

5. Medientipps

Von Ina Hochreuther

Literatur

Svend Brinkmann: **Pfeif drauf! Schluss mit dem Selbstoptimierungswahn.** Knaur 2018.

Life-Coachings, Workshops, Schönheits-OPs, Diäten - der moderne Mensch optimiert sich unermüdlich im Glauben an Fortschritt und Erfolg. Der dänische Psychologe und Philosoph Svend Brinkmann bläst zum Gegenangriff: Mit Witz und Verstand zeigt er, wie wir das zurückgewinnen können, was auf der Strecke geblieben ist: Standhaftigkeit, Zufriedenheit und Glück. Immer schneller, höher, weiter - die Anforderungen der Gesellschaft, aber auch des Einzelnen an sich selbst fordern ihren Tribut: Stress, Burnout und Depressionen nehmen zu. Um in allen Lebensbereichen mithalten zu können, sollen wir flexibel bleiben, uns weiterentwickeln, selbst optimieren - im steten Streben nach Erfüllung und Erfolg. So zumindest wird es uns von allen Seiten gepredigt. Aber die Anforderungen an ein Leben auf der Überholspur fordern ihren Tribut: Stress und Depressionen nehmen zu - und unsere sozialen Beziehungen werden eigennützig und opportunistisch. Svend Brinkmann zeigt, wie wir die Reißleine ziehen können. Er fordert: Schluss mit dem omnipräsenten Selbstoptimierungswahn! Pfeift auf Life-Coachings, Workshops, Diäten! Das Geheimnis eines glücklichen Lebens liegt nicht darin, immer besser zu performen und das innere Selbst bis ins Letzte zu ergründen. Vielmehr sollten wir standhaft sein, Maß halten und den Blick wieder mehr auf die anderen richten. Wie wir dieses Ziel in sieben Schritten erreichen können, verrät Brinkmann in diesem geistreich-pfiffigen Wegweiser. "Eine wunderbare Breitseite gegen den immensen Druck unserer Tage." The Guardian [Quelle: KNO]

Taryn Brumfitt: **Embrace – Du bist schön: Schluss mit Bodyshaming,** Plaza 2017

Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen unter der Signatur AFI359.

In Zeiten von Diätenwahn, Fotoretusche und unrealistischen Schönheitsidealen fällt es schwer, den eigenen Körper zu akzeptieren und zu lieben so wie er ist. Nicht anders erging es der Australierin Taryn Brumfitt, die sich jahrelang für alles andere als schön hielt. Nach einer geplanten (und wieder gecancelten) Schönheitsoperation, einer Body-Building-Karriere und zahlreichen von Selbsthass geprägten Momenten vor dem Spiegel kommt sie schließlich zu der Erkenntnis: Es ist nicht mein Körper, den ich ändern muss, sondern meine Einstellung zu mir selbst! In diesem Buch erzählt Taryn ihre ganze Geschichte, vollkommen ehrlich und ohne die Dinge zu beschönigen. Sie berichtet vom Verlust ihres Bruders, wie sie in der Schule gehänselt wurde und wie sie nach der Geburt ihres ersten Kindes erbittert gegen ihren eigenen Körper kämpft. Geistreich und durchaus humorvoll bringt sie auf den Punkt, warum das Leben viel zu kurz ist, um es mit Selbstzweifeln zu verbringen. Eine Botschaft, die den Nerv der Zeit trifft und Taryn prominente Unterstützer wie Ashton Kutcher, Rosie O'Donnell und Zooey Deschanel bescherte. In Zusammenarbeit mit der deutschen Schauspielerin Nora Tschirner drehte Taryn den „Embrace“-Dokumentarfilm (s.u.), in welchem sie Bodyshaming den Kampf ansagt und im Gespräch mit den verschiedensten Frauen herauszufinden versucht, warum diese so überaus selbstkritisch mit ihren Körpern sind.

Dagmar Fenner: **Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss.** UTB Uni-Taschenbücher 2019.

Selbstoptimierung ist der gegenwärtig am meisten diskutierte gesellschaftliche Trend. Die systematische Einführung konzentriert sich auf die "Selbstoptimierung im engen Sinn" oder das "Enhancement" (engl. "Steigerung, Erhöhung"), d. h. auf technikbasierte, vorwiegend biomedizinische Methoden zur menschlichen Selbstverbesserung im Unterschied zu traditionellen wie Bildung, Erziehung oder Training. Nach der begrifflichen

Klärung der grundlegenden normativen Bezugsgrößen "Glück", "Gerechtigkeit", "Freiheit", "Würde" und "menschliche Natur" wird ein Überblick gegeben über die verschiedenen Formen von "Körper Enhancement", "Neuro-Enhancement" und "genetischem Enhancement". Mit der kritischen Prüfung der Argumente für und gegen konkrete bereits verfügbare oder anvisierte Optimierungsmaßnahmen soll ein Beitrag zur Versachlichung und Rationalisierung der öffentlichen Debatte geleistet werden. *[Quelle: KNO]*

Irina Heß: **Wie beeinflussen die Medien das Schönheitsideal? Wer ist wirklich schuld am verrückten Körperkult?** AV Akademikerverlag 2016.

Dieses Buch beschäftigt sich mit dem Schönheitsideal in der heutigen Gesellschaft und mit dessen Problematik. Es beantwortet essentielle Fragen zum Thema; Wie sieht das Schönheitsideal konkret aus, woher kommt es, wie kann man es erreichen. Und vor allem: welche Rollen spielen die Medien dabei? Viele Personen des öffentlichen Lebens werden gerne zum Vorbild genommen, aber ab wann ist ein Streben nach Perfektion gefährlich? Das Schönheitsideal ist auch deshalb so erstrebenswert, weil ein Körper nach den Wünschen der Gesellschaft mit diversen Eigenschaften assoziiert wird. Das wird auch in den Medien immer wieder aufgezeigt. Durch die ständige Konfrontation mit der durch Bildbearbeitung verzerrten Wahrheit entsteht eine immer größere Diskrepanz zwischen Ist- und Sollzustand. Und mittlerweile eifern nicht mehr nur Frauen einem Schönheitsideal nach, auch Männer optimieren ihre Körper. Dieses Buch geht auf verschiedene Aspekte des Schönheitsideals ein und versucht die Frage zu beantworten, wie es tatsächlich von den Medien beeinflusst wird. *[Quelle: KNO]*

Eva Illouz, Edgar Cabanas: **Das Glücksdiktat. Und wie es unser Leben beherrscht.** Suhrkamp 2019.

Glück lässt sich lernen. Das will uns die boomende Glücksindustrie weismachen. Und so explodiert seit den neunziger Jahren die Zahl der Glücksseminare, Glücksratgeber und Happiness-Indizes. Heute liegt es an uns selbst, negative Gefühle zu blockieren, uns selbst zu optimieren und Achtsamkeit zu praktizieren. Dann - so das Heilsversprechen - kommt auch das Glück. Doch was bedeutet es für unsere Gesellschaft, wenn der Staat sich zunehmend nicht mehr für soziale Gerechtigkeit oder ein funktionierendes Gesundheitssystem zuständig fühlt und den Bürgerinnen und Bürgern einer ultra-individualistischen Gesellschaft die gesamte Verantwortung für das eigene Schicksal übertragen wird? Die israelische Soziologin Eva Illouz und der spanische Psychologe Edgar Cabanas beschreiben in ihrem scharfsinnigen Essay erstmals das gefährliche Potential, das sich hinter der millionenschweren Glücksindustrie verbirgt - und zeigen auf, wer die Nutznießer und wer die Verlierer dieses vermeintlich positiven Trends sind. *[Quelle: KNO]*

Ariadne von Schirach: **Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst.** Tropen 2019.

Wir wollen attraktiv sein und für immer jung bleiben. Wir streben nach Glück, Gesundheit, Erfolg. Wir sehnen uns nach Anerkennung, Sicherheit und Liebe. Und wir glauben, wenn wir nur hart genug an uns arbeiten und immer alles richtig machen, werden wir all das auch bekommen. Doch stimmt das wirklich? Ariadne von Schirachs Essay ist eine furiose Anstiftung, das Leben zu wagen, anstatt es zu verwalten. Optimierung und Ausbeutung sind allgegenwärtig. Die Natur, bedroht durch Profitgier und schiere Blödsinn, ist uns fremd geworden. Das betrifft auch uns, unseren Umgang mit unserem Körper, der kontrolliert und nicht mehr bewohnt wird, unsere Beziehungen und Freundschaften, die uns nützen sollen, anstatt uns zu bereichern. Doch vor allem werden die Anforderungen an uns selbst immer maßloser. "Du sollst nicht funktionieren" ist eine kluge Polemik gegen den Selbstoptimierungswahn, eine leidenschaftliche Beschwörung des echten Lebens und ein Plädoyer für eine neue Lebenskunst. *[Quelle: KNO]*

Kinder- und Jugendliteratur zu „Körperbilder“

Sonja Eismann, Amelie Persson: **Wie siehst du denn aus? Warum es normal nicht gibt.** Beltz & Gelberg 2020, ab 10 Jahren.

Ist mein Bauchnabel komisch? Wie muskulös sollte man sein? Warum sind meine Haare nicht glatt? Schon 10-Jährige beurteilen ihre Körper oft im Vergleich mit Idealbildern aus den Medien. Denn wo sehen wir überhaupt echte Körper? Nackte Bäuche und Hintern, Haut und Haare in all ihren natürlichen Formen und Farben? Hier darf man gucken! Offenherzige Aquarellillustrationen zeigen Körperteile in all ihrer Unvollkommenheit und Liebenswürdigkeit. Kurze Texte erläutern, was anderswo oder zu anderen Zeiten für schön erklärt wurde. Ein Anstoß zum Hinterfragen und ins Gespräch kommen! [Quelle: Verlag]

Marawa Ibrahim: **Girl Guide. Wie du lernst, deinen Körper so zu lieben, wie er ist.** Carlsen 2020, ab 10 Jahren.

Irgendwann ist sie da: die Pubertät. Egal ob du zehn, elf, zwölf oder 13 Jahre alt bist ... es ist alles neu, spannend und manchmal vielleicht auch peinlich oder unangenehm. Woher weißt du, ob es "normal" ist, dass die eine Brust größer ist als die andere? Oder was besser ist: Tampon, Binde oder Menstruationstasse? Was tut dir gut, wenn du total down bist und wie überlebst du die Zeit von Pickelinvasion und Bracket-Lächeln? Wie gut wäre es, wenn da jemanden wäre, der einem offen, fröhlich, klug und völlig ungeniert all das erklärt. Glück für dich! All das steht in diesem Buch. Dieser Ratgeber gibt Mädchen Antworten auf all ihre Fragen, die sie in der Zeit der Pubertät haben. Die Autorin möchte, dass Mädchen ein natürliches Körperbewusstsein entwickeln und erkennen, dass sie einzigartig, großartig und genau richtig sind. Zur Autorin: Marawa Ibrahim ist 8-fache Hula-Hoop-Weltmeisterin. Durch ihre Hula-Hoop-Truppe "The Majorettes" arbeitet sie auf der ganzen Welt mit Mädchen und jungen Frauen zusammen. Dynamik und Bewegung sind ein wesentlicher Bestandteil ihres Lebens und spiegeln sich auch in diesem Buch wider. [Quelle: KNO]

Marianne Koch: **Dein Körper und wie er funktioniert.** Anaconda 2020, ab 11 Jahren.

Was genau geht in deinem Körper vor, wenn du schreibst, denkst oder träumst? Warum bist du "du" und kein anderer? Und wie kommt die Tablette dahin, wo sie wirken soll? Diese und andere Fragen rund um den Körper und die Entwicklung der Persönlichkeit beantwortet Dr. med. Marianne Koch in diesem Buch. Dabei deckt sie verständlich von gesunder Ernährung bis zu Sexualität und Liebe verschiedenste Themenbereiche ab, die für Heranwachsende von Bedeutung sind. In anschaulichen Texten und Bildern nimmt sie uns mit auf eine Entdeckungsreise und zeigt, was für ein Wunder der menschliche Körper ist. [Quelle: KNO]

Audiovisuelle Medien

Embrace

Dokumentarfilm von Taryn Brumfitt, Australien 2016, 87Min., FSK: ab 12, empfohlen ab 14.

Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen Stuttgart unter DVK1861 sowie als Download-Medium.

Medien, Werbung und Gesellschaft geben ein Körperbild vor, nach dem wir uns selbst und andere immer wieder bewerten und verurteilen. Die australische Fotografin und dreifache Mutter Taryn Brumfitt will das nicht mehr hinnehmen. Sie postet ein ungewöhnliches Vorher/Nachher-Foto ihres fast nackten Körpers auf Facebook und löst damit einen Begeisterungssturm aus. Durch ihren Post, der über 100 Millionen Mal in den sozialen Netzwerken angesehen wird, rückt sie das Thema in den Fokus der Weltöffentlichkeit. Gleichzeitig befreit sie sich selbst von dem ungesunden Streben nach dem "perfekten" Körper. Mit ihrem Dokumentarfilm möchte Taryn Brumfitt allen, die unter vermeintlichen Schönheitsidealen leiden, einen Gegenentwurf vorstellen. Ihre Botschaft lautet: Liebe deinen Körper, wie er ist, du hast nur den einen!

Medien und Sexualität

Dokumentarfilm von medienblau, Deutschland 2011, 27 Min., FSK: Lehrprogramm, empfohlen ab 14.
Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen Stuttgart unter DVK1431 sowie als Download-Medium.
Inszeniert! Konsumiert! Produziert! – Die Produktion zeigt auf wie alltägliche Medienangebote und Werbung unsere Vorstellungen von Mann und Frau, von Schönheit, Liebe und Sex beeinflussen und wie Menschen im Internet zu Produzenten sexualisierter Selbstdarstellungen gemacht werden. Neben einer Reportage über die Hintergründe der Sendung "Verbotene Liebe" enthält die DVD grafisch animierte Erklärfilme, vielfältige Arbeitsmaterialien für den Unterricht und einen medienpädagogischen Projektvorschlag. Das Medium ist auch als Download verfügbar. ab 14 Jahren

Picture Me – Tagebuch eines Topmodels

Dokumentarfilm von Ole Schell und Sara Ziff, USA 2009, 82 Min., FSK: ab 12, empfohlen ab 14 Jahren.
Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen Stuttgart unter DVK1137 sowie als Download-Medium.
Der Film „Picture Me“ gibt Einblicke in das Model-Business rund um Schönheit und Glamour, aber auch rund um die Schattenseiten des Schönheitswahns. Der Filmemacher Ole Schell begleitete die Modelanfängerin Sara Ziff, seine damalige Freundin, fünf Jahre beim Aufstieg zum internationalen Topmodel. Sara Ziff und Ole Schell gewähren einen ungeschönten Blick in die Modewelt. Nicht nur die blutjungen, auch die schon erfolgreichen Models wie Irina Lazareanu, Tanya Dzhahileva und Missy Rayder berichteten erstmals öffentlich über ihre negativen Erfahrungen. Das Ex-Model Sara Ziff hat tausende von Dollar im Business verdient und modelte für Calvin Klein, Tommy Hilfiger, Dolce & Gabbana, Ralph Lauren usw. Die DVD enthält umfangreiches Begleitmaterial auf der ROM-Ebene.

Scheitern – Das große Tabu

Dokumentarfilm von Andrea Hauner, Schweiz 2019, 30 Min., FSK: Lehrprogramm, empfohlen ab 14 Jahren.
Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen Stuttgart unter DVK1825 sowie als Download-Medium.
In unserer Gesellschaft dominiert heute vor allem das "Winner takes it all-Prinzip". Wir leben in einer Leistungskultur, in der unser Wert an unseren Erfolgen gemessen wird. Für Niederlagen und Misserfolge ist kein Platz. Scheitern ist tabu. Wer gescheitert ist, steht oft allein da mit einem angekratzten Selbstwertgefühl und verliert nicht selten den Boden unter den Füßen. Immer öfter wird daher der Ruf nach einer "positiven Fehlerkultur" laut. Fehler sollen nicht vermieden, sondern sollen gemacht werden, um daraus zu lernen. Ein erfolgreicher Trend weltweit sind sogenannte "Fuck up Nights". Hier sprechen Menschen öffentlich über ihr Scheitern und die Fehler, die sie gemacht haben. Die Zuhörer können davon lernen. Erst seit wenigen Jahren beschäftigt sich auch die Wissenschaft mit dem Thema "Fehlermanagement". Vier Menschen erzählen von ihrem Scheitern: eine Extremsportlerin, ein ehemaliger katholischer Priester und zwei Unternehmer. Sie haben erfahren, wie demütigend Scheitern sein kann, wie verletzend und zerstörerisch. Und sie haben einen Weg gefunden, damit umzugehen.

Die schöne Anna-Lena

Animationsfilm von Ralf Kukula, Deutschland 2012, 4 Min., FSK: Lehrprogramm, empfohlen ab 6 Jahren.
Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen Stuttgart als Online-Medium.
Nach dem Kinderbuch „Lola rast“ von Wilfried von Bredow. Im „Struwelpeter“-Stil wird die Geschichte von der kleinen Anna-Lena und ihrem Drang nach immer größerer Schönheit und perfektem, modischem Äußeren erzählt. Schließlich mutiert sie vom Ideal zu einer rosa-plüschigen aber leblosen und steifen Puppe. Das Medium ist auch als Download verfügbar. ab 8 Jahren

Traumjob Influencer?!

Dokumentarfilm von Anika Tietze, Deutschland 2019, 25 Min., FSK: Lehrprogramm, empfohlen ab 14 Jahren. *Ausleihbar z.B. im Ökumenischen Medienladen Stuttgart unter DVK 1837 sowie als Download-Medium.*

Täglich umspülen uns die Medien mit Bildern von scheinbar makellosen Menschen. Gerade Jugendliche sind davon in ihrer Identitätsbildung nachhaltig beeinflusst. Was man zu tragen, zu essen hat und wohin man in den Urlaub fährt, definieren für die Generation Z mittlerweile maßgeblich Influencer und ihre YouTube-Kanäle bzw. Instastories. Die Produktion zeigt, was Influencer eigentlich sind, wie sie ihr Geld verdienen und wie sie ihre Follower beeinflussen. Auch die verschiedenen Arten der Werbung, die durch YouTube-Stars und Co. in den sozialen Medien vertrieben werden und die nicht gleich als solche zu erkennen sind, werden vorgestellt.

Links (Stand: April 2020)

<https://www.stylebook.de/body/das-schoenheitsideal-im-laufe-der-zeit>

Weibliche Schönheitsideale im Wandel der Zeit

<https://www.stylebook.de/men/maennliche-schoenheit-im-wandel>

Männliche Schönheitsideale im Wandel der Zeit

<https://www.profamilia.de/fuer-jugendliche/pubertaet/schoenheit.html>

Pro familia: Jugendliche und Schönheitsideale

<https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/medialer-koerperkult-gefaehrliche-ideale>

„Medialer Körperkult – gefährliche Ideale“ vom Medienratgeber „Schau hin“ für Eltern und Lehrer*innen, eine Initiative des Bundesfamilienministeriums, ARD und ZDF.

<https://www.codingkids.de/wissen/was-bitteschoen-sind-eigentlich-diese-influencer>

„Influencer“ einfach erklärt von „Coding Kids“, einem nach Eigenauskunft unabhängigen Ratgeber-Magazin für Alt und Jung, für Familien, Lehrkräfte und alle Neugierigen.

<https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/medien/was-ist-eigentlich-ein-influencer>

Für Jüngere auf der Website von „Kindersache“ (Deutsches Kinderhilfswerk in Berlin) „Influencer“ erklärt.

<https://www.zdf.de/kinder/logo/logo-erklaert-die-macht-der-influencer-100.html>

Einminütiges Erklärvideo von ZDFtivi Logo! zum Thema „Influencer“.

<https://www.grimme-online-award.de/archiv/2018/preistraeger/p/d/maedelsabende-1/>

Grimme-Preis 2018 für das WDR-Programm „Maedelsabende“

https://www.deutschlandfunk.de/wdr-sendung-maedelsabende-feminismus-auf-instagram.2907.de.html?dram:article_id=431355

Infos zu „Maedelsabende“ vom Deutschlandfunk

<https://www.funk.net/channel/maedelsabende-11982/aktuelle-instagram-story-von-maedelsabende-523555?playmode=story>

Instagram-Stories von „Maedelsabende“

<https://www.bento.de/gefuehle/gntm-kandidatin-hanna-bohnekamp-zeigt-sich-mit-pickeln-auf-instagram-a-fa8d5c2a-45da-45cc-976e-5e977b617bd7>

Interview von Bento (Spiegel-Ableger) mit Hanna Bohnekamp: „Ex-GNTM-Kandidatin erzählt, warum sie sich mit Pickeln auf Instagram zeigt“

Auch interessant: „Fine Bauer“ nachzuschlagen: das Curvy-Model ist u.a. auf Pinterest aktiv.

<https://www.heftig.club/chessie-king/>

Die Influencerin Chessie King zeigt, wie sie Fotos auf Instagram von sich geschönt hat – denn Perfektion ist nicht die Norm.

„Celeste Barber“, australische Komikerin und Mutter, parodiert auf Instagram Hollywood-Schönheiten und kratzt auch sonst humorvoll an der Perfektionismus-Oberfläche von Instagram. Lohnt sich nachzuschlagen.

<https://ohnelimitgeliebt.de/impuls/perspektivwechsel/>

Psalm 139 als Poetry-Slam

Zum Anhören: <https://www.youtube.com/watch?v=86dtLycjNCc>

Die Protagonistin Céline aus „Bin ich schön? Bin ich gut?“, https://de.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9line_Flores

<https://www.stadtkind-stuttgart.de/miss-universe-germany-mehr-als-nur-schoene-huellen/>

<https://www.lmz-bw.de/veranstaltungen/safer-internet-day/safer-internet-day-2019/saskia-nakari-ich-bin-schoen/>

Saskia Nakari, die den Workshop im Film gibt, arbeitet als Referentin für Pädagogischen Jugendmedienschutz am Stadtmedienzentrum Stuttgart. Unter diesem Link finden sich u.a. Medientipps von ihr.

<https://brunnen-verlag.de/autor/24003/Michael%20Stahl.html>

Informationen zu Michael Stahl und sein Buch beim Brunnen-Verlag.

<http://www.security-stahl.de/page/home/index.html>

Homepage von Michael Stahl.