

GRUPPENSTUNDENIDEE ZUM THEMA „SCHÖNHEITSKLISCHEES“

ALTERSGRUPPE: ab 16 Jahre

ZIEL: Bewusstsein für Schönheitsklischees schaffen, die eigene Schönheit erkennen

ANZAHL DER BETREUER: mind. 2 (je nach Gruppengröße)

MATERIAL: Knete, Zettel, Stifte, Laptop/smartphone (internetfähig), Spiegel

ABLAUF (CA. 90 MINUTEN):

EINSTIEG: Knetemann/-frau formen

Ziel des Einstiegs: Erkennen was für die Jugendlichen „Schönheit“ ist

Zeit: 20 Minuten (je nach Gruppengröße)

Die Jugendlichen bekommen Knete und sollen daraus einen für sie schönen Menschen gestalten (Stichwort: Traumfrau/ -mann)

Fragen an die Jugendlichen:

- Worauf hast du besonders Wert gelegt?
- Was war dir nicht wichtig?
- Hast du dich an jemandem orientiert?

HAUPTTEIL: Dovespot und Spiegelübung

Ziel des Hauptteils: Erkennen, was an mir schön

Zeit: 60 Minuten

Der Dovespot zum Thema „Schönheit“ (findet ihr hier: <http://realbeautysketches.dove.com/>) wird gezeigt.

Kurzer Austausch darüber, was der Spot aussagt. Nun sollen sich Pärchen finden.

Sie sollen ihr Gesicht auf einem Zettel selbst beschreiben. Möglichst genau und aussagekräftig. Es stehen Spiegel zur Verfügung, damit man sich anschauen kann. Wenn sie damit fertig sind, beschreiben sie das Gesicht ihres Partners. Wenn alle Teilnehmer fertig sind, stellen die Teilnehmer ihr eigenes Gesicht vor und dann zum Vergleich, wie ihr Partner sie sieht. Nachdem alle an der Reihe waren, werden die Teilnehmer gefragt, ob sie über das Ergebnis überrascht sind und wie sie sich fühlen.

WICHTIG: Es sollen die positiven Merkmale der Teilnehmer dargestellt werden. Wenn dies nicht gelingt, sollte die Übung abgebrochen werden und mit der Gruppe reflektiert werden, warum dies passiert ist. Außerdem sollten die Leiter/innen auch auf die innere Schönheit hinweisen und dass sich Schönheit auch daran orientiert, wie sympathisch ich jemanden finde („Ich finde jemanden in der Regel auch schön, wenn ich sie/ihn mag“).

(Quelle: in Anlehnung an <http://www.selbstbewusstsein-staerken.net/uebungen/>)

Bild: Melling liudmila /
pixelio.de



ABSCHLUSS: Daumenreflektion

Ziel des Abschlusses: Feedback mit welchem Gefühl die Jugendlichen die Gruppenstunde verlassen und Aufarbeitung unguter Gefühle

Zeit: 10 Minuten

Die Jugendlichen werden gefragt, wie es ihnen geht.

- Gut = Daumen hoch
- Mittel = Daumen in der Mitte
- Schlecht: Daumen runter

Die Jugendlichen die den Daumen in der Mitte oder unten haben, sollten gezielt angesprochen werden, woran das liegt.