge. Die Verleihung dieses Abzeichens ist eine Anerkennung für die Teilnehmenden und hilft unserem Weltverband WAGGGS dabei, zu zählen, wie viele Kinder und Jugendliche weltweit an den Aktivitäten teilnehmen.*



# Zu Beginn Ideen und Tipps für noch mehr Spaß: Geheime Freundin - Geheimer Freund und Schatzkisten

Überlege dir, ob du nicht die folgenden Ideen durchführen möchtest, um *Free Being Me – Einfach Ich!* in deiner Gruppe noch lustiger und bedeutungsvoller zu gestalten. Du musst sie aber nicht durchführen, damit die Gruppenkinder ein Abzeichen erhalten. Aber es ist eine gute Idee, sie vor oder während *Free Being Me – Einfach Ich!* durchzuführen. Auf Seite 7 des Leitfadens für Gruppenleiterinnen und -leiter erfährst du, wie man ein Abzeichen verdient.



## Die *Free Being Me – Einfach Ich!* Wand

Erstelle zu Beginn eine *Free being Me – Einfach Ich!* Wand. Sie bietet euch Platz, um positive Aussagen, inspirierende Bilder und großartige Ideen zu sammeln, und bestärkt die Gruppenkinder zwischendurch immer wieder darin, sie selbst zu sein. Einige Ideen werden sich sicher auch während des Programmes entwickeln. Ermutige die Gruppenkinder dazu, auch zu Hause nach Inspirationen zu suchen und diese einzubringen. Nutze am Ende die Wand, um deine Gruppe bei der Planung eines Action -Projektes zu unterstützen. Stellt ein Bild eurer Ideen-Wand auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) ein.



## Geheime Freundin - geheimer Freund

Den teilnehmenden Kindern werden nach dem Zufallsprinzip geheime Freund\_innen aus der Gruppe zugeteilt. Es ist dann ihre Aufgabe, ihren geheimen Freund\_innen immer wieder ein gutes Gefühl über sich selbst zu vermitteln – durch kleine Gesten, Komplimente, Hilfe, Briefchen. Dabei sollen sie aber versuchen, nicht preiszugeben, wer sie sind! Vergewissere dich, dass alle verstehen, dass sich die Komplimente nicht auf das Äußere konzentrieren sollen.

## Kisten für den Schatz in mir

Vor dem Beginn von *Free Being Me – Einfach Ich!* bauen die Gruppenkinder Schatzkisten, die sie selbst gestalten. Während des Programms gibt es dann immer wieder die Möglichkeit, dass alle Teilnehmenden anonym positive Botschaften in die Schatzkisten der anderen Kinder, die zeigen, dass nur die inneren Werte zählen, hineintun. Das können kleine Briefchen, aber auch Bilder sein. Am Ende des Programms haben alle teilnehmenden Kinder eine Sammlung von positiven Nachrichten.

## Kinoabend

Bevor ihr mit *Free Being Me – Einfach Ich!* anfangt, schaut euch einmal einen Film mit einer Heldin oder einem Helden an, die sich selbst treu bleiben. Merida von Disney ist zum Beispiel ein Animationsfilm über eine starke Prinzessin. Nach dem Film kannst du mit den Kindern besprechen, welche Erwartungen an Merida gestellt wurden, wie sie sein sollte, und was sie dafür getan hat, sich selbst treu zu bleiben.

## Die Halskette für fürsorgliche Pfadis (von den Tausend Inseln am Ontario See)

Bastle eine Halskette für alle Gruppenleiterinnen und -leiter mit fünf Perlen darauf: eine für jedes der Wörter „Ich bin liebevoll und fürsorglich“. Die Gruppenleiterinnen und -leiter tragen die Halsketten während *Free Being Me – Einfach Ich!*. Wenn diese einen der Teilnehmenden sehen, die/der etwas Aufmerksames und Fürsorgliches für eines der anderen Kinder tut, dann nehmen sie die Halskette ab und legen sie um deren/dessen Hals. Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer sucht danach nach einer Möglichkeit, die Halskette an jemanden weiterzugeben, die/der liebevoll und fürsorglich war. Erkläre im Vorfeld, was die Halsketten bedeuten.



# Free Being Me - Einfach Ich!

## Erste Gruppenstunde

Überall auf der Welt werden Menschen aus verschiedenen Gründen geschätzt und Schönheit wird sehr unterschiedlich definiert. Warum preist dann unsere Gesellschaft eine eingeschränkte Sichtweise an, wann man schön aussieht? Die Gruppenkinder werden lernen, wie sie das in der Gesellschaft angepriesene Aussehen erkennen und lernen gleichzeitig Alternativen

von überall auf der Welt und in ihrem eigenen Umfeld kennen. Diese Gruppenstunde hilft den teilnehmenden Kindern, den Gedanken anzuzweifeln, dass man einer gesellschaftlichen Schönheitsnorm entsprechend aussehen soll. Sie werden ermutigt, eigene Stärken zu erkennen, die nicht an das Aussehen gebunden sind.

### Ablaufplan

AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Willkommen zu <i>Free Being Me</i> – Einfach Ich! - Teilnahmeversprechen - Den Regeln zustimmen	15 min	Papier, um die Regeln aufzuschreiben.	Diskussion Teamarbeit.
Goldtopf	10 min	Gelbe oder goldene Papierkreise, Stifte, Behälter.	Selbstbewusstsein, Teilen.
Die Prinzessinnen und Helden-Liste	15 min	Stifte und Papier, Blatt 1.1.	Analytische Fähigkeiten, Visualisierung.
Schönheit weltweit	10 min	Blatt 1.2.	Kulturelles Bewusstsein.
Die <i>Free Being Me</i> – Einfach Ich! Galerie	10 min	Stifte und Papier.	Kreativität.
Persönliche Aufgabe: Echte Vorbilder	5 min	Blatt 1.3.	Reflektierendes Denken.



# Willkommen zu *Free Being Me* – Einfach Ich!

2 min



Stelle *Free Being Me* – Einfach Ich! deiner Gruppe vor.

## Erkläre Folgendes:

- In den nächsten fünf Gruppenstunden werden wir einiges ausprobieren. Wir werden lernen, wie wir uns selbstsicherer fühlen können, was unser Aussehen angeht. Sich stolz und glücklich über das eigene Aussehen zu fühlen, wird starkes und gesundes Körperbewusstsein genannt.
- *Free Being Me* – Einfach Ich! handelt ganz von euch. Ihr werdet eure eigenen Ideen einbringen, wie man anderen Menschen helfen kann, ein gutes Körperbewusstsein zu bekommen.
- Pfadfinderinnen und Pfadfinder auf der ganzen Welt nehmen an *Free Being Me* – Einfach Ich! teil. Alle werden das Erlernte mit anderen teilen, um eine Revolution zum Körperbewusstsein auszulösen. Wenn alle Pfadfinderinnen und Pfadfinder weltweit daran teilnehmen würden, wären es mindestens zehn Millionen Kinder und Jugendliche, die die Welt verändern!
- Wenn wir alle Aktivitäten machen und aktiv unsere Botschaften mit anderen teilen, bekommen wir das Abzeichen/Badge *Free Being Me* – Einfach Ich!.

Free Being Me  
Abzeichen



# Willkommen



## Teilnahmeversprechen ★

15 min



### Ergebnis

Alle Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, an der Gruppenstunde *Free Being Me – Einfach Ich!* aktiv und mit Spaß teilzunehmen. Wenn sie das einmal bewusst und laut ausgesprochen haben, fällt es den meisten leichter, sich offen und aktiv an den Spielen zu beteiligen und das wiederum hat größere Auswirkung auf ihr Körperbewusstsein.



### Folgendes ist zu tun

Zu Beginn soll sich deine Gruppe in einem Kreis zusammenstellen. Danke allen, dass sie zur Gruppenstunde gekommen sind. Bitte sie, laut zu rufen, dass sie sich auf *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen und dass sie mitmachen werden:

„Seid ihr bereit, an der ersten Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* mit zu machen, miteinander, zu reden und Spaß zu haben?“

Wenn ja, dann ruft laut

„JA, BIN ICH!“

### 👁️ Auf einen Blick

Leite die Gruppenkinder an, ihre Begeisterung für die Teilnahme an *Free Being Me – Einfach Ich!* miteinander zu teilen.

### ✅ Das brauchst du

Es werden keine Materialien benötigt.

### Tipps:

- Beachte, dass die Hinweise (die kursiv geschriebenen Sätze) dich bei der Vermittlung der Schlüsselbotschaften unterstützen sollen. Gerne kannst du die Sätze anders formulieren, so lange die Botschaft dieselbe bleibt.
- Ermutige alle Gruppenkinder, beim Teilnahmeversprechen mitzumachen. Weitere Informationen dazu bekommst du auf Seite 9.
- Um es noch lustiger zu machen, kannst du alle bitten, eine Bewegung zu machen, wenn sie „JA, BIN ICH“ rufen. Beispielsweise können alle gleichzeitig auf oder in den Kreis springen, die Person neben sich abklatschen oder eine La Ola-Welle machen, indem alle nacheinander die Hände heben. Da jede Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* mit dem Teilnahmeversprechen beginnt, könntest du jedes Mal eine andere Aktion probieren.



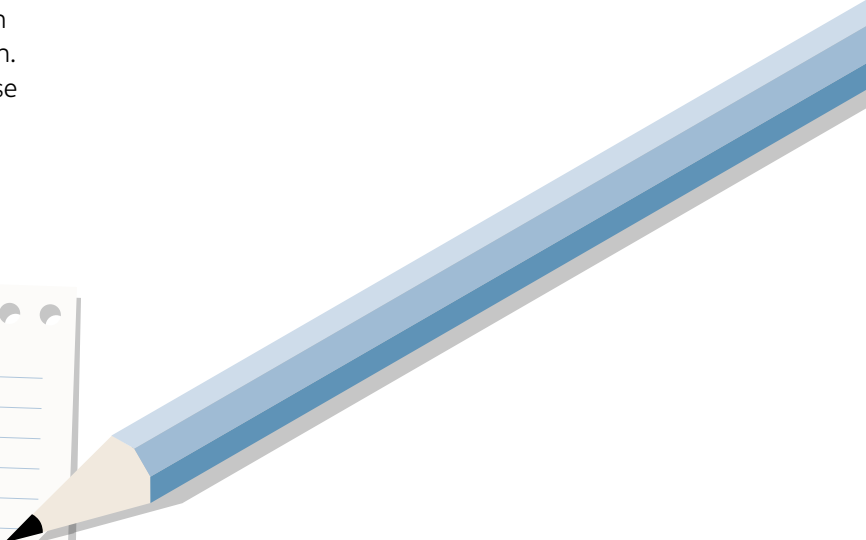
# Gruppenregeln

10 min



Bevor du beginnst, stelle einige Gruppenregeln auf, um allen das Gefühl zu vermitteln, dass sie sich wohl fühlen und den Menschen um sich herum vertrauen können. Jeder in der Gruppe, Kinder und Gruppenleitung, sollen Regeln vorschlagen, die gemeinsam vereinbart werden. Wenn alle mit den Regeln zufrieden sind, schreibe diese auf und hänge sie im Gruppenraum aus.

## Hier einige Beispiele

- 
- Wir werden unser Bestes tun, um aktiv teilzunehmen und uns zu beteiligen.
  - Wir werden anderen zuhören.
  - Wir werden auch unseren Gruppenleiterinnen und -leitern zuhören.
  - Wir werden immer nett zueinander sein.
  - Wir werden die Meinungen anderer Menschen respektieren.
  - Wir werden die Gruppenleitung um Hilfe bitten, wenn uns etwas Sorge bereitet.



### Tipps:

- Dies ist eine große Chance für die teilnehmenden Kinder, ihre eigenen Leitungsfähigkeiten durch Gespräche miteinander zu üben. Ermutige alle zur Teilnahme an der Diskussion.
- Erinnere deine Gruppe an die Regeln zu Beginn jeder Gruppenstunde von *Free Being Me* - Einfach Ich!.
- Wenn du bereits Gruppenregeln hast, die du gerne verwenden möchtest, nimm dir Zeit, um diese mit deiner Gruppe zu besprechen und zu sehen, ob etwas aktualisiert oder hinzugefügt werden sollte. Wenn du keine Gruppenregeln hast, können sie auch eine hilfreiche Methode bei euren anderen Aktivitäten in der Gruppe oder im Stamm sein.



# Goldtopf – ein Spiel aus Irland

10 min



## Ergebnis

Die Teilnehmenden lernen, dass jede/jeder aus unterschiedlichen Gründen ganz besonders ist und dass innere Werte am meisten zählen.



## Folgendes ist zu tun

Lasse deine Gruppe sich bequem in einen Kreis setzen. Gruppenleiterinnen und -leiter sitzen gegebenenfalls verstreut zwischen den Gruppenkindern.

*In Irland gibt es eine bekannte Legende über den Kobold (Leprechaun, ein schelmischer irischer Elf). Er hatte viele Schätze, die er in einem alten Topf verschlossen und am Ende des Regenbogens versteckt aufbewahrte.*

*Wir sind alle besonders – ähnlich dem Schatz des Koboldes. Nur das, was uns wirklich besonders macht, kommt aus unserem Inneren. Wir können freundlich und tapfer, liebevoll und klug sein. Manchmal behalten wir das, was an uns besonders ist, ganz tief in unserem Inneren für uns. Probieren wir mal, es miteinander zu teilen!*

Alle nehmen sich ein Stück goldenes Papier. Dann sollen die Kinder ihre Namen auf eine Seite des Blattes schreiben und auf die andere Seite etwas, was sie an sich selbst besonders gut finden.

- Manchmal sind sie z. B. gut im Klettern, Malen oder im Forschen.
- Oder haben Charaktereigenschaften, wie zum Beispiel geduldig, neugierig oder abenteuerlustig zu sein.

Die Gruppenleiterinnen und -leiter sollten den jüngeren Teilnehmenden einzeln helfen, damit sie verstehen, was sie aufschreiben können.

Sammle die Goldstücke im Topf und schüttele sie durch.

Alle Teilnehmenden nehmen ein Stück Gold heraus, lesen beide Seiten der Münze vor, und geben sie der Schreiberin/dem Schreiber zurück, wobei sie sich umarmen oder abklatzen.

## Auf einen Blick

Alle Teilnehmenden teilen etwas Besonderes über sich mit und füllen den Goldtopf der Gruppe mit den eigenen inneren Schätzen.

## Das brauchst du

Jeweils einen goldenen/gelben Papierkreis für alle Teilnehmenden, Stifte, einen Behälter als Goldtopf.

Wenn alle das eigene Gold zurückbekommen haben, bitte alle, zusammen laut zu rufen: „Wir sind alle super!“

*Wir sind alle aus verschiedenen Gründen toll und unsere Unterschiede machen uns besonders. Bewahrt euren Schatz sicher auf, damit er euch an einen der Gründe erinnert, warum ihr so besonders seid.*

## Tipp:

- Dies ist vielleicht das erste Mal, dass deine Gruppenkinder etwas über sich selbst mitteilen, einige von ihnen könnten daher schüchtern sein. Hole alle mit ins Boot und erzeuge eine warme, unterstützende Atmosphäre.



# Die Prinzessinnen\* -Liste ★

10 min



## Ergebnis

Die Gruppenkinder verstehen, dass in ihrer Gesellschaft ein eingeschränkter Schönheitsbegriff vorherrscht.

\*Wenn du auch mit Burschen arbeitest, befolgen die Anweisungen zu den Aktivitäten, erstelle aber zusätzlich eine getrennte Liste über den perfekt aussehenden Prinzen oder Actionhelden.



## Folgendes ist zu tun

**Hinweise für die Gruppenleitung:** In dieser Aktivität wird das Bild einer beliebten Märchenprinzessin oder eines Helden verwendet. Das hilft den teilnehmenden Kindern, den eingeschränkten Schönheitsbegriff zu erkennen, der gesellschaftlich unterstützt wird. Da die jüngeren Gruppenkinder möglicherweise weniger Medienerfahrung haben, setzt die Aktivität allgemein bei dem Gedanken an, dass Kindern gesagt wird, wie sie aussehen sollten, um schön zu sein. Doch die Idee, dass es nur eine Art und Weise gibt, ist falsch. Es ist Absicht, dass das Konzept des idealen Aussehens nicht tiefgehend betrachtet wird. Es soll nicht zu lang dauern, die Eigenschaften des perfekt aussehenden Mädchen oder Jungen herauszuarbeiten.

Teile die Gruppenkinder in kleine Gruppen gemischten Alters auf. Gib jeder Gruppe ein großes Stück Papier und Zeichenutensilien.

Bitte alle Gruppen eine beliebte Prinzessin aus einem Märchen oder einen Helden aus einer bekannten Geschichte zu wählen. Gib ihnen fünf Minuten, damit sie ein Bild zeichnen und zeigen können, wie die Figur aussieht. Ermutige die Gruppenmitglieder, die besonderen äußerlichen Eigenschaften der Figur (z. B. lange Haare, blaue Augen, Stupsnase, dunkle Haare, starke Arme) zu besprechen, während sie zeichnen. Setze den Schwerpunkt darauf, wie die Person aussieht, nicht so sehr was sie anhat.

Danach setzen sich die Kleingruppen wieder gemeinsam in einen großen Kreis. Lege die Zeichnungen in die Mitte.


### Auf einen Blick

In kleinen Gruppen malen die teilnehmenden Kinder eine beliebte Prinzessinnen- oder Actionfigur und legen die üblichen äußeren Eigenschaften einer Prinzessin oder eines Helden fest.

### Das brauchst du

Zeichenutensilien, ein großes Blatt Papier für jede Kleingruppe plus eine zusätzliches, Blatt 1.1, S. 43.

Schreibe oben auf ein anderes Blatt „die perfekt aussehende Prinzessin“ bzw. „der perfekt aussehende Held“.

 *Seht euch all eure tollen Zeichnungen an! Glaubt ihr, dass das Aussehen der Prinzessinnen bzw. der Helden ähnlich ist? Lasst uns schauen, wie viel Ähnlichkeit wir entdecken können.*

Schreibe alle Eigenschaften auf, wenn die Teilnehmenden diese laut sagen. Wenn die Kinder nicht weiterkommen, hilf ihnen mit Fragen, wie z. B.: Sind sie groß oder klein? Wie sehen ihre Körper aus?

Wenn deine Gruppe die Liste erstellt hat, lies die Eigenschaften wieder für sie vor.

 *Also, die perfekt aussehende Prinzessin/der perfekt aussehende Held...*

(Lies die Eigenschaften auf der Liste vor).



## Die Prinzessinnen\*-Liste

# (Fortsetzung) ★

10 min



### Besprich die folgenden Fragen und ermutige die Gruppenkinder, ihre Antworten laut zu sagen:

**?** Ist es nicht komisch, wie ähnlich all diese Prinzessinnen (und/ oder Helden) aussehen? (Ja!)

**?** Fallen euch andere Orte ein, wo wir dieses Prinzessinnen- & Helden-Aussehen noch sehen können? (Medien, TV, Spielzeuge, Prominenten usw.)

**?** Haben viele Mädchen oder Burschen alle diese Eigenschaften im wahren Leben? (Nein)

**!** *Manchmal hat man das Gefühl, dass die Welt um uns herum uns diktiert, dass es nur eine Art gibt, schön auszusehen und dass wir uns alle diesem Aussehen anpassen sollten. Die Art, wie Prinzessinnen (und Actionhelden) uns in Filmen und im Fernsehen gezeigt werden, ist nur ein Weg, auf dem wir gezeigt bekommen, dass Mädchen und Frauen (oder Burschen und Männer) auf eine bestimmte Art aussehen sollten.*

**?** Denkt ihr also, dass es wirklich nur eine Art gibt, schön zu sein? (Nein)

**!** *Ihr habt recht. In Wahrheit wird uns häufig erzählt, dass es nur eine Art gibt, schön zu sein. Die Liste, die ihr geschrieben habt, beschreibt jenes Aussehen, das in unserer Gesellschaft häufig gezeigt wird. Aber das ist tatsächlich gar nicht wahr. Es gibt viele Arten, schön zu sein. Und es gibt kein perfektes Aussehen!*

Streiche die Wörter „die perfekt aussehende Prinzessin“ und des „perfekten Helden“ durch, die du oberhalb der Liste aufgeschrieben hast.

**!** *Wir wissen, dass es nicht nur eine Art geben kann, schön auszusehen. Auch in unserer Gruppe sehen alle unterschiedlich aus und wenn wir einmal um die Welt reisen würden, dann würde uns das noch viel mehr auffallen. Entdecken wir nun viele unterschiedliche Arten, wie Menschen weltweit für schön gehalten werden können.*

**!** Entferne die von den Kleingruppen gemalten Bilder am Ende dieser Aktivität. Sie zeugen von dem unrealistischen Aussehen, das von unserer Gesellschaft erwartet wird. Sie sollten daher nach dieser Aktivität gar nicht mehr gezeigt werden. Am besten ist es, die Kinder streichen das Plakat davor selber durch.

### Tipps:

- Wenn deine Gruppen Schwierigkeiten mit ihren Zeichnungen haben, teile die Bilder auf Seite 1.1 aus, um ihnen zu helfen.
- Während sie ihre Zeichnungen erstellen, hilf ihnen mit Fragen, damit sie die Eigenschaften erwähnen, die sie in ihren Zeichnungen zeigen möchten, aber gib nicht vor, welche Ergebnisse du erwartest z. B.: Wie groß ist sie? Wie groß sind ihre Augen? Welche Form hat ihr Körper? Ermutige sie, diese Eigenschaften zu beschriften, wenn sie möchten.
- Bestärke deine Gruppe bei der Erstellung der gemeinsamen Liste aller Eigenschaften darin, den Schwerpunkt auf körperliche Eigenschaften zu setzen. Um den Kindern zu helfen, kannst du ihnen Fragen stellen und sie darum bitten, konkret zu sagen, was sie beobachten, z. B. „Ihre Augen sind ähnlich.“ „Auf welche Art? Sind ihre Augen groß oder klein?“





# Schönheit weltweit ★

10 min



## Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder stoßen auf verschiedene Ideen von Schönheit weltweit und in der Geschichte. So erkennen sie, dass es mehr als eine Art gibt, schön auszusehen.



## Folgendes ist zu tun

Erkläre deiner Gruppe, dass sie ein Spiel spielen wird, um zu entdecken, wie unterschiedlich Schönheitsvorstellungen auf der ganzen Welt sind und sich im Laufe der Zeit verändert haben.

- Markiere eine Ecke im Gruppenraum mit dem Schild „wahr“ und die andere mit dem Schild „falsch“.
- Sammele die Spielerinnen und Spieler in der Mitte und sage ihnen, sie sollen „einfrieren“, d. h. ganz still stehen.
- Lies die Tatsachen von Blatt 1.2 vor, die dir am besten gefallen (den fett gedruckten Teil). Die Spielenden sollten sich die ganze Aussage anhören, ohne sich zu bewegen und sich einzeln entscheiden, ob die Aussage ihrer Meinung nach wahr oder falsch ist.
- Gib den Spielerinnen und Spielern einige Sekunden, um für sich eine Entscheidung zu treffen und rufe dann „LOS!“.
- Die Spielenden sollen zu dem Schild laufen, von dem sie glauben, dass es stimmt und wieder einfrieren.
- Wenn alle zwischen wahr und falsch gewählt haben, lies die Informationen zu dem Fakt vor.
- Danach kehren alle Spielenden in die Mitte zurück und eine neue Runde beginnt.
- Erwähne sie daran, nicht einfach den anderen zu folgen. Sie sollten für sich selbst Entscheidungen treffen! Wenn du denkst, dass deine Gruppe das schwierig finden könnte, könntest du alle bitten, ihre Augen zu schließen, damit sie einander nicht sehen können und für „wahr“ nach vorne oder für „falsch“ nach hinten treten.

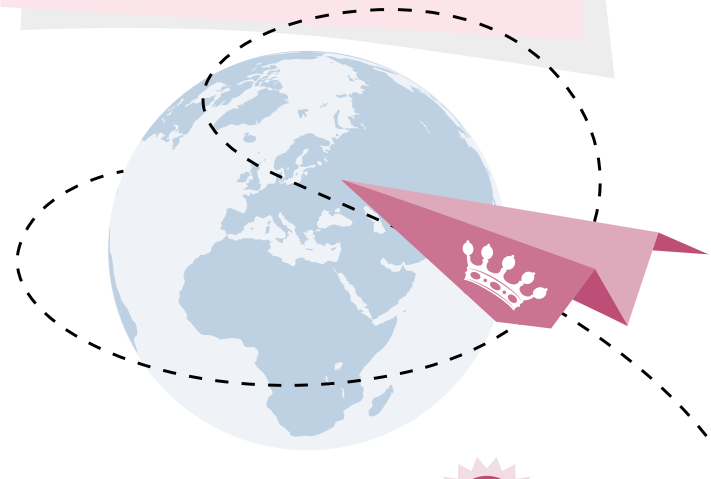
In Wirklichkeit sind alle Fakten wahr – aber verrate das nicht!

## 👁️ Auf einen Blick

Spielt ein aktives Wahr/Falsch-Spiel, um zu lernen, wie die unterschiedlichen Kulturen weltweit im Laufe der Geschichte Schönheit definiert haben.

## ✅ Das brauchst du

Das Faktenblatt 1.2 Schönheit weltweit, Schilder mit den Wörtern wahr und falsch.



## Fragen

- ❓ Wart ihr überrascht, dass alle Aussagen wahr sind? Welche haben euch am meisten überrascht?

💬 *Wir haben gerade herausgefunden, dass Gesellschaften weltweit in der Vergangenheit und der Gegenwart viele verschiedene Vorstellungen davon hatten, was schön ist.*

*Denkt nun wieder an die Liste, die wir dazu erstellt haben, wie Prinzessinnen und Helden in Kinofilmen und im Fernsehen gezeigt werden. Können wir wirklich glauben, dass die Liste uns die Wahrheit sagt? Gibt es wirklich nur eine Art, schön auszusehen, wenn Schönheit weltweit so unterschiedlich gesehen wird?*

*Was denkt ihr?*

(Ermutige die Teilnehmenden, laut NEIN! zu rufen.)



# Die *Free Being Me* – Einfach Ich! Galerie ★

10 min



## Ergebnis

Die Gruppenkinder sehen jeden Menschen auf eine umfassendere Art, indem sie untereinander austauschen, was sie einzigartig macht. Sie wertschätzen, was ihre Körper alles tun können.

*Wir haben darüber gesprochen, dass in verschiedenen Ländern unterschiedliches Aussehen als schön empfunden wird. Wir können also feststellen, dass es nicht nur eine Art gibt, schön auszusehen.*

*Lasst uns feiern, wie einzigartig jede und jeder von uns ist. Es geht dabei nicht nur darum, wie wir aussehen! Denn unsere inneren Werte zählen am meisten. Es gibt viele verschiedene Gründe, warum wir alle toll sind!*

Teile Papier und Zeichenutensilien aus.

Erkläre deiner Gruppe, dass sie in den nächsten fünf Minuten ein Bild zeichnen werden. Jede\_r soll sich selbst bei ihrer oder seiner Beschäftigung malen, die sie gerne machen. Für das Bild sollten sie eine Lieblingsaktivität wählen, zu der sie ihren Körper benutzen. Das kann ihr Lieblingsspiel, eine Sportart, das Umarmen ihrer Freunde usw. sein.

Wenn sie ihre Bilder gemalt haben, hilf ihnen, eine positive Botschaft auf das Bild zu schreiben, die Folgendes aussagt:

- Was sie tun.
- Was an ihrem Körper besonders ist, weil es ihnen ermöglicht, etwas Bestimmtes zu tun.

Zum Beispiel:

„Ich fahre mein Fahrrad. Ich liebe die Kraft meiner Beine, denn damit kann ich wirklich schnell Fahrrad fahren.“ „Ich liebe meine Arme, weil ich damit meine Schwester umarmen und dadurch zeigen kann, wie freundlich ich bin.“

Bitte jedes Kind, sein Bild der Gruppe zu zeigen und lass es die positive Botschaft, die es über den eigenen Körper geschrieben hat, laut vorlesen. Hänge die Bilder, mit einer Überschrift wie z. B. „Ich bin toll“ im Gruppenraum auf.

Danke allen, dass sie ihre Bilder gezeigt haben und teile danach die Gruppe in Paare auf.

## Auf einen Blick

Erstelle eine alternative Galerie mit inspirierenden Bildern, die die teilnehmenden Kinder dazu ermutigen, ihre einzigartige Identität positiv zu sehen.

## Das brauchst du

Zeichenutensilien und ein Blatt Papier für jedes Kind.

*Wenn es so viele verschiedene Arten gibt, wie wir besonders sein können und so viele fantastische Dinge, die wir mit unserem Körper tun können, kann es nicht nur eine Art geben, wie alle aussehen sollten! Dies ist eine wichtige Botschaft, die wir auch anderen Menschen erzählen müssen, damit auch sie sich selbstsicherer fühlen können. Übt es jetzt, indem ihr euch zu einer Freundin oder einem Freund umdreht und ihm sagt, dass es nicht nur eine Art gibt, schön zu sein und dass das, was in ihrem oder seinem Inneren ist, am meisten zählt.*

Lass die Galerie möglichst während der ganzen Zeit von *Free Being Me* - Einfach Ich! ausgestellt.

## Tipp:

- Du kannst eine „lebende Galerie“ mit deiner Gruppe bilden. Gib den Teilnehmenden einige Minuten, um sich Gedanken über ihre Lieblingsaktion zu machen, die sie pantomimisch darstellen sollen, um ihre positive Botschaft mitzuteilen. Wenn sich alle ihre Pantomime ausgedacht haben, stellen sich alle in einen Kreis. Klopf einem der Gruppenkinder auf die Schulter, um sie oder ihn zur Aufführung der Pantomime aufzufordern und den anderen die Möglichkeit zu geben, herauszufinden, was sie oder er tut. Nach einigen Rateversuchen erklären die Kinder ihre Bewegungen und ihre positive Botschaft.



## Persönliche Aufgabe: Echte Vorbilder

5 min



### Ergebnis

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, dass das Aussehen von Menschen nur ein Teil ihrer Identität ist. Andere Aspekte zählen genau so viel, wenn neue Freundschaften entstehen oder wenn wir durch Vorbilder inspiriert werden.



### Folgendes ist zu tun

Bitte deine Gruppenkinder, sich eine Person aus ihrem Leben zu überlegen, die sie gerne mögen und inspirierend finden. Das können Freunde oder Familienmitglieder sein. Bitte sie auch darum:

- Ein Foto oder eine Zeichnung von dieser Person zur nächsten Gruppenstunde mitzunehmen.
- An einen Grund zu denken, warum sie diese Person gerne mögen und diesen auf das Foto/Zeichnung zu schreiben.

Erinnere die Gruppenkinder daran, dass sie solche Vorbilder aussuchen sollten, die sie wegen ihrer Art oder wegen etwas, das sie tun, besonders mögen – und nicht wegen ihres Aussehens.

### Tipps:

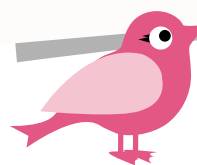
- Da dies die erste persönliche Aufgabe ist, wäre jetzt auch eine gute Gelegenheit, die Eltern an *Free Being Me – Einfach Ich!* zu erinnern und daran, dass sie ihren Kindern dabei helfen können, wenn sie sich zu Hause mit dem Aktionsthema beschäftigen. Vergiss nicht, den Elternbrief auf Seite 21 der Arbeitshilfe für die Gruppenleitung auszuteilen.
- Erinnere die Eltern daran, dass ihr Kind ein Vorbild aus dem Grund wählen sollte, wer es ist und was es tut. Die Entscheidung sollte nicht auf dem Aussehen der Person basieren.

### Auf einen Blick

Die Gruppenkinder suchen zu Hause ein Bild einer Person, die sie persönlich kennen, zum Beispiel ein Freund, eine Freundin, ein Familienmitglied, die ein Vorbild für sie ist und sie inspiriert. Sie erzählen in der nächsten Gruppenstunde, wer ihr Vorbild ist.

### Das brauchst du

Echte Vorbilder Blatt 1.3, S. 45.



Mein  
Vorbild



# Free Being Me - Einfach Ich!

## Zweite Gruppenstunde

Das Gefühl, dass es nur eine Art gibt, schön auszusehen und sich darum zu sorgen, diesem Aussehen entsprechen zu müssen, setzt uns unter großen Druck. Es wird schwieriger, unser ganzes Potenzial, all unsere Möglichkeiten auszuschöpfen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Diese

Gruppenstunde hilft Pfadfinderinnen und Pfadfindern diesen Druck zu verstehen und Wege zu finden, wie sie ihre Widerstandsfähigkeit stärken können. Und sie lernen, sich für die Idee einzusetzen, dass Vielfalt schön und Aussehen nicht alles ist.

### Ablaufplan

AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Begrüßung - Teilnahmeversprechen *	5 min		
Pelele	10 min	Decke und weiches Spielzeug/Ball für jede Gruppe.	Teamarbeit, Koordination.
Austausch: Dein persönliches Vorbild	10 min	Ausgefüllte Vorbild- Vorlage, leerer Platz an der Wand, Stecknadeln/ Klebeband/Powerstrips.	Seine eigene Meinung sagen, andere unterstützen.
Es war einmal...	15 min	Blatt 2.1, Stifte und Papier, Würfel, großes Stück Papier für jede 8er Gruppe, Klebstoff.	Zuhören, Einfühlungsvermögen, Kreativität, Teamarbeit.
Ein glückliches Ende	15 min	Bilder von Gilly von der vorherigen Aktivität, Stifte und Papier, Würfel.	Teamwork, Kreativität.
Persönliche Aufgabe: Ich mag mich - Himmel und Hölle	5 min	Blatt 2.2.	Reflektion, Selbstbewusstsein.




### Willkommen zur zweiten Gruppenstunde

# Teilnahmeversprechen ★

5 min



Bringe deine Gruppe zusammen.

 In dieser Gruppenstunde werden wir mehr darüber lernen, was passieren kann, wenn Menschen sich viel zu stark bemühen ihr Aussehen zu ändern, um dem Prinzessinnen- (oder Actionhelden-) Aussehen zu gleichen, über das wir in der letzten Gruppenstunde gesprochen haben. Zu denken, dass es nur eine Art gibt, schön zu sein, kann Menschen unglücklich machen. Wir werden üben, anderen dabei zu helfen, ihre guten Eigenschaften zu schätzen und das Leben zu genießen, ohne auf eine bestimmte Art aussehens zu müssen.


## Ergebnis

Alle Teilnehmenden sagen laut, dass sie sich aktiv und mit Spaß an *Free Being Me - Einfach Ich!* beteiligen werden. Diese laut ausgesprochene Zustimmung hilft den teilnehmenden Kindern dabei, sich offen an der Gruppenstunde zu beteiligen und das verbessert wiederum die Wirkung auf ihr Körperbewusstsein noch mehr.



## Folgendes ist zu tun

Zu Beginn sollte sich deine Gruppe in einem Kreis aufstellen. Danke allen, dass sie gekommen sind. Bitte sie, laut zu rufen, dass sie sich auf *Free Being Me - Einfach Ich!* freuen und dass sie mitmachen werden.

 „Seid ihr bereit, mitzumachen, eure Meinung zu sagen und eine wunderbare Zeit in dieser Gruppenstunde von *Free Being Me - Einfach Ich!* zu verbringen?“

Wenn ja, dann ruft laut

**„JA, BIN ICH!“**



### Auf einen Blick

Leite die ganze Gruppe an, ihre Begeisterung für die Teilnahme an *Free Being Me - Einfach Ich!* miteinander zu teilen.

### Das brauchst du

Es werden keine Materialien benötigt.



# Pelele – ein Spiel aus Spanien

10 min



## Ergebnis

Die Teilnehmenden erfahren, dass es lustig ist, die guten Eigenschaften ihrer Freundinnen und Freunde zu loben und ihre eigenen zu erkennen.



## Folgendes ist zu tun

- Alle bilden einen Kreis um eine Decke/ein Bettlaken/einen Fallschirm. Alle sollten genug Platz haben, um etwas Abstand voneinander halten zu können. Lege einen Teddy oder eine weiche Puppe (das ist Pelele!) in die Mitte der Decke/ des Fallschirms.
- Erkläre, dass dieses Spiel von Kindern in Spanien zu Frühlingsbeginn gespielt wird.

### Lerne dieses einfache Lied:

*Pelele, Pelele, wir mögen dich,  
Wir mögen dich einfach wie du bist,  
Pelele, Pelele, wir mögen dich,  
Und wir mögen auch (Name)!*

Pelele wird genauso ausgesprochen, wie es geschrieben wird

Singe die Strophe mit der Gruppe und benutze die Decke, um Pelele in die Luft zu werfen. Singt in der letzten Zeile den Namen einer Person aus der Gruppe und hört auf, die Decke zu bewegen.

Die genannte Person wiederholt dann ihren Namen und erwähnt etwas, was sie oder er von ihren/seinen Fähigkeiten oder Eigenschaften mag.

Wenn die letzte Zeile bspw. „und wir mögen Eva auch“ lautet, sagt Eva „Ich bin Eva, ich bin gut im Schwimmen“. Eva lässt danach die Decke los, läuft im Uhrzeigersinn um den Kreis, zurück zu ihrem Platz und nimmt die Decke wieder in die Hand.

Aber damit es richtig Spaß macht, rennen auch alle anderen, die finden, dass sie gut im Schwimmen sind gleichzeitig wie Eva um den Kreis. Wenn alle wieder die Decke halten, wiederholt ihr das Lied, ersetzt aber den Namen der ersten Person, die genannt wurde, mit der Person links von ihr. Ermutige jedes Kind, das an der Reihe ist, etwas zu sagen, was es an sich mag und noch nicht erwähnt wurde. Ermutige die anderen Kinder, los zu rennen, wenn sie das Gleiche gut können.

## Auf einen Blick

Spielt eine Version eines traditionellen spanischen Spiels, um die Gruppenkinder zu einer positiveren Denkweise über sich selbst und andere zu ermutigen.

## Das brauchst du

Decke und weiches Spielzeug/Ball für jede Gruppe.

*Es ist gut, stolz darauf zu sein, wer man ist und worin man gut ist! Habt keine Angst vor dem Laufen und ermutigt auch eure Freundinnen und Freunde dazu!*

Wiederhole das Lied, bis alle genannt wurden.

## Fragen

- Was war es für ein Gefühl, etwas Nettes über eure Nachbarn zu sagen?
- War es einfach zu entscheiden, ob ihr um den Kreis laufen sollt oder nicht?
- Was wird öfter gemacht: Menschen Komplimente zu ihrem Aussehen zu machen oder zu ihren Charaktereigenschaften und Fähigkeiten?

## Tipps:

- Ermutige alle einander bei den Komplimenten zu helfen und gib ihnen Zeit dafür, bevor das Lied wieder anfängt.
- Zeige Verständnis, dass es schwer sein kann, sich selbst Komplimente zu machen. Stelle aber klar, dass es eine gute Sache ist, es zu tun. Erkläre, dass es alle am Ende von *Free Being Me – Einfach Ich!* einfacher finden werden, sich selbst Komplimente zu machen.



# Dein persönliches Vorbild ★

10 min



## Ergebnis

Indem sie ihre Vorbilder vorstellen, erkennen die teilnehmenden Kinder, dass das Aussehen kein wichtiger Faktor ist, um Freundinnen und Freunde zu finden oder andere Menschen toll zu finden.



## Folgendes ist zu tun

Versammle die Gruppenkinder vor einer (Stell-)Wand, an der die Bilder ausgestellt werden können.

Lade deine Gruppenkinder dazu ein, sich dabei abzuwechseln:

- ihre Fotos/ Zeichnungen ihrer Vorbilder vorzustellen.
- die Informationen vorzulesen, die sie unter das Bild geschrieben haben.
- ihr Bild an die Wand zu hängen.

Wenn alle ihr Vorbild vorgestellt haben, danke der Gruppe für alle Beiträge.

## 👁️ Auf einen Blick

Die Kinder erstellen gemeinsam eine Ausstellungswand mit inspirierenden Vorbildern und tauschen sich untereinander aus, warum sie ihr Vorbild gewählt haben.

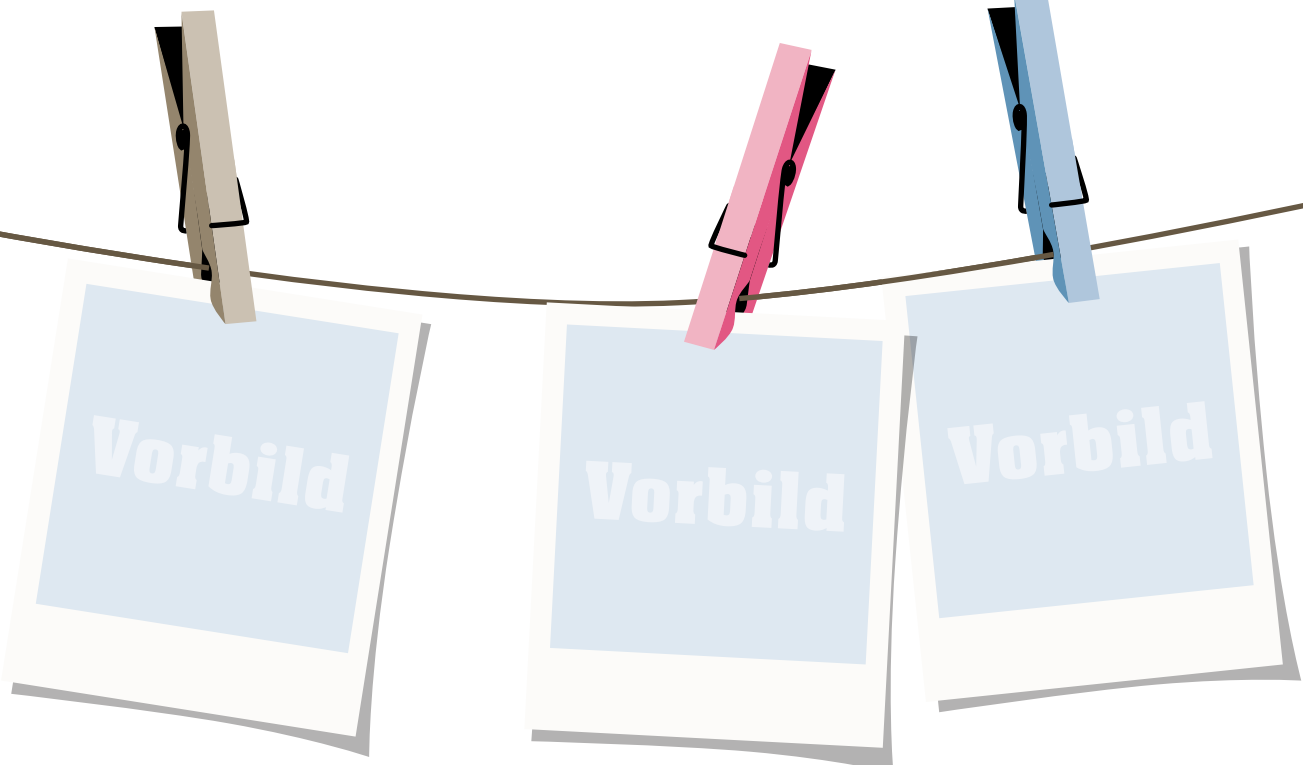
## ✅ Das brauchst du

Die ausgefüllten Vorlagen mit den Vorbildern, ein freier Platz an der Wand, Stecknadeln/ Klebeband/Powerstrips.



## Fragen

- ? Was ist also am Wichtigsten für uns, wenn wir unsere Freunde auswählen? (Ihre Persönlichkeiten).
- ? Ist es gut, Menschen nur wegen ihres Aussehens zu mögen? (Nein).





# Es war einmal

15 min



## Ergebnis

Die Kinder verstehen die Nachteile, wenn Menschen versuchen, so auszusehen, wie die Gesellschaft es von ihnen erwartet.



## Folgendes ist zu tun

Höre die Geschichte an und erfahre mehr über die zwei Figuren:

- **Lies die Geschichte vor (5 min).** Bitte alle, bequem zu sitzen und sich in Ruhe eine Geschichte anzuhören. Lies der Gruppe die Geschichte vor. Du kannst diesen Teil interaktiver gestalten, indem du die Teilnehmenden bittest, Abschnitte der Geschichte vorzulesen oder währenddessen etwas vorzuspielen (je nach Alter deiner Gruppenkinder). Beispielsweise wenn Gilly ihr Fell bürstet oder Millie einen Kopfsprung ins Wasser macht.
- **Zeichne die Figuren (5 min).** Teile nun das Papier und die Stifte aus und bitte die teilnehmenden Kinder, zu zweit die zwei Hauptfiguren, Millie, die eine Maus, und Gilly, die andere Maus, zu zeichnen.
- **Besprich die Figuren (5 min).** Bitte die Paare, sich in Kleingruppen zusammenzufinden. Jede Gruppe sollte eine Gruppenleiterin oder einen Gruppenleiter haben.

Lege die Bilder mit Millie auf den Boden. Könnt ihr alle eine Sache über den Charakter von Millie sagen? Wie ist sie und was macht sie gern? Bitte alle Gruppenkinder abwechselnd, etwas zu sagen, um eine Vorstellung von Millies Charakter zu bekommen.

Lege die Bilder mit Gilly auf den Boden. Könnt ihr alle eine Sache über den Charakter von Gilly sagen? Wie ist sie und was macht sie gern? Bitte alle teilnehmenden Kinder abwechselnd, etwas zu sagen, um ein Bild von Gillys Charakter zu erstellen.

## Redet über Folgendes

Bleibe in den kleinen Gruppen und diskutiert :






## Auf einen Blick

Erzähle eine Geschichte, die zeigt, wie gut es ist, sich nicht nur auf Äußerlichkeiten zu konzentrieren.

## Das brauchst du

Blatt 2.1 (S. 46) Stifte und Papier, Würfel, ein großes Blatt Papier für jede 8er Gruppe.

## Fragen

-  Was hat Gilly in der Geschichte verpasst, weil sie sich Sorgen um ihr Aussehen machte?
-  Warum hat sich Gilly so viel Mühe gegeben, ihr Aussehen zu verändern?
-  Was denkt ihr, wie fühlt sich Gilly dadurch?
-  Was soll uns die Geschichte eurer Meinung nach sagen?
-  Denkt ihr anders darüber, wie ihr euch selbst seht, wenn ihr von Gilly und Millie hört?

Die teilnehmenden Kinder sollten nun Folgendes verstehen:

- Die Unterschiede zwischen den Charakteren.
- Dass Gilly sich dadurch unter Druck gesetzt fühlt, was sie in den Medien sieht.
- Das Gefühl, dass sie auf eine bestimmte Art aussehen muss, macht Gilly nicht glücklich und hat viele Nachteile. Z. B.: Gilly macht nicht bei den anderen mit, muss sich anstrengen und braucht lange Zeit, um sich fertig zu machen. Sie kann keine Zeit mit Freunden verbringen und kommt nicht dazu, etwas Lustiges zu unternehmen. Denn sie wünscht sich, etwas zu sein, was sie nicht ist und lässt sich entgehen, wie schön sie bereits ist. Gilly hat ein angespanntes Verhältnis zu ihren Eltern und macht sich ständig Sorgen.



# Ein glückliches Ende ★

15 min



## Ergebnis

Die Gruppenkinder lernen ihr Aussehen positiv zu sehen, indem sie den Wert davon erkennen, was sie alles mit ihren Körpern tun können.



## Folgendes ist zu tun

Bilde 4er Gruppen. Jede erhält ein Bild von Gilly, das die Gruppenkinder zuvor gezeichnet haben. Klebe es auf ein großes Stück Papier. Bitte nun jede Gruppe, eine Zahl neben den passenden Körperteil von Gilly zu schreiben:

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1 Ohren   | 4 Fell   |
| 2 Nase    | 5 Augen  |
| 3 Schwanz | 6 Pfoten |

*Wir werden Millie helfen, Gilly zu zeigen, dass ihr Aussehen nicht die einzige wichtige Sache an ihr ist. Beispielsweise macht sich Gilly in der Geschichte Sorgen um ihre geraden Barthaare. Millie könnte sagen, dass die Barthaare von Gilly genau so großartig sind wie sie sind, weil sie ihr helfen, den Weg durch den Wald zu finden. Lasst uns jetzt einige gute Beispiele dafür finden, was Gilly mit ihrem Körper tun kann, anstelle dessen, wie sie aussieht.*

Die Gruppenkinder würfeln abwechselnd und sagen etwas Großartiges über das Körperteil von Gilly, das der gewürfelten Zahl entspricht.

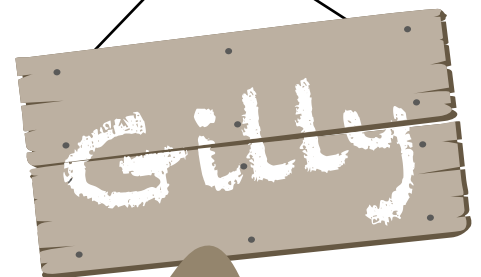
Versuche, den Schwerpunkt darauf zu setzen, was Gilly mit diesem Körperteil tun kann. Wenn eine Zahl mehrfach vorkommt, würfel einfach noch einmal. Die erste Gruppe, die alle sechs Zahlen würfelt, gewinnt.

### Auf einen Blick

Helft Gilly, ihren eigenen Wert zu schätzen, indem ihr all die großartigen Sachen zeigt, die sie mit ihrem Körper tun kann.

### Das brauchst du

Bilder von Gilly von der vorherigen Aktivität, Papier, Würfel, Stift und Buntstifte/Farbstifte.





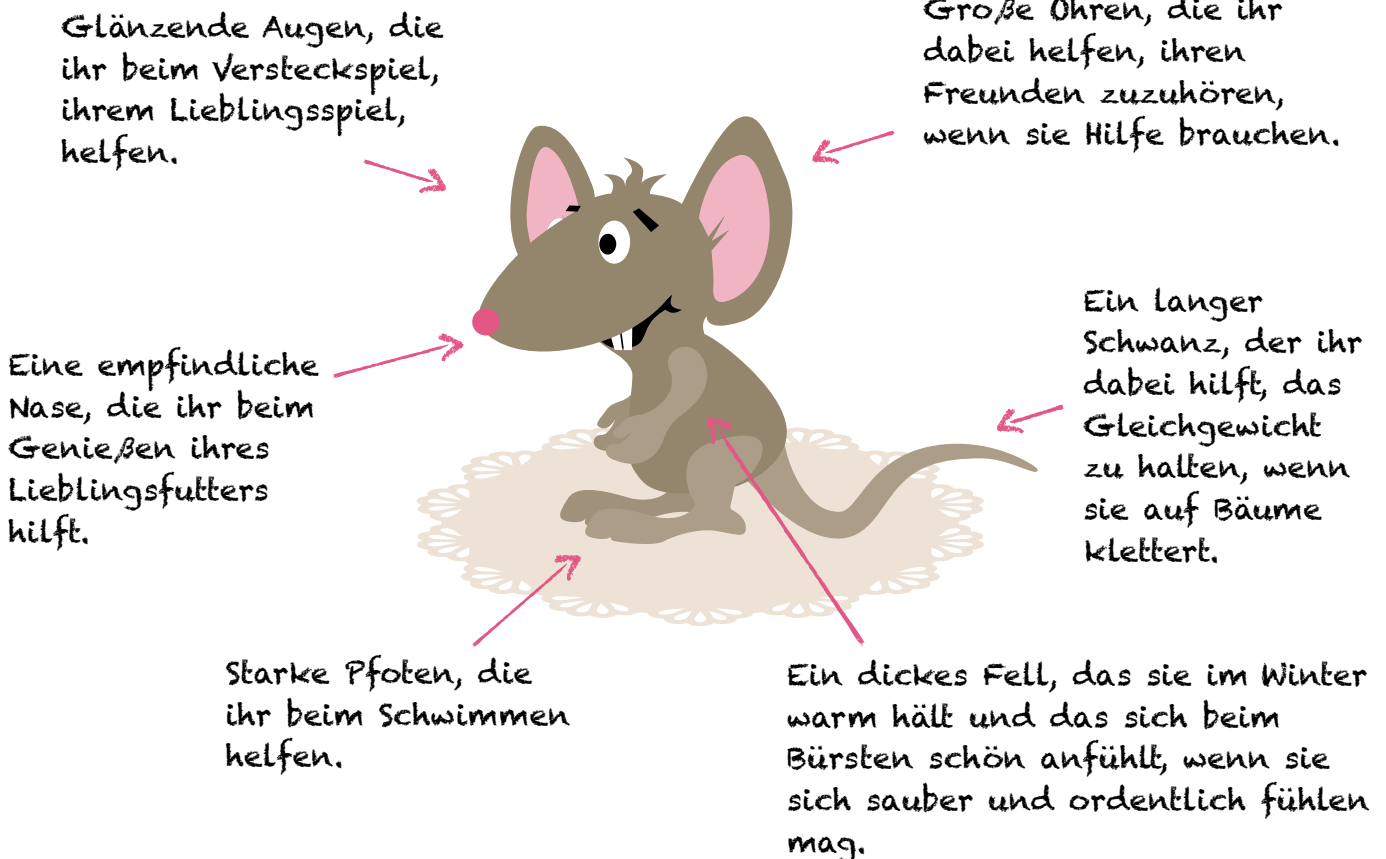
### Ein glückliches Ende

# (Fortsetzung) ★

15 min



Du kannst das nachstehende Beispiel für Ideen verwenden, ermuntere aber die Teilnehmenden dazu, ihre eigenen einzubringen:



Gib jeder Gruppe die Möglichkeit, den anderen ihre neue Gilly vorzustellen.

*Wir wissen, dass es nicht nur eine Art gibt, schön auszusehen. Gilly sollte das auch verstehen. Was möchtet ihr Gilly eventuell noch sagen? Dreht euch zu einer Freundin/einem Freund und tut so, also ob ihr zu Gilly sprechen würdet. Wechselt euch dabei ab. Sagt ihr/ihm etwas, was ihr darüber gelernt habt, sich keine Sorgen mehr um das eigene Aussehen zu machen.*

Wenn du Zeit hast, wiederhole dieses Spiel, lasse aber die Teilnehmenden die Kontur einer Person auf die Rückseite des Papiers zu zeichnen.

Die Gruppenkinder sollten abwechselnd würfeln. Wenn jetzt eine neue Zahl gewürfelt wird, sucht sich das Gruppenkind, das gewürfelt hat, einen eigenen Körperteil aus, den sie oder er mag, weil er nützlich ist. Schreibe die Zahl neben den dazu passenden Teil des Umrisses. Ab dann wird jedes Mal, wenn jemand diese Zahl würfelt, etwas gesagt, was die Kinder mit diesem Körperteil tun können. Wiederhole dies so lange, bis alle Zahlen an den Umriss der Person geschrieben wurden.

### Tipp:

- Auch wenn die Teilnehmenden sich beim Würfeln abwechseln, ermutige alle, auch Ideen zu nennen, was Gilly mit ihrem Körper tun kann.



# Persönliche Aufgabe: Ich mag mich – Himmel und Hölle



5 min



## Ergebnis

Die Mädchen und Jungen wenden das Gelernte an, indem sie ihre eigenen positiven Eigenschaften erkennen und dadurch ihr Selbstbewusstsein stärken.



## Folgendes ist zu tun

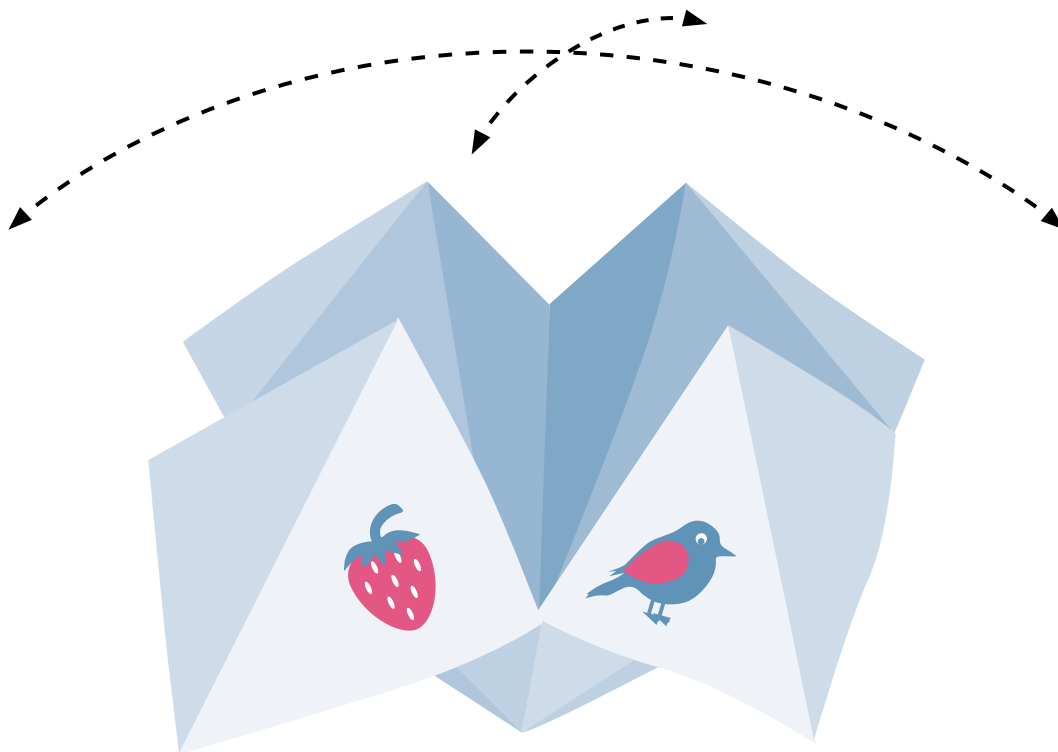
Gib allen teilnehmenden Kindern eine Vorlage für Himmel und Hölle. Erkläre, dass sie vor der nächsten Gruppenstunde ein Himmel und Hölle-Spiel erstellen sollen, entsprechend der Anleitung und Anweisungen auf Blatt 2.2.

### Auf einen Blick

Erstelle ein Himmel und Hölle-Spiel, das die Teilnehmenden dabei unterstützt, herauszufinden was sie an sich selbst mögen und das auch zu sagen.

### Das brauchst du

Blatt 2.2, S. 47.





# Free Being Me - Einfach Ich!

## Dritte Gruppenstunde

Durch die Medien bekommen wir am häufigsten einen eingeschränkten Schönheitsbegriff präsentiert. Diese Gruppenstunde beschäftigt sich damit, wie die Medien die vielfältigen Bilder von Schönheit einschränken. Sie fördern einen Schönheitsbegriff, der unmöglich zu

erreichen ist. Die Gruppenkinder beziehen anschließend Stellung, indem sie sich überlegen, wie über Schönheit in den Medien so gesprochen werden könnte, dass man dadurch in seinem Selbstbewusstsein gestärkt wird.

### Ablaufplan

AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Begrüßung - Teilnahmeversprechen *	5 min		
Persönliche Aufgabe - Teilen: Himmel und Hölle	10 min	Himmel und Hölle im Rahmen der persönlichen Aufgabe erstellen.	Seine Meinung mit anderen teilen, sich zu etwas äußern.
Airbrushing - Wo ist der Unterschied?	10 min	Stifte und Papier, Blatt 3.1 von Seite.	Auf Details achten, kritisch denken.
Medien verändern	25 min	Stifte und Papier, Requisiten und Bastelmaterialien.	Kreativität, Teamwork, Aufführung.
Persönliche Aufgabe: Du bist mein Star	10 min	Sternförmiges Papier oder Karte, dekorative Bastelmaterialien, z. B. bunte Karten, Buntstifte und Bleistifte, Klebstoff.	Kreativ denken, seine Meinung äußern.




## Willkommen zur dritten Gruppenstunde

# Teilnahmeversprechen

5 min



Bringe die Gruppe zusammen und erkläre Folgendes.

 *In dieser Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! werden wir mehr über die Botschaften erfahren, die Medien an ihre Zuschauer\_innen und Leser\_innen aussenden und ihnen das Gefühl vermitteln, dass es nur eine Art gibt, schön zu sein. Weil wir wissen, dass das nicht wahr ist, werden wir unsere Meinung sagen, indem wir unsere eigenen Medien gestalten und den Menschen überall auf der Welt zeigen, dass es gut ist, einzigartig zu sein.*

### Ergebnis

Alle teilnehmenden Kinder sagen laut, dass sie sich aktiv und mit Spaß an dieser Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* beteiligen wollen werden. Dieses einmal laut ausgesprochenen Versprechen hilft den Mädchen und Jungen dabei, sich offener an der Gruppenstunde zu beteiligen und das hat wiederum einen größeren Einfluss auf ihr Körperbewusstsein.



#### **Auf einen Blick**

Leite die die ganze Gruppe an, ihre Begeisterung für die Teilnahme an *Free Being Me – Einfach Ich!* zu äußern.


#### **Das brauchst du**

Es werden keine Materialien benötigt.



### Folgendes ist zu tun

Die Gruppe bildet einen Kreis. Danke allen, dass sie zur Gruppenstunde gekommen sind und bitte sie, laut auszurufen, dass sie sich auf die nächste Gruppenstunde *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen und dass sie Lust haben, mitzumachen.

 *„Seid ihr bereit, aktiv dabei zu sein, euch zu beteiligen und eure Ideen während dieser Gruppenstunde von Free Being Me - Einfach Ich! zu teilen?“*

Wenn ja, dann ruft laut

**„JA, BIN  
ICH!“**



# Persönliche Aufgabe – Meinungen austauschen: Himmel und Hölle ★ 10 min



## Ergebnis

Die teilnehmenden Mädchen und Burschen steigern ihr Selbstbewusstsein, indem sie vor anderen Menschen positive Dinge über sich selbst sagen.



## Folgendes ist zu tun

Erkläre den Teilnehmenden, dass das Himmel und Hölle-Spiel sie tolle Eigenschaften ihrer Freundinnen und Freunde entdecken lässt und sie die Möglichkeit haben, ihre eigenen zu zeigen.

Klärt, ob alle ihr Himmel und Hölle-Spiel dabei haben und zeige ihnen, wie man es richtig faltet. Nutze die nachstehenden Anleitung dazu, Hilfestellung zu leisten.

Bitte die Gruppenkinder, sich in Paare aufzuteilen.

*Es ist manchmal schwierig, laut zu sagen, was wir an uns mögen. Das werden wir jetzt üben. Laut zu sagen, was wir an uns selbst mögen, gibt uns ein gutes Gefühl – wir sollten es also möglichst häufig tun! Auch ihr als GruppenleiterInnen solltet das vorher ausprobieren!*

Frage nach, ob alle verstanden haben, wie das Himmel und Hölle-Spiel verwendet wird (die meisten werden es wahrscheinlich kennen)

- Eine Person wählt eine Zahl.
- Ihre Partnerin bzw. ihr Partner öffnet und schließt das Himmel-und-Hölle-Spiel entsprechend der Zahl. Dabei wechselt sie oder er beim Öffnen.
- Wenn sie damit fertig sind, wählt die erste Person eine Zahl.
- Die Freundin/der Freund öffnet die Lasche mit der genannten Zahl und liest den Satz „Ich mag meine(n)...“ vor.

Sie tun dies zweimal, dann tauschen sie mit der anderen Person.

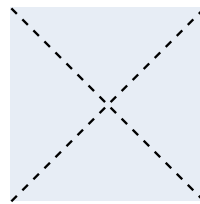
Wenn beide zwei Dinge geteilt haben, bitte die Gruppenkinder ihre Partner\_innen zu tauschen, damit alle einen neuen Anlauf mit einer neuen Person haben können. Setze dies so lange fort, bis die Zeit um ist!

### 👁️ Auf einen Blick

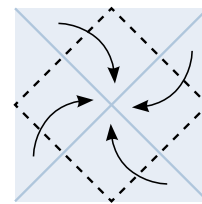
Mithilfe des Himmel und Hölle-Spiels, das im Rahmen der persönlichen Aufgabe erstellt wurde, spielen die Gruppenkinder das Spiel mit möglichst vielen Freunden in fünf Minuten.

### ✅ Das brauchst du

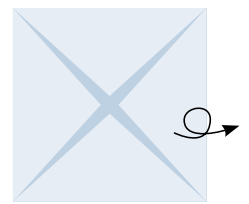
Die Himmel und Hölle-Faltblätter aus der persönlichen Aufgabe.



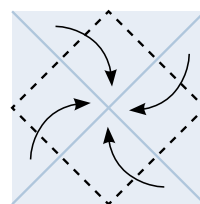
1. Die Bilder zeigen nach unten. Faltet das Blatt zweimal diagonal und faltet es dann wieder auf.



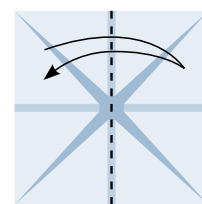
2. Faltet alle Ecken einmal mit der Spitze in die Mitte.



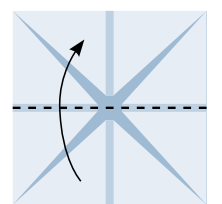
3. Dreht das Papier um.



4. Faltet jetzt noch einmal alle Ecken mit der Spitze in die Mitte.



5. Jetzt faltet das Papier einmal in die Hälfte und wieder zurück.



6. Faltet jetzt das Papier einmal quer in die Hälfte (und nicht wieder auf).

7. Jetzt könnte ihr mit den Daumen und Zeigefingern unter die Ecken und das Himmel- und Hölle-Spiel bewegen.





# Bildbearbeitung – Wo ist der Unterschied

10 min



## Ergebnis

Die Mädchen und Burschen sehen, dass Fotografien in den Medien nicht immer die Wahrheit zeigen, weil Bilder oft mittels Bildbearbeitung und Airbrushing geändert werden.



## Folgendes ist zu tun

*Erinnert ihr euch an die Liste für die perfekt aussehende Prinzessin bzw. den perfekt aussehenden Helden, die wir in der ersten Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! erstellt haben? Wenn Mädchen und Burschen nicht wie eine solche Märchenprinzessin und Burschen nicht wie ein solcher Actionheld aussehen, könnten sie sich ausgeschlossen oder schlecht fühlen. Indem ein einziges Aussehen als schön propagiert wird, fühlen sich alle ausgeschlossen, weil tatsächlich ja niemand im wahren Leben aussieht wie Märchenprinzessinnen oder Helden.*

*Habt ihr gewusst, dass sogar Prominente, Filmstars und echte Prinzessinnen im wahren Leben nicht immer so aussehen, wie auf den Bildern, die man von ihnen sieht? Der Grund ist, dass die Bilder mit dem Computer bearbeitet werden. Weiß jemand, was Bildbearbeitung bedeutet?*

Diskutiere so lange mit den Gruppenkindern, bis alle verstehen, was die Idee von Bildbearbeitung und digitaler Bildveränderung ist. Bildbearbeitung (oder Retusche) heißt in diesem Kontext, wenn Bilder von Menschen, häufig Fotos von Prominenten oder Models, mithilfe eines Computers verändert werden, um mehr dem gesellschaftlichen Ideal eines perfekten Aussehens zu ähneln. Sie sehen aber in Wirklichkeit nicht so aus!

Arbeite in Kleingruppen und gib jeder Gruppe eine Kopie des Blattes Bildbearbeitung. Bitte sie, Unterschiede zwischen den Bildern „vorher“ und „nachher“ zu finden und diese auf dem Blatt zu markieren.

## Auf einen Blick






Vergleiche Bilder vor und nach der Bearbeitung, um möglichst viele Unterschiede finden zu können.

## Das brauchst du

Bildbearbeitung - Wo ist der Unterschied? Blatt 3.1 (S. 48)  
Bleistifte.

Wenn alle fertig sind, lies die Antworten vor, damit die Gruppen sehen können, wie viele Unterschiede sie gefunden haben.

## Sprecht über Folgendes

-  War es einfach, alle Unterschiede zu finden?
-  Hättet ihr nur das Bild „danach“ gesehen, denkt ihr, dass ihr dann gemerkt hättet, dass es bearbeitet wurde?
-  Wenn sogar Bilder von Prominenten und Filmstars bearbeitet werden, denkt ihr, dass es dann für irgendjemanden im wahren Leben möglich ist, natürlich so auszusehen, wie auf diesen Bildern?
-  Denkt ihr, dass es fair ist, dass wir keine Bilder sehen, die Menschen so zeigen, wie sie wirklich sind?
-  Was würdet ihr zu einer Freundin/einem Freund sagen, damit sie oder er sich nicht dauernd mit den bearbeiteten Fotos in Zeitschriften und im Fernsehen vergleicht?



# Verändert die Medien ★

30 min



## Ergebnis

Die Mädchen und Jungen widersetzen sich den Botschaften in den Medien, die besagen, dass es nur eine Art von Schönheit gibt. Sie entwickeln ihre eigene Sendung oder ihren eigenen Artikel, um durch eine positive Geschichte anderen zu helfen ein starkes Körperbewusstseins zu entwickeln.

*Thr habt die Möglichkeit bekommen, Chefinnen und Chefs der Medien zu werden – zum Beispiel einer Fernsehsendung oder eines Magazins – um eine kurze Botschaft mit der Welt zu teilen und Menschen dazu zu inspirieren, zufrieden mit dem zu sein, wer sie sind und wie sie aussehen. Beweisen wir, dass die Medien falsch liegen und zeigen wir, dass es nicht nur eine Art gibt, schön auszusehen!*

Aufgabe ist es, sich eine Sendung oder einen Artikel auszudenken, die die Gruppenkinder der restlichen Gruppe in drei Minuten vorspielen können. Es ist egal welches Medienformat die Kinder wählen, es sollte aber eine der Botschaften vermitteln, die sie bisher im Aktionsthema *Free Being Me* – Einfach Ich! gelernt haben.

### 1) Was wollt ihr sagen?

Bevor die Kleingruppen mit der Entwicklung ihrer Geschichten anfangen, sollen sie sich auf die Schlüsselbotschaften einigen, die sie mit ihrem Stück vermitteln wollen und diese schriftlich festhalten.



**Deine Botschaft!**

### 👁️ Auf einen Blick

Die teilnehmenden Kinder stellen sich vor, dass sie drei Minuten lang die Medien übernehmen dürfen. Sie überlegen sich, welche Botschaften, sie in dieser Zeit an die Welt senden würden.

### ✅ Das brauchst du

Zeichenmaterialien und Rollenspielrequisiten je nachdem, was die Gruppenkinder sich ausdenken.

Beispielsweise (die Schlüsselbotschaft wird als Teil einer Überschrift gezeigt):

„Eilmeldung: **Es gibt nicht nur eine Art, schön zu sein!**“

„Berichte von überall auf der Welt zeigen: **Es gibt viele verschiedene Arten, schön auszusehen.**“

„Einfach Ich - ein Gespräch mit einer olympischen Athletin, die uns erzählt, **was ihr Körper alles leisten kann und das Aussehen dafür nicht wichtig war.**“

„Gut aussehen. Auf MEINE Art. Ein neues Magazin kommt auf dem Markt, **das Gefühl feiert, sich selbst toll zu finden, anstelle sich mit den Medien zu vergleichen.**“

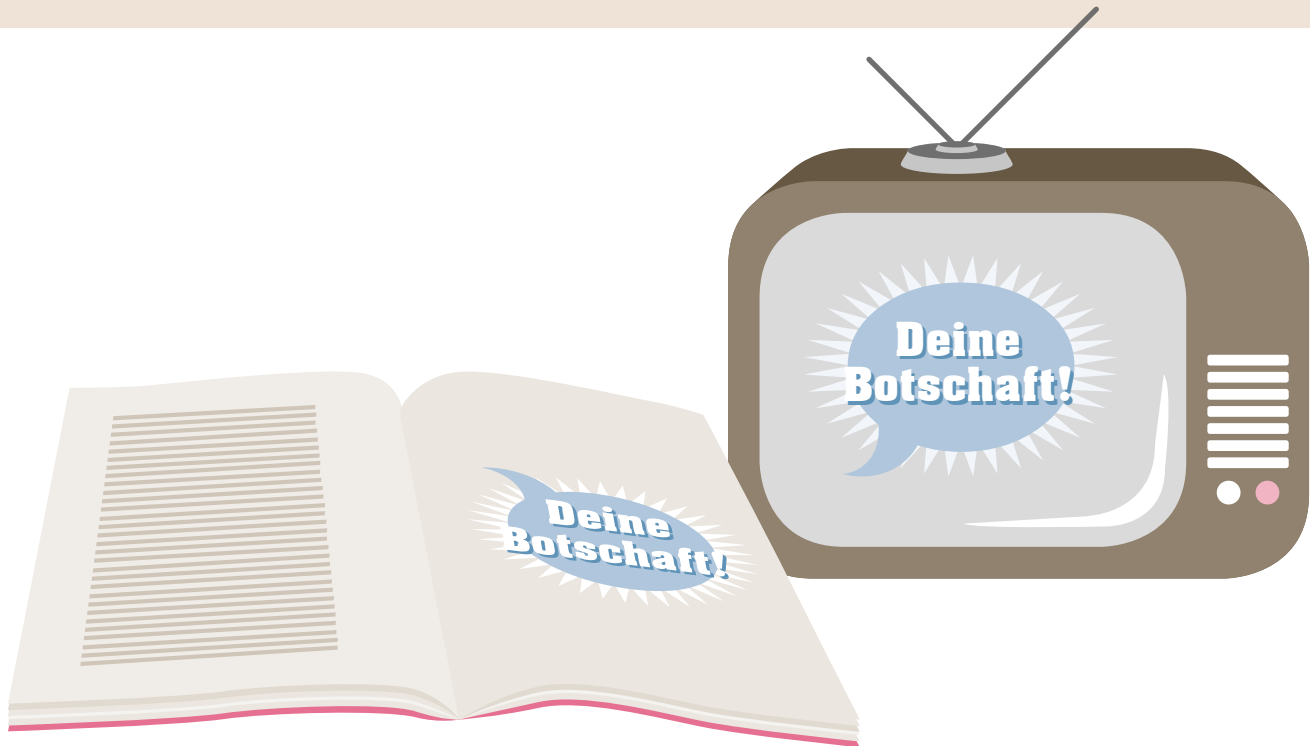
„Neuer Nummer-eins-Hit inspiriert Mädchen dazu, **laut zu sagen, wie großartig sie in ihrem Inneren sind!**“



## Verändert die Medien

# (Fortsetzung) ★

30 min



### 2) Wie wollt ihr das sagen?

Deine Gruppen können alle Arten von Medien auswählen, die sie möchten, wie zum Beispiel:

- Nachrichten
- Magazin-Titelseite
- Musikvideo
- Anzeige
- Werbemelodie im Radio
- Interview
- Zeichentrick

Gib den Gruppen ungefähr 20 Minuten für die Vorbereitung und lasse allen genug Zeit, um ihr Medienstück aufzuführen.

Danke den Gruppen für ihre tollen Ideen.

### Sprecht über Folgendes



- ? Haben euch die Nachrichten, Lieder, Titelseiten... von allen gefallen?
- ? Wäre es gut, wenn Botschaften wie diese im wahren Leben durch Medien verbreitet würden?
- ? Welche Botschaft zum Körperbewusstsein hat euch am besten gefallen?

### Tipps:

- Diese Aktivität funktioniert dann am besten, wenn jede Gruppe sich ganz klar darüber ist, was sie sagen will. Hilf allen Gruppen, ihre Schlüsselbotschaft zu entwickeln, bevor sie mit der Erstellung ihres Stücks beginnen.
- Motiviere alle zur Teilnahme und ermögliche es so vielen Mädchen und Burschen wie möglich, selbst die Chance zu ergreifen, während der Aktivität ihre Meinung zu sagen.



# Persönliche Aufgabe: Du bist mein Star ★

10 min



## Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder tauschen positive Botschaften darüber aus, was sie bisher im Rahmen von *Free Being Me* – Einfach Ich! gelernt haben.



## Folgendes ist zu tun

Bitte die Gruppenkinder, Paare zu bilden.

*Wir haben gesehen, dass Medien viel Zeit damit verbringen, den Menschen zu sagen, dass es nur eine Art gibt, schön zu sein und das Aussehen mehr als alles andere zählt. Wir wissen, dass es falsch ist. Wir werden uns daher weiter dafür einsetzen, Leute vom Gegenteil zu überzeugen. Sagen wir den Menschen, dass wir wissen, dass es nicht nur eine Art gibt, schön zu sein und dass Aussehen nicht die einzige Sache ist, die zählt. Motivieren wir alle, sich selbst zu schätzen, ohne sich Sorgen darüber zu machen, so auszusehen, wie Medien es ihnen sagen.*

Gib allen Teilnehmenden eine sternförmige Karte und hilf ihnen, eine positive Botschaft darauf zu schreiben, die sie mit den anderen teilen möchten. Ermutige sie, sich selbst wertzuschätzen. Und sie sollen die Idee hinterfragen, auf eine ganz bestimmte Art aussehen zu müssen.

### Hier einige Ideen:

Du bist ein Star so, wie du bist.

Du bist viel mehr als dein Aussehen.

Du bist schön!

Sei stolz auf deinen Körper, er ist fantastisch!

Dies ist eine stille Übung, aber die Kinder sollten sich so wohl fühlen, um mit ihren Partner\_innen darüber zu reden, was sie gerne sagen möchten.

Ermutige alle, sich Zeit für die Dekoration ihrer Sterne zu nehmen.

Mache vor dem Ende der Sitzung ein Gruppenfoto mit allen, mit den Sternen in den Händen.

Warum teilt ihr euer Foto nicht auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)?

## Auf einen Blick

Erstelle sternförmige Karten mit positiven Botschaften, die die Gruppenkinder ausstellen können, um sie sich diese zwischen dieser und der nächsten Gruppenstunde anzusehen.

## Das brauchst du

Sternförmige Papierstücke oder Karten, dekorative Bastelmaterialien, z. B. bunte Karten, Stifte und Bleistifte, Klebstoff.

Gib den teilnehmenden Kindern jetzt die Aufgabe, ihren Stern irgendwo auszustellen, dass ihn andere Menschen sehen können. Das könnte zu Hause sein (drinnen oder draußen), auf einem schwarzen Brett in der Schule oder in einem örtlichen Gemeindezentrum, als Foto im eigenen Blog oder auf der eigenen Seite in sozialen Medien oder an anderen kreativen Orten. Ermutige die Teilnehmenden, ihren Stern dann auszustellen, wenn sie denken, dass besonders viele Menschen ihn sehen werden!

Als zusätzliche Aufgabe könnten die Gruppenkinder versuchen, ihre Botschaft verschiedenen Menschen so häufig wie möglich bis zur nächsten Gruppenstunde zu sagen.

## Tipps:

- Wenn einige Teilnehmende deiner Gruppe das schwierig finden, bilde Paare aus einem älteren oder selbstsicheren Kind und einem jungen oder unsicheren. Ermutige sie, einander zu helfen.
- Erkläre den Gruppenkindern, dass sie um Erlaubnis bitten müssen, wenn sie ihre Sterne in einem öffentlichen Bereich ausstellen möchten.
- Besprich kurz mit den Kindern, wie sie reagieren können, wenn sie jemand auf den Stern bzw. das Projekt anspricht



# Free Being Me - Einfach Ich!

## Vierte Gruppenstunde

Die vierte Gruppenstunde handelt ganz von euch und dem Wandel, den ihr anstoßen könnt, um das Körperbewusstsein von jungen Menschen zu verbessern. Ob ihr euch selbst mit einer burundischen

Tanzparty feiert oder Freunden dabei helft, sich besser zu fühlen – ihr werdet einige Botschaften und Fähigkeiten üben, die ihr während *Free Being Me* – Einfach Ich! gelernt habt.

### Ablaufplan

AKTIVITÄT	ZEIT	DAS BRAUCHST DU	FÄHIGKEITEN
Begrüßung - Teilnahmeversprechen *	5 min		
Ringa Ringa	10 min	Übt die Worte und das Lied im Vorfeld.	Musik und Rhythmus, Erinnerung, kulturelles Bewusstsein.
Du bist mein Star - persönliche Aufgabe	10 min	Wolle/Schnur für jede Gruppe.	Koordination, Selbstbewusstsein, seine Meinung sagen.
Fühl dich großartig!	25 min	Blatt 4.1.	Einfühlungsvermögen, seine Meinung sagen.
<i>Free Being Me</i> – Einfach Ich! Versprechen	10 min	Blatt 4.2.	Besinnung, Verantwortung.




Willkommen zur vierten Gruppenstunde

# Teilnahmeversprechen

5 min



Bringe alle zusammen und erkläre Folgendes.

 Diese Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* dreht sich nur um euch. Wir werden üben, unsere Meinung laut zu sagen, dass Aussehen nicht wichtiger ist als alles Andere. Wir werden uns Gedanken darüber machen, wie wir unsere Gesellschaft verändern können, wenn wir unser neues Wissen mit anderen teilen.

## Ergebnis

Alle Teilnehmenden sagen laut, dass sie aktiv und mit Spaß an dieser Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* mitmachen wollen. Dieses einmal laut auszusprechen, hilft den Mädchen und Burschen dabei, sich offener an der Gruppenstunde zu beteiligen und das hat wiederum einen größeren Einfluss auf ihr Körperbewusstsein.

### Auf einen Blick

Alle Gruppenkinder sagen einmal laut und gemeinsam, dass sie Spaß an der Gruppenstunde *Free Being Me – Einfach Ich!* haben werden.


### Das brauchst du

Es werden keine Materialien benötigt.



## Folgendes ist zu tun

Die Gruppe soll sich in einen Kreis stellen. Danke allen, dass sie zur Gruppenstunde gekommen sind. Alle sollen laut rufen, dass sie sich auf *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen und aktiv mitmachen werden.

 Seid ihr bereit zu tanzen, laut zu rufen und zu singen, seid ihr bereit aktiv bei der nächste Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* dabei zu sein?

Wenn ja, dann ruft laut

**„JA, BIN  
ICH!“**



# Ringa Ringa – Lied aus Burundi

10 min



## Ergebnis

Die Kinder kennen ihre Stärken und ihre Persönlichkeit und üben sich darin, ein positives Körperbewusstsein zu haben.



## Folgendes ist zu tun

*In einigen afrikanischen Ländern nutzen Frauen Lieder und Geschichten, um Mädchen beizubringen, dass sie stolz auf ihr Aussehen sein und ein starkes Körperbewusstsein haben können. Dies ist ein beliebtes Lied der Association des Guides du Burundi in Afrika. Alle Zeilen haben dieselbe Melodie.*

Die meisten Menschen in Burundi tanzen und singen gerne! Wenn ihre klatscht, euch bewegt und tanzt, macht es richtig Spaß und die positive Stimmung des Liedes steckt euch an. Ermutige alle, mitzumachen. Übt Ringa Ringa in Kirundi (die Sprache, die in Burundi gesprochen wird) und auf deutsch.

Die Gruppenleiterinnen und -leiter singen oder rufen eine Zeile und die ganze Gruppe wiederholt sie. Die Gruppenleiterin oder der Gruppenleiter ersetzt „Lucy“ durch den Namen eines Gruppenkindes und das Wort „Lächeln“ mit einer tollen Eigenschaft, was auf das Gruppenkind passt. Singt das Lied so lange und ändert dabei die Strophen, bis alle in der Gruppe einmal genannt wurden. Wenn ein Gruppenkind besungen wird, dann motiviert sie oder ihn besonders dazu, zu tanzen.

Die Wörter werden so ausgesprochen, wie sie geschrieben sind.

## Auf einen Blick

Lernt ein Lied aus Burundi, das inspiriert und euer Selbstbewusstsein stärkt.

## Das brauchst du

Übt die Worte und das Lied im Vorfeld.

## Tipps:

- Wenn du eine große Gruppe hast, halbiere sie, um sicherzustellen, dass jede Person im Lied gefeiert werden kann, ohne dass es zu lange dauert und langweilig wird.
- Probiert es, die Wörter in Kirundi zu lernen. Wenn das zu schwierig ist, singt es auf deutsch.
- Wenn ihr das Lied gelernt habt, ermutige alle, Ideen einzubringen, was sie an sich gegenseitig oder sich selbst loben können.
- Beginnt vielleicht mit einem mutigeren Kind oder einem aus eurem GruppenleiterInnenteam, damit sich auch schüchterne Kinder trauen mitzumachen!

RINGA WIR LUCY RINGA! RINGA!  
RINGA COO BWEeza BWAway! RINGA!  
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!  
RINGA WIR LUCY RINGA! RINGA!  
RINGA COO LÄCHELN YAWAY! RINGA!  
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!

Sei stolz, Lucy, sei stolz! Sei stolz!  
Sei stolz auf deine Schönheit! Sei stolz!  
Es ist ein Geschenk, dass du geboren wurdest!  
Sei stolz, Lucy, sei stolz! Sei stolz!  
Sei stolz auf dein Lächeln! Sei stolz!  
Es ist ein Geschenk, dass du geboren wurdest!





# Du bist mein Star – persönliche Aufgabe ★

5 min



## Ergebnis

Die teilnehmenden Kinder tauschen sich aus und sagen ihre Meinung. Sie feiern, wie sie ihre Botschaften zum positiven Körperbewusstsein nach der letzten Gruppenstunde anderen mitgeteilt haben.



## Folgendes ist zu tun

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Die erste Teilnehmerin oder der erste Teilnehmer hält das Ende des Wollknäuels und wirft den Ball jemand anderen zu.

Das erste Kind, das den Ball fängt, erzählt der Gruppe Folgendes:

- Was die Botschaft auf dem Stern war.
- Wie es diese anderen Leuten mitgeteilt hat.
- Warum es denkt, dass ihre /seine Botschaft wichtig ist.

Das Gruppenkind hält dann den losen Teil der Wolle und wirft das Knäuel der nächsten Person zu.

Werft den Ball so lange weiter, bis alle das Knäuel einmal in der Hand hatten und über ihre Stern-Botschaft gesprochen haben.


So entstehen Verbindungen zwischen allen Gruppenkindern. Erkläre Folgendes:

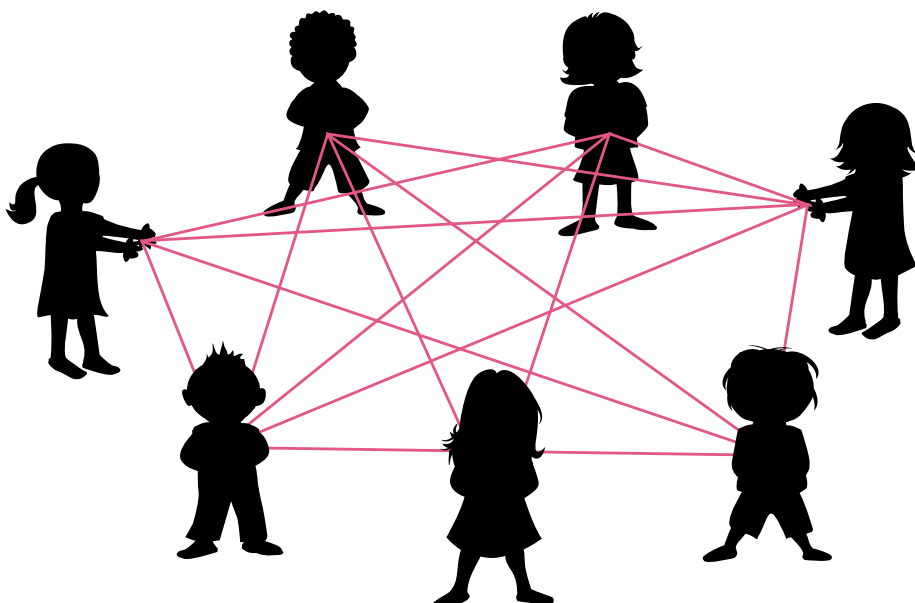
### Auf einen Blick

Abwechselnd tauschen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darüber aus, wie sie die Botschaft auf ihrem Stern nach der letzten Gruppenstunde verbreitet haben.

### Das brauchst du

Wolle/Schnur für jede Gruppe.

 Wenn wir etwas Positives tun, wenn wir zum Beispiel unsere Sternbotschaft an andere weitergeben, dann sind wir nicht alleine aktiv. Millionen von Pfadfinderinnen und Pfadfinder weltweit sind genauso aktiv und helfen anderen dabei, sich wohl zu fühlen. Dem Wollnetz ähnlich, das euch alle miteinander verbindet, gibt es ein unsichtbares Netz, das uns alle mit den Millionen von Pfadfinderinnen und Pfadfindern auf der ganzen Welt verbindet. Alle unsere kleinen Taten zusammen verändern die Welt.





# Wir fühlen uns großartig – eine Schatzsuche



25 min



## Ergebnis

Die Gruppenkinder üben Schönheitsideale infrage zu stellen.



## Folgendes ist zu tun

Wähle acht bis zehn Botschaften von Blatt 4.1 und verstecke jede an einer anderen Stelle in eurem Gruppenraum. Bitte die Kinder, kleine Gruppen zu bilden, wenn möglich sollte bei jeder Gruppe eine Gruppenleiterin oder ein Gruppenleiter dabei sein.

*Überall hier sind Zettelchen versteckt, auf denen Gedanken stehen, die sich Kinder wie ihr heimlich machen. Es ist eure Aufgabe, so viele zu finden, wie ihr könnt und euch jedes Mal eine Antwort auszudenken, die zeigt, dass es nicht nur eine Art gibt, schön auszusehen.*

Sage allen die Anzahl der versteckten Botschaften, damit sie wissen, ob alle gefunden wurden.

Jede Kleingruppe geht auf die Suche nach den Zettelchen. Wenn eine Gruppe eine Botschaft findet, liest die Gruppenleiterin oder der Gruppenleiter sie vor.

Die Gruppe denkt sich eine positive Reaktion aus, die zeigt, dass es nicht bloß eine Art gibt, schön zu sein. Und es daher keinen Sinn macht, sich Sorgen darüber zu machen, sich einem bestimmten Aussehen anpassen zu müssen.

Beispielsweise, könnte eine Gruppe als Antwort auf „Meine Freunde werden mich nicht mögen, wenn ich nicht hübsch bin“, sagen: „Keine Sorge, das finden wir gar nicht! Menschen mögen dich, weil du bist, was du bist, nicht wegen deines Aussehens!“

Die Gruppenleitung schreibt die positiven Antworten, auf. Die Gruppe legt die Botschaft zurück, damit sie gegebenenfalls die nächste Kleingruppe finden kann.

## Auf einen Blick

Die Kinder suchen in Kleingruppen nach Botschaften, die beschreiben, wie sich jemand wegen seines Aussehens unter Druck gesetzt fühlt. Sie denken sich positive Antworten auf diese Nachrichten aus, die dem widersprechen, dass man nur auf eine Art aussehen soll.

## Das brauchst du

Wir fühlen uns großartig. Blatt 4.1 (S. 49)  
Stifte, Papier.

Wenn die Kleingruppen alle Botschaften beantwortet haben, folgt der nächste Teil der Aktivität:

*Jetzt könnt ihr einmal nachempfinden, wie positive Botschaften unser Gefühl verändern können.*

Bitte die Gruppenkinder, sich vorzustellen, dass sie sich traurig fühlen, weil sie sich Sorgen um ihr Aussehen machen – wie die Mädchen oder Burschen, die die Nachrichten auf den Zetteln geschrieben haben.

Die Kinder stellen sich vor, dass sie traurig sind und zeigen dies auch mit ihrer Körperhaltung, Mimik und Gestik.

Erkläre, dass du alle positiven Antworten vorlesen wirst, die die Gruppe während der Schatzsuche erstellt hat. Wenn sie die Botschaften hören, sollten die Kinder Körperhaltung, Mimik und Gestik ändern, um zu zeigen, wie ihre Gefühle sich geändert haben.

Hoffentlich werden jetzt alle springen, sich strecken und lachen, um zu zeigen, wie gut sich diese Botschaften angefühlt haben!



## Wir fühlen uns großartig – eine Schatzsuche (Fortsetzung) ★

25 min



### Fragen

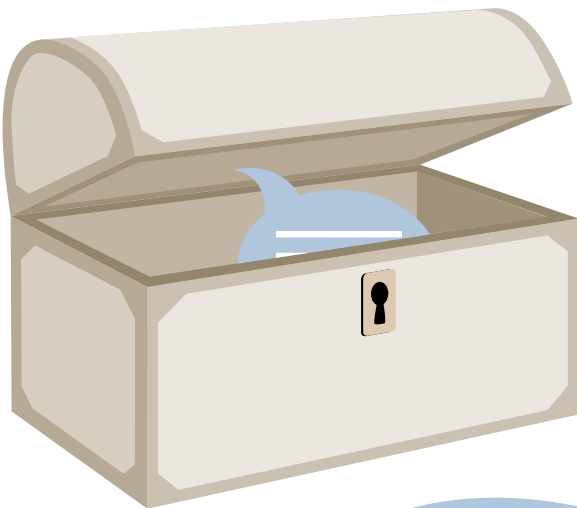


- ❓ Macht ihr euch manchmal auch Sorgen über solche Dinge, wie die Kinder sie in den Botschaften auf den Zetteln beschrieben haben?
- ❓ Welche Antwort wird eurer Meinung nach dabei helfen, sich in Zukunft keine Sorgen zu machen?
- ❓ Welche positive Antwort eurer Gruppe mögt ihr am meisten?

### Tipps:

Wenn die Gruppe Schwierigkeiten damit hat, sich positive Antworten auszudenken, stell ihnen Fragen, die ihnen helfen, über ihre Ideen zu diskutieren. Du kannst sie auch an die Schlüsselbotschaften von *Free Being Me* – Einfach Ich erinnern:

- Es gibt nicht nur eine Art, schön auszusehen.
- Die inneren Werte zählen am meisten.
- Es ist ein großartiges Gefühl, zu schätzen, was unsere Körper können und wie sie aussehen.
- Es ist wichtig, du selbst zu sein. Wir alle sind unterschiedlich und genau das macht uns besonders.
- Menschen entscheiden nicht einfach auf Basis des Aussehens, ob sie jemanden mögen oder nicht.





# Free Being Me – Einfach Ich!

## Versprechenskarte ★

10 min



### Ergebnis

Die Teilnehmenden fassen zusammen, was sie während *Free Being Me – Einfach Ich!* gelernt haben und versprechen sich, ein Leben lang weiter zu lernen.



### Folgendes ist zu tun

Gib allen zehn Minuten, ihre *Free Being Me – Einfach Ich!* Karte zu basteln und zu dekorieren.

Erkläre, dass das Versprechen, das sie leisten sollen, von den kleinen Dingen handelt, die sie tun können: sich selbst und anderen zu helfen, ein positives Körperbewusstsein zu haben. Zum Beispiel:

„Ich verspreche, nichts Beleidigendes zu meinen Freunden zu sagen, was ihnen Sorgen über ihr Aussehen machen könnte.“

„Ich verspreche, Menschen daran zu erinnern, dass es nicht nur eine Art gibt, schön auszusehen.“

„Ich verspreche, mit meiner Familie über das Gelernte zu sprechen.“

Gratuliere den Gruppenkindern zu ihren Ideen und ermutige sie, die Karten ihren Familien und Freunden zu zeigen.

### 👁️ Auf einen Blick

Die Kinder zählen ihre wichtigsten beiden Punkte auf, die sie gelernt haben. Sie überlegen sich zwei Wege, wie sie versuchen werden, weiterzugeben, was sie durch *Free Being Me – Einfach Ich!* gelernt haben.

### ✅ Das brauchst du

Kopien des Blattes 4.2 für alle Teilnehmenden, (S. 50)  
Stifte, Papier.





Willkommen zur fünften Gruppenstunde

## Teilnahmeversprechen ★

2 min



In dieser Gruppenstunde werden vier einfache Schritte zur Planung eines aufregenden Action-Projekts abgearbeitet, welches vermittelt, was die Gruppenkinder bei *Free Being Me – Einfach Ich!* gelernt haben. Übernimmt Verantwortung und stößt einen Wandel bei euren Freunden und in eurem Umfeld an.

### Ergebnis

Alle Teilnehmenden sagen laut, dass sie sich aktiv und mit Spaß an *Free Being Me – Einfach Ich!* beteiligen werden. Dies einmal laut zu sagen, hilft den Gruppenkindern offener an der Gruppenstunde teilzunehmen und das hat wiederum einen größeren Einfluss auf ihr Körperbewusstsein.



### Folgendes ist zu tun

Danke allen, dass sie zur Gruppenstunde gekommen sind. Bitte sie, laut zu rufen, dass sie sich auf diese fünfte und damit letzte Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* freuen und mitmachen werden.

🗣️ *Seid ihr bereit, aktiv zu werden und anderen zu erzählen, was ihr mit euren Freundinnen und Freunden über Körperbewusstsein gelernt habt?*

*Wenn ja, dann ruft laut*





# Planung des Action-Projektes

60 min



## Ergebnis

Die Gruppenkinder besprechen, was sie während *Free Being Me – Einfach Ich!* über das Thema Körperbewusstsein gelernt haben. Jetzt werden sie selbst aktiv und zeigen anderen, dass es nicht nur eine Art gibt, schön zu sein.

## Wichtiger Hinweis

Ein Schlüsselziel von *Free Being Me – Einfach Ich!* ist es, ein gesundes Körperbewusstsein zu verbreiten. Das wollen wir so gut wir können tun – auch außerhalb der Pfadfinderinnen- und Pfadfindergruppen, die das ganze Aktionsthema gemacht haben.

Damit alle teilnehmenden Kinder ihr *Free Being Me – Einfach Ich!* Abzeichen/Badge bekommen können, sollten sie:

- Zumindest zwei andere Menschen im Alter von sieben bis 14 Jahren erreichen.
- Mindestens eine Stunde mit diesen Menschen verbringen und ihnen die Botschaft von *Free Being Me – Einfach Ich!* vermitteln.



## Folgendes ist zu tun

*Dies ist die aufregendste Gruppenstunde, weil wir planen werden, wie wir aktiv werden und die *Free Being Me – Einfach Ich!*-Botschaften weit verbreiten können.*

Erkläre die vier wichtigsten Schritte, um etwas zu verändern:

**Stellt euch vor, was sich verändert:** *Wir verstehen, welchen Wandel wir erreichen können und was er für andere Menschen bedeuten kann.*

**Plant den Wandel:** *Wir entscheiden, was wir sagen werden, um einen Wandel anzustoßen. Und wir planen unser Projekt, um Menschen unsere Botschaften zu vermitteln.*

**Beginnt den Wandel:** *Wir werden unseren Plan umsetzen!*

## Auf einen Blick

Plant zusammen, durch welches Projekt deine Gruppenkinder die Botschaften von *Free Being Me – Einfach Ich!* auf lustige und für alle spannende Art und Weise verbreiten können.

## Das brauchst du

Notizpapier, großes Blatt und Stifte, Planungsvorlage Blatt 5.1 (S. 51).

**Tragt den Wandel weiter:** *Wir werden hier nicht aufhören – wir werden uns Gedanken darüber machen, was wir tun können, damit die Botschaft sich weiter verbreitet und anderen sagen, was wir gemeinsam mit Pfadfinderinnen und Pfadfindern auf der ganzen Welt tun.*



**Diese Gruppenstunde beschäftigt sich mit den folgenden Schritten:** *Sich den Wandel vorstellen und den Wandel planen. Danach werden wir unseren Plan umsetzen, um etwas zu verändern und dann werden wir uns Zeit dafür nehmen, Ideen zu sammeln, wie wir die Botschaften weiterhin verbreiten können.*

## Sich den Wandel vorstellen – 20 Min

*Dies ist unsere Chance, uns große Ideen auszudenken. Was wäre, wenn alle Mädchen oder Burschen in unserem Land oder sogar auf der ganzen Welt, verstehen würden, dass es mehr als eine Art gibt, schön zu sein und dass die inneren Werte einer Person mehr zählen als das Äußere?*

- Besprecht gemeinsam:

## Fragen

-  Wie denkt ihr, würden sich alle Kinder fühlen, wenn alle Menschen verstehen würden, dass sie schön und wichtig sind, genau so, wie sie sind?
-  Was würde es für unsere Gemeinschaft bedeuten, wenn das alle wüssten und verstehen würden?



## Planung des Action-Projektes

# (Fortsetzung) ★

60 min



- In Kleingruppen verbringen die Kinder zehn Minuten damit, ihre Gedanken und Ideen zu diesen Fragen durch große Zeichnungen oder Mindmaps aufzumalen.

Hier einige Ideen zur Hilfestellung:

- Gib anschließend jeder Gruppe eine Minute ihre Ideen der ganzen Gruppe zu erklären. Stelle sicher, dass jedes Gruppenkind eine Chance hat, seine Ideen zu sagen.

*Gut gemacht, ihr habt fantastische Ideen. Wenn wir alle zusammenarbeiten, gemeinsam mit Pfadfinderinnen und Pfadfindern auf der ganzen Welt, die an Free Being Me – Einfach Ich! mitmachen, dann können wir eine wirkliche Veränderung anstoßen!*

## Plant den Wandel

*Wir haben nun eine Vorstellung davon, was wir erreichen wollen und können uns Gedanken darüber machen, wie wir es verwirklichen können.*

### Unsere Botschaft – 5 Min

*Überlegen wir zunächst zusammen, welches die wichtigsten Dinge sind, die wir bei Free Being Me – Einfach Ich! entdeckt haben und die wir anderen Menschen mitteilen wollen, damit sie ihr Körperbewusstsein verbessern.*

Bitte alle, an jede Gruppenstunde von Free Being Me – Einfach Ich! zurückzudenken:

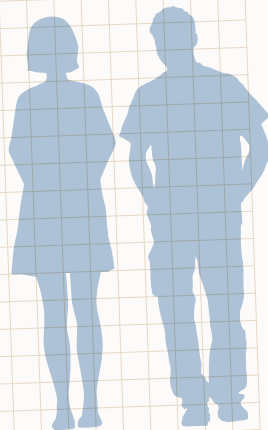
## Fragen

- ? Was haben wir getan?
- ? Was haben wir entdeckt und worüber haben wir mehr erfahren?

Schreibe die Antworten auf ein großes Blatt Papier. Verwende einen Farbstift dafür, was ihr getan habt und einen anderen dafür, was ihr gelernt habt.

### Einzelne Menschen:

Jede Person wäre glücklicher, selbstbewusster, stolz auf ihr Aussehen und hätte mehr Spaß. Keine\_r würde sich Sorgen darüber machen, was andere denken und würden sich dafür mögen, was sie in ihrem Inneren sind und nicht nur für ihr Aussehen.



### Gemeinschaft und die Welt:

Die Menschen würden gleich behandelt werden, respektvoll. Es gäbe weniger Mobbing und Menschen wären bessere Freundinnen und Freunde.





## Planung des Action-Projektes (Fortsetzung) ★

60 min



### Tipps:

Die Gruppenstundenpläne in der Arbeitshilfe sowie die Ergebnisse der Aktivitäten sollten dabei helfen, eurem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen.

Die Gruppe sollte damit beginnen, einige einfache gelernte Botschaften festzulegen:

- „Es gibt nicht nur eine Art, schön auszusehen.“
- „Die inneren Werte zählen am meisten. Aussehen ist nicht die wichtigste Sache an uns.“
- „Es ist wichtig, man selbst zu sein. Wir alle sind unterschiedlich und genau das macht uns besonders.“
- „Es ist ein großartiges Gefühl, wert zu schätzen, was unsere Körper können und wie sie aussehen.“
- „Menschen entscheiden nicht einfach auf Basis des Aussehens, ob sie jemanden mögen oder nicht.“
- Vielleicht wollt ihr die T-Shirts wirklich für eure Gruppe produzieren lassen, als Lager T-Shirt oder für das Action Projekt.


### Hier einige Ideen zur Hilfestellung:

„Du bist fantastisch so, wie du bist.“

„Sei du selbst!“


„Ich bin schön und du bist es auch!“

Bitte anschließend jedes Paar, die Botschaften laut vor der restlichen Gruppe und schnell nacheinander zu rufen.

 *Gut gemacht, ihr habt euch großartige Botschaften ausgedacht!*

Hänge die T-Shirt-Botschaften an die Wand, damit alle sie sehen können. Sie können als Hilfe bei der Erstellung des Aktionsplans der Gruppe oder auch während der Aktion selbst dienen und vielleicht ein Teil einer Einladung oder eines Posters werden. Warum teilt ihr nicht eure Botschaften auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) und lasst euch durch die Botschaften von anderen weltweit inspirieren?

### T-Shirt-Botschaft – 10 min

 *Ein großartiger Weg, ein Gespräch anzufangen, ist es, eure Botschaft auf einem T-Shirt zu schreiben, damit alle sie sehen können! Stellt euch einfach vor, wie es wäre, wenn wir alle zusammen in der Stadt spazieren gehen würden und unsere T-Shirts mit unseren Botschaften darauf tragen würden. Andere Leute können nachfragen, was sie bedeuten. Wenn ihr Menschen aufmerksam machen und dazu bringen wollt, über das zu sprechen, was ihr bei Free Being Me – Einfach Ich! gelernt habt, was würdet ihr auf euer T-Shirt schreiben?*

Bitte die Gruppenkinder, in Paaren fünf Minuten mit dem Entwurf ihrer eigenen T-Shirt-Botschaft zu verbringen. Es kann sinnvoll sein, dass ihr als Gruppenleitung mit jeder Kleingruppe einzeln spricht, um sicherzustellen, dass sie wissen, was zu tun ist und sich passende Botschaften ausdenken.





## Planung des Action-Projektes (Fortsetzung) ★

60 min



### Aktionsplan – 30 min

Wir haben uns nun vorgestellt, wie die Welt wäre, wenn alle sich frei fühlen würden, sie selbst zu sein, ohne sich Sorgen um das eigene Aussehen zu machen. Ihr kennt die Botschaften, die ihr Menschen vermitteln wollt. Unsere T-Shirt-Botschaften werden uns dabei helfen, die Menschen zum Reden zu bringen. Es ist an der Zeit, zu entscheiden, wie unser Action-Projekt aussehen soll und wen wir damit erreichen wollen.

*Dies ist der lustige Teil, in dem ihr eurem Vorstellungsvermögen freien Lauf lassen könnt!*

Ermutige die Gruppenkinder dazu, die Leitung zu übernehmen und sich ihr Action-Projekt zu eigen zu machen.



### Vergiss nicht:

- Die mit dem Action-Projekt erreichten Menschen sollen sich mindestens eine Stunde lang mit dem Thema beschäftigen.
- Die erreichten Personen sollten Kinder und junge Menschen in einem ähnlichen Alter wie die Gruppenkinder sein.
- Alle Teilnehmenden sollten jeweils zwei Menschen erreichen.
- Die durch *Free Being Me – Einfach Ich!* gelernten Botschaften sollten weitergegeben werden.

Zusammen könnten eine oder verschiedene Veranstaltung organisiert werden, in Gruppen oder alleine.

### Durchführung der Planung:

- Wenn Kleingruppen an ihren eigenen Action-Projekten arbeiten möchten, können sie jetzt mit der Planung beginnen. Wenn du ein Action-Projekt mit der ganzen Gruppe planst, könnten kleinere Gruppen Ideen entwickeln und danach könnt ihr über das endgültige Projekt abstimmen.
- Verwende oder passe die Planungsvorlage auf Blatt 5.1 an, um den Gruppenkindern bei ihren Überlegungen zu helfen, was sie erreichen und wie sie es verwirklichen wollen.
- Versucht, den Planungsbogen bis zum Ende der Sitzung auszufüllen und eine Liste der organisatorischen Einzelheiten zu erstellen.
- Wenn du getrennt arbeitende Kleingruppen hast, nimm dir die Zeit, dir ihre Pläne durchzusehen und gemeinsam zu überlegen, ob sie die nötige Unterstützung haben. Bitte jede Kleingruppe den anderen ihre Pläne vorstellen, bevor du die Gruppenstunde beendest.
- Wenn deine ganze Gruppe zusammen arbeitet, ermutige möglichst viele deiner Gruppenkinder, die Verantwortung für verschiedene Teile des Projekts zu übernehmen. So können alle darin üben, zu leiten.

*Ihr habt das alle gut gemacht. Wir sind sehr auf dieses Action-Projekt gespannt und wir können es kaum erwarten, unsere ganz eigene Revolution zum Körperbewusstsein auszulösen!*



# Die nächsten Schritte... Was jetzt zu tun ist

## Den Wandel Wirklichkeit werden lassen

Es ist an der Zeit, euren Plan umzusetzen!

### Besprecht Folgendes:

Zuvor möchtest du eventuell einiges mit der Gruppe besprechen:

### Fragen



- ? Wie könnt ihr herausfinden, dass euer Action-Projekt erfolgreich war?
- ? Worauf freut ihr euch am meisten?
- ? Habt ihr weitere Sorgen? (Arbeite mit allen Kindern zusammen, um die Fragen vor Beginn zu klären)

### Dokumentiert eure Aktion

Macht Fotos bei der Veranstaltung oder dreht einen kleinen Film.

Bitte die Menschen, mit denen ihr während eures Action-Projekt Kontakt hattet, um Feedback zu ihrer Erfahrung.

Zähle die Menschen, die teilgenommen haben.

Erzählt uns über euer Action-Projekt auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)! Lasst uns wissen, was ihr getan habt und wie viele Menschen ihr erreicht habt!

## Den Wandel anderen mitteilen

Großartige Arbeit! Das Action-Projekt wurde durchgeführt und ihr habt mit eurer *Free Being Me – Einfach Ich!* Botschaft Kinder und junge Menschen in eurem Umfeld erreicht.

Wir sind uns sicher, dass deine Gruppe hier nicht aufhören will...

### Schaut zurück

Nimm dir etwas Zeit, um *Free Being Me – Einfach Ich!* zu bewerten - die einzelnen Aktivitäten genauso wie das Action-Projekt. Hier ein Weg, wie man dies tun kann:

**Reise auf dem Fluss:** Die Gruppenkinder beschreiben ihre Reise von der ersten Gruppenstunde bis zur fünften Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!* als eine Flussreise, wobei sie in der Nähe der Quelle starten und in Richtung Meer reisen.

Zeichnet in Kleingruppen den Fluss und die Reise und beschriftet die Reisetappen, wenn ihr möchtet.

Wo floss der Fluss schnell, wann hat es Spaß gemacht und wann haben alle viel gelernt? Wo stehen Bäume, die den Weg blockieren? Gab es Gabelungen im Fluss, an denen die Kinder Entscheidungen treffen mussten? Hat sich ihre Sicht der Welt durch ihre Reise geändert?

Bitte die Teilnehmenden ihre Reise der ganzen Gruppe oder in kleineren Gruppen vorzustellen.

### Lasst uns feiern!

Verleihe deinen Gruppenmitgliedern ihre *Free Being Me – Einfach Ich!* Abzeichen/Badges! Plant eine Feier, auf der sich alle gegenseitig dazu gratulieren können, was sie in Bezug auf ihr eigenes Körperbewusstsein und das von anderen erreicht haben.





## Die nächsten Schritte... Was jetzt zu tun ist (Fortsetzung)

### Nach vorne blicken... Mein Versprechen

Wie könnt ihr die Botschaften von Free Being Me – Einfach Ich! weiter mit anderen teilen und euch mit Pfadfinderinnen und Pfadfindern weltweit in Verbindung setzen?

- Teilt mit, was ihr getan habt: die Pläne, Bilder und eure Zitate aus eurem Action-Projekt mit anderen weltweit auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com). Inspiriert andere und lasst euch inspirieren!
- Verwendet eure Versprechenskarten! Erinnere die Teilnehmenden an die Versprechenskarten, die sie in der vierten Gruppenstunde erstellt haben und ermutige sie dazu, diese zu Hause aufzuhängen.
- Erinnere dich an die Botschaften, die deine Gruppe aus *Free Being Me – Einfach Ich!* gelernt hat und nutze diese auch bei zukünftigen Aktivitäten mit Pfadfinderinnen und Pfadfindern.

*Wir alle haben viel durch Free Being Me – Einfach Ich! gelernt – wir wissen, dass es nicht nur eine Art gibt, schön auszusehen. Wenn wir mit unserem Körper zufrieden sind und schätzen, was uns anders und besonders macht, dann sind wir glücklich. Wir haben gelernt, dass es weltweit viele verschiedene Arten gibt, schön zu sein und nur unsere inneren Werte zählen.*

*Was tun wir jetzt, nachdem wir Free Being Me – Einfach Ich! beendet haben? Schaut auf eure Versprechenskarte und tauscht euch darüber aus, was ihr mit der Gruppe zusammen versprochen habt.*

Warum erinnerst du deine Gruppe nicht in einem Monat an ihre Versprechen und ihr besprecht, wie es ihnen damit geht?



### Gut gemacht!

*Danke, dass ihr bei Free Being Me – Einfach Ich! mitgemacht habt. Wir hoffen, dass es deinen Gruppenkindern Spaß gemacht hat, dass sie viel gelernt haben und sich darin bestärkt fühlen, ihre Botschaften allen Menschen zu vermitteln, die sie treffen.*



*Vergiss nicht, auf [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) zu posten, was ihr gemacht habt und werdet Teil der weltweiten Revolution zum Körperbewusstsein!*

### Wie ist es gelaufen?

*Besuche [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com), um die weltweite Online-Befragung auszufüllen – deine Gelegenheit, die Erfahrung deiner Gruppe zu Free Being Me – Einfach Ich! zu teilen. Deine Gedanken und Meinungen werden für zukünftige Versionen des Aktionsthemas in Betracht gezogen. Schaut auch vorbei auf [www.pfadfinder.at](http://www.pfadfinder.at) und auf der Facebookseite von den Pfadfinderinnen und Pfadfindern Österreichs und halt dich auf dem Laufenden!*



# Die Prinzessinnen- Liste





# Schönheit weltweit - Fakten



## Irgendwo auf der Welt...

*...gelten dicke Frauen als schön.*

In Mauritien in Afrika sollen Frauen möglichst dick sein. Bedauerlicherweise werden Mädchen manchmal sogar zwangsernährt, um sie noch attraktiver zu machen.

*...finden Menschen einen sehr langen Hals schön und Frauen verlängern daher ihre Hälsen mithilfe von Metallringen.*

Es gibt Gemeinschaften in Thailand und Myanmar, wo Frauen und Mädchen ihre Hälsen verlängern, um für schön gehalten zu werden und ihre Zugehörigkeit zur Gemeinschaft zu zeigen.

*...wurden sehr hohe Haarlinien und große Stirnpartien für sehr attraktiv gehalten. Menschen zupften sogar ihre Haare aus, um ihre Stirn noch höher zu machen.*

Im England des 16. Jahrhunderts galt die Queen als ideale Schönheit. Sie rasierte ihre Haarlinie, um eine große Stirn zu erhalten. Was auch immer sie tat, ihre Untertanen wollten es ihr nachmachen.

*...werden Menschen mit gebräunter Haut für schöner gehalten. Daher legen sich Frauen und Männer auf die Sonnenbank, sprühen ihre Körper ein oder cremen ihre Haut mit Lotionen ein, um sie zu bräunen.*

In Ländern wie zum Beispiel Australien, den USA und auch hier bei uns in Europa wollen viele Menschen so aussehen, als wären sie in der Sonne gewesen und hätten gebräunte Haut. Sie bräunen sich daher mithilfe von Lotionen oder Sonnenbänken selbst oder verbringen längere Zeit in der Sonne. Dies aber kann gefährlich und schlecht für die Haut sein.

*...halten es Menschen für schöner, eine hellere Hautfarbe zu haben. Frauen und Männer cremen ihre Haut mit Lotionen ein, um sie aufzuhellen und vermeiden es, in die Sonne zu gehen.*

Vielerorts in Asien, z. B. in Indien, China und Pakistan, wird hellere Haut häufig als attraktiver empfunden. Einige Menschen glauben, dass sie mit einer helleren Haut erfolgreicher werden.

*...ist es schön, groß zu sein. Einige Menschen lassen daher chirurgische Behandlungen über sich ergehen, um ihre Beine zu verlängern.*

In einigen Teilen Asiens, wie zum Beispiel in Südkorea, lassen sich Menschen in einer beinverlängernden Operation größer machen.

*...finden Menschen Narben schön.*

In Papua-Neuguinea ritzen sich Burschen und junge Männer als Zeichen für das Erwachsenwerden und für Kraft die Haut auf, bis sie vernarbt. Sie nennen sich Krokodilmänner und sollen dadurch besonders stark wirken.

*...hielten Menschen sehr kleine Füße für schön. Mädchen banden sich aus diesem Grund ihre Füße ab, um deren Wachstum zu stoppen.*

In China war das Abbinden der Füße bis ins frühe 20. Jahrhundert sehr beliebt. Die Art, wie die Frauen dadurch gingen, wurde ebenfalls für schön gehalten.

*...werden Frauen als schön empfunden, wenn ihre Augenbrauen zusammengewachsen sind.*

In Tadschikistan bspw. sind Frauen sehr glücklich, wenn ihre Augenbrauen auf ihrer Stirn zusammenwachsen. Wenn das nicht passiert, verwenden sie eine pflanzliche Mischung, um damit eine Linie zu zeichnen und ihre Augenbrauen miteinander zu verbinden.

*...wird ein großer und runder Po als das Schönste erachtet.*

In Jamaika ist Tanzen sehr wichtig. Frauen mit größeren Posen können damit beim Tanzen mehr wackeln, das finden die Menschen schön.

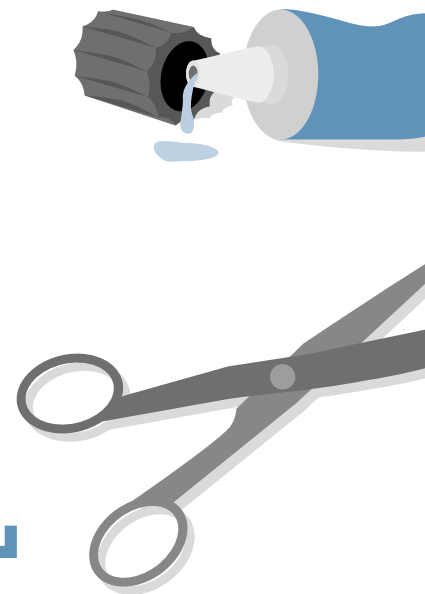
*...wurden schwarz gefärbte Zähne bei Frauen für sehr schön gehalten.*

Das wird Ohaguro genannt und wurde in Japan bis in die 1900er allgemein von verheirateten Frauen praktiziert, aber manchmal auch von Männern. Es folgte einer alten Tradition, nach der pechschwarze Sachen als schön galten. Die Farbe schützte die Zähne tatsächlich vor dem Faulen!



# Echte Vorbilder

Wer ist dein Vorbild?



Mein Vorbild ist .....

Ich kenne die Person, weil

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ich mag sie wirklich, weil

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Es war einmal...

**E**s war einmal eine Maus mit dem Namen Millie, die nichts lieber tat, als einen Tag mit ihren Freundinnen und Freunden zu verbringen, im Teich zu schwimmen und ihren Lieblingskäse als Leckerei zu essen. Die beste Freundin von Millie war Gilly.

Es war großartig mit Gilly, sie brachte alle zum Lachen. Bevor aber Gilly spielen ging, vergewisserte sie sich immer, dass sie schick herausgeputzt war. Sie polierte ihre Barthaare, malte ihre Krallen an, bürstete und putzte ihr Fell glänzend. Sie liebte es, einen Blick auf das Lieblingsmagazin ihrer Mutter, MauseMädchen, zu werfen. Sie dachte, dass sie sich noch mehr anstrengen müsste, wie die Mäuse im Magazin und im Fernsehen auszusehen, um in der Schule zu den anderen Mäusen dazu zu gehören und mehr Freundinnen und Freunde zu haben.

An einem warmen und sonnigen Tag verabredeten Millie und Gilly sich mit ihren Freunden, um im Teich schwimmen zu gehen. Millie klopfte an die Tür von Gilly, um sie abzuholen. Sie wartete... und wartete... und klopfte wieder. „Gilly?“, rief sie zum Fenster ihrer Freundin hinauf. Endlich öffnete sich die Tür und die Mutter von Gilly kam heraus, sie sah genervt aus. „Tut mir leid, aber Gilly macht sich noch fertig“, sagte sie. „Warum gehst du nicht hoch und holst sie? Ich versuche es schon den ganzen Morgen, sie aus dem Haus zu bekommen?“

Millie lief hinauf und fand Gilly beim Bürsten ihres Fells „Komm! Wir haben schon so viel Spaß verpasst. Dein Fell schaut gut aus, so wie es ist!“ sagte Millie.

Gilly sah das nicht so - sie schaute unglücklich aus. „So kann ich nicht raus! Schau mich an, ich sehe wie ein Schaf und nicht wie eine Maus aus!“ Millie dachte, dass ihre Freundin perfekt aussah wie sie war, und sagte es ihr. Gilly hörte nicht zu.

„Komm schon, Gilly!“ sagte Millie. Schließlich half Millie Gilly beim Glätten des letzten Stück Fells. Gilly warf einen letzten Blick in den Spiegel, zog ein Barthaar gerade und ging schließlich nach draußen.

Der warme Sonnenschein strahlte auf sie herab,

als sie glücklich zu ihren Freunden am Teich liefen. Beim Laufen stolperte Gilly über einen Stein.

„Huuppps!“ sagte Millie, „ist alles in Ordnung?“ „N-e-i-n!“, wimmerte Gilly. „Schau dir meinen Krallenlack an! Er ist ruiniert!“ Millie schaute hin und es war nur ein kleines Stück von Gillys Kralle abgesplittert. „Halb so wild“, sagte Millie. „Du kannst das immer wieder neu anmalen, wenn du wieder zu Hause bist.“ „Aber jetzt sieht es schrecklich aus!“, sagte Gilly traurig. „Jeder wird mich auslachen - wir sehen uns später, ich gehe nach Hause, um es neu zu machen.“ „Nein, gehst du nicht! Wir sind schon zu spät, komm endlich! Keiner wird sich dafür interessieren!“ Millie konnte schließlich Gilly überzeugen, weiterzugehen.

Sie erreichten den Teich und alle freuten sich, sie zu sehen. Millie sprang ins Wasser und spritzte alles voll. Alle lachten, sogar der Rettungsschwimmer. Alle außer Gilly, die schnell weg lief, um den Spritzern auszuweichen. „Komm Gilly, du bist dran!“, schrien alle. „Oh nein“, sagte Gilly. „Ich bin nur gekommen, um zuzusehen - ich habe gerade mein Fell gebürstet und es schaut fürchterlich aus, wenn es nass wird.“ Millie und alle ihre Freunde versuchten, sie zu überzeugen, aber es war alles vergeblich.

Gilly saß den ganzen Tag am Rand des Teichs, mit ihren Pfoten im Becken und schaute den anderen zu. Sie wollte sich so gerne anschließen, aber sie sorgte sich, dass die anderen Mäuse denken würden, sie sähe dämlich aus. Zu Mittag schloss sie sich dem Picknick an, wollte aber nicht mal ein kleines Stückchen Käse essen, den Millie mitgebracht hatte. Denn sie machte sich Sorgen, dass sie dick werden könnte.

Nachdem sie einen langen Tag mit Spielen in der Sonne verbrachten, gingen alle nach Hause, um zu schlafen. Millie aber konnte nicht schlafen. Sie lag wach und fühlte sich etwas traurig, dass Gilly nicht richtig mitmachen wollte. Sie sah nicht so aus, als hätte sie wie alle anderen Spaß. Wie könnte sie Gilly helfen und ihr zeigen, wie viel Spaß man dabei hat, wenn man einfach so ist wie man ist? Sie war sich nicht sicher...



# Ich mag mich – Himmel und Hölle

Füllt das Himmel und Hölle-Spiel mit acht besonderen Dingen aus, die ihr an euch mögt. Versucht, mindestens vier zu eurem Aussehen aufzuschreiben!

**Faltet es noch nicht...**

Bringt es zur nächsten Gruppenstunde von *Free Being Me – Einfach Ich!*

	1  	2 
8 	Ich mag an mir,... Ich mag an mir,...	
7 	Ich mag an mir,... Ich mag an mir,...	Ich mag an mir,... Ich mag an mir,...
	Ich mag an mir,... Ich mag an mir,...	
	9 	5 
		4 
		3 
		6 





# Bildbearbeitung – Wo ist der Unterschied?



Original



Bearbeitet



Original



Bearbeitet



# Wir fühlen uns großartig – Botschaften

Ich möchte nie mehr schwimmen gehen, weil meine Knie knubbelig aussehen.

Meine Haare sind kraus, alle anderen haben glattes Haar. Ich sollte meine glätten.

Meine Sachen sehen kindlich aus, ich werde sicher gehänselt!

Meine Freunde werden mich nicht mögen, wenn ich nicht hübsch bin.

Ich bin kleiner als meine Freunde! Ich denke nicht, dass ich jemals wachsen werde.

Wenn ich nicht beliebt bin, werde ich nie Freunde haben.

Meine Schuhe sind wirklich hässlich. Die Leute werden mich auslachen.

Vielleicht sollte ich versuchen, Make-up zu tragen, um älter auszusehen?

Jeder in dieser TV-Show ist groß und schlank. Ich fühle mich wirklich hässlich, wenn ich mich mit ihnen vergleiche.

Meine Schwester sagte mir, dass Röcke blöd an mir aussehen.

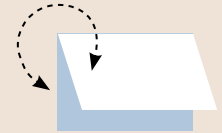
Mein Bauch steht hervor. Ich sollte lieber ein Baggy-T-Shirt tragen.

Wenn ich Pink nicht mag, bin ich kein normales Mädchen.





# Free Being Me Einfach Ich! Vorlage Versprechenskarten



2)

1)

Ich verspreche, mein Bestes zu tun, um die Botschaften auf den folgenden Wegen mit anderen zu teilen...

2)

1)

Durch die Teilnahme an Free Being Me - Einfach Ich! habe ich Folgendes gelernt...

## Free Being Me – Einfach Ich! Schlüsselbotschaften


Es gibt nicht nur eine Art, schön auszusehen.

Die inneren Werte zählen am meisten.

Es ist ein großartiges Gefühl, wertzuschätzen, was unsere Körper können und wie sie aussehen.

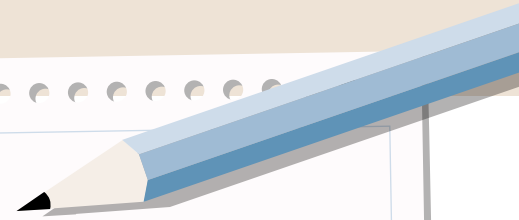
Es ist wichtig, man selbst zu sein. Wir alle sind unterschiedlich und genau das macht uns besonders.

Menschen entscheiden nicht einfach auf Basis des Aussehens, ob sie jemanden mögen oder nicht.





# Aktiv werden-Planer



Aktions-Stufe	Ideen	Unsere Notizen
Was wollen wir den Menschen zu erzählen?	Verwendet die Ideen, die die ganze Gruppe durch <i>Free Being Me</i> - Einfach Ich! gelernt hat.	
Mit wem wollen wir unsere Botschaften teilen?	Schulkinder, Freunde, Familie, andere Jugendgruppen, Menschen, die an Stadtfesten, Gemeindeveranstaltungen o.ä. teilnehmen.	
Wie können wir Menschen zum Mitmachen ermutigen?	Nutzt eure T-Shirt-Slogans auf irgendeine Art - können wir sie auf unsere Einladung drucken oder malen?	
Wie wird unser Action-Projekt aussehen?	Macht ein Café, bringt eine Show auf die Bühne, veranstaltet ein Pfadfinderinnen- und Pfadfinder-Treffen, organisiert eine Party, haltet eine Gemeindeveranstaltung ab, übernehmt Zeit in einer Schulversammlung oder macht etwas in der Pause...	
Wo wird unser Action-Projekt stattfinden?	An unserem Treffpunkt, Schule, Gemeinschaftsraum, im Freien, in unserem Haus...	
Wer wird was tun?	Jede Person hat eine Aufgabe und jede Person ist integriert.	
Brauchen wir Hilfe?	Denkt darüber nach, wessen Hilfe oder Genehmigung ihr eventuell benötigt.	
Welche Ressourcen brauchen wir?	Stifte, Papier, Speisen, Getränke, Tische, Musik, Laptop...	



**#FreeBeingMe**

**free-being-me.com**

**pfadfinder.at**