

LEHR-LERN-SETTING: DAS PERFEKTE SELFIE?

Die Lernenden reflektieren die Auswirkung der Vielzahl an bearbeiteten Bildern im Netz im Hinblick auf Schönheitsideale sowie Körperbilder und entwickeln Strategien für einen gesunden Umgang mit diesen.

Dauer	1 Unterrichtseinheit
Schulstufe	ab der 8. Schulstufe
Ziele	Die Lernenden reflektieren die Auswirkung der Vielzahl an bearbeiteten Bildern im Netz im Hinblick auf Schönheitsideale sowie Körperbilder und entwickeln Strategien für einen gesunden Umgang damit.
Kompetenzen	Geschichte und Politische Bildung: Politische Urteilskompetenz Digitale Grundbildung: Kompetenzbereich Orientierung
Lehrplanbezug	✘ Geschichte und Politische Bildung über den Anwendungsbereich für die vierte Klasse „Medien und politische Kommunikation in Gegenwart und Zukunft“ ✘ Unterrichtsprinzip Gesundheitsförderung ✘ Digitale Grundbildung über den Kompetenzbereich Orientierung für die vierte Klasse „die Normativität von digitalen Technologien (z.B. Filterblase) und Medieninhalten (z.B. Stereotype, Klischees) erkennen und diese kreativ durchbrechen“
Methoden	Online-Recherche
Material	Arbeitsblatt, gegebenenfalls Klebepunkte zum Abstimmen

DIDAKTISCHE ÜBERLEGUNGEN

Dieses Lehr-Lern-Setting widmet sich **Körperbildern und Schönheitsidealen im digitalen Raum** und zielt auf Bewusstseinsbildung für die Konfrontation mit einer Vielzahl an bearbeiteten Bildern in Sozialen Medien ab, die oftmals nicht als solche erkannt werden und so zu unrealistischen Erwartungen an den eigenen Körper führen können. Im Sinne des Subjekt-orientierten Lernens wird an die Vorerfahrungen und die Lebenswelt der Lernenden über den Einstieg und das Thema Selfies angeknüpft.

ABLAUFBESCHREIBUNG

SCHRITT 1

Thematisieren Sie zum Einstieg die Vorerfahrungen der Lernenden mit Selfies. Fragen Sie, wer Selfies von sich macht, ob die Schüler:innen Lieblingsposen haben und wie sie dabei vorgehen (per Handykamera oder per App, ob sie Filter oder andere Möglichkeiten der Bildbearbeitung nutzen). Als Abschluss des Einstiegs erheben Sie, wer sich zutraut, gute Selfies zu machen. Im Anschluss werden Kleingruppen (drei bis vier Lernende) gebildet, wobei sich die Selfie-Expert:innen möglichst auf alle Gruppen verteilen. Klären Sie den Arbeitsauftrag A1 mit den Gruppen ab. Falls eine Recherche nicht erwünscht ist oder zu wenig Zeit zur Verfügung steht, kann auch die Anleitung zum perfekten Selfie **M1** herangezogen werden.

SCHRITT 2

Diskutieren Sie im Plenum mit den Gruppen ihre jeweiligen Ergebnisse sowohl in Bezug auf die Selfie-Tipps als auch auf den **Unterschied zwischen dem Blick auf das eigene Spiegelbild und einem Selfie**. Für die nächste

Sequenz ist es wichtig, dass die automatische oder manuelle Bildbearbeitung als Unterschied zwischen Selfie und Spiegelbild deutlich gemacht wird.

SCHRITT 3

Geben Sie den Lernenden den Arbeitsauftrag **A2** für den Infotext **M2**. Die Schüler:innen erschließen den Text in Partnerarbeit und präsentieren anschließend ihre Ergebnisse. Diese werden nach Kategorien (individuell/ich, kollektiv/Gesellschaft und strukturell/Betreiber von Sozialen Medien) an der Tafel gesammelt und im Plenum diskutiert. Falls am Ende der Stunde noch Zeit ist, können die drei besten Strategien gekürt werden. Dazu kann entweder direkt per Handzeichen abgestimmt werden oder mittels kleiner Sticker, die an die Tafel geklebt werden.

Erwartungshorizont zu A2 beziehungsweise mögliche Strategien: Überlegen, inwiefern bearbeitetes Bild- beziehungsweise Videomaterial vorliegt, Kennzeichnung von AI-Influencer:innen einfordern, vielfältige Vorbilder fördern, Bewusstseinsbildung zu Schönheitsidealen, offen mit Vertrauenspersonen über Unsicherheiten sprechen.

VARIANTE

Aus den abgegebenen Schaubildern werden die drei besten gekürt, indem die Schaubilder in einer Folgestunde an die Tafel gepinnt werden.

- ✂ In einer ersten Runde können alle Schüler:innen mit Post-Its Feedback zu den einzelnen Schaubildern geben. Anschließend erhalten die Gruppen die Möglichkeit, sie zu überarbeiten.
- ✂ In einer zweiten Runde werden die besten drei Schaubilder mit Klebepunkten ermittelt. So bekommt z.B. jeder:jede Schüler:in sechs Wertungspunkte und kann ein, zwei oder drei Punkte pro Bild vergeben.
- ✂ Die gekürten Schaubilder können in der Klasse oder im Schulhaus ausgestellt werden.

Im Zuge dieser Einheit kann das Schaubild als Medium zur grafischen Aufbereitung von Informationen reflektiert werden, um es in die Lernstrategien der Schüler:innen zu integrieren.

ARBEITSBLATT: DAS PERFEKTE SELFIE?

A1: **Nutzt** entweder die Anleitung **M1** oder **recherchiert** kurz online, um ein möglichst perfektes Selfie einer Person aus der Gruppe zu machen. Notiert eure Schritte (Bildgestaltung, Perspektive, Licht, Einstellungen am Handy, evtl. Bildbearbeitung, Filter). **Beschreibt** nun den Unterschied zwischen dem Selfie und dem Bild, das man sieht, wenn man in einen Spiegel blickt. Macht euch dazu auch Notizen.

M1: ANLEITUNG ZUM PERFEKTEN SELFIE

- 1: **Wähle** den Porträtmodus deiner Handykamera **aus**.
- 2: **Suche** in den Einstellungen nach dem Weichzeichner, „Beauty-Modus“ oder ähnlichem und stelle ihn auf die mittlere Stufe (hier kannst du etwas experimentieren, welche Einstellung am besten ist).
- 3: **Wähle** den Bildausschnitt so, dass der Hintergrund etwa 1/3 des Bildes und dein Gesicht 2/3 ausmachen.
- 4: **Stelle** dich vor eine Lichtquelle (z.B. Fenster, Lampe), damit dein Gesicht gut beleuchtet ist.
- 5: **Positioniere** dich so, dass sich die Kamera mittig vor deinem Gesicht befindet, nicht darüber oder darunter. So erzeugst du keine harten Schatten, die im Bild stören.

A2: **Lest** den Text und entwickelt Strategien zum Umgang mit der Vielzahl an bearbeiteten Bildern, die man online präsentiert bekommt. **Nutzt** folgende Satzanfänge und **formuliert** damit drei Strategien.

- a: Ich kann ...
- b: Als Gesellschaft können wir ...
- c: Die Betreiber von Sozialen Medien könnten ...

M2: BILDBEARBEITUNG UND SCHÖNHEITSIDEALE

Bilder im Internet, insbesondere in Sozialen Medien, werden immer häufiger mithilfe digitaler Werkzeuge bearbeitet, bevor sie hochgeladen werden. Man kann zum Beispiel die Haut glatter erscheinen lassen oder Farben, Gesichtszüge bis hin zu Körperformen verändern. Dadurch sehen manche Menschen auf den Fotos viel perfekter aus, als sie eigentlich sind. So entstehen **Schönheitsideale**, die weit von der Realität entfernt sind.

Ein wichtiger Trick dabei ist der **Weichzeichner**, ein spezieller Filter, der Falten und Pickel einfach verschwinden lässt und so eine makellose Haut vorgaukelt. Wenn wir solche bearbeiteten Bilder sehen, vergleichen wir uns oft automatisch damit und bekommen ein schlechtes Gefühl, weil wir glauben, nicht gut genug auszusehen.

Ein neuer Trend sind die **AI-Influencer:innen**. Das sind künstlich erstellte Persönlichkeiten, die in Sozialen Medien mit echten Menschen interagieren. Weil sie nicht echt sind, kann man ihre Bilder noch stärker verändern und anpassen. Das kann dazu führen, dass wir uns einem unrealistischen Schönheitsideal gegenübersehen, das wir nie erreichen können.

In den letzten Jahren ist eine Zunahme der sogenannten körperdysmorphen Störung zu beobachten. Menschen mit dieser psychischen Krankheit sind davon überzeugt, dass bestimmte Körperteile oder ihr ganzes Aussehen fehlerhaft sind, auch wenn andere das gar nicht so wahrnehmen. Dies kann zu großem Leid führen und den Alltag stark einschränken.

GLOSSAR:

Schönheitsideale	Schönheitsideale sind Vorstellungen davon, was in einer Gesellschaft als besonders schön oder attraktiv angesehen wird. Sie können sich zum Beispiel auf Körperform, Haare, Haut oder Kleidung beziehen. Diese Vorstellungen werden unter anderem von Medien, Kultur und der Meinung anderer Menschen beeinflusst und können sich mit der Zeit verändern.
Weichzeichner	Eine Form der Bildbearbeitung, die Unterschiede in einem Bildausschnitt verschwinden lässt. So sieht zum Beispiel eine etwas unebene Oberfläche nach der Bearbeitung mit einem Weichzeichner am Foto glatt aus.
AI-Influencer:in	Künstliche Personen, die von Künstlicher Intelligenz erstellt wurden. Sie sind auf Social Media schwer von echten Personen zu unterscheiden. Ihr Erscheinungsbild kann besonders stark bearbeitet werden.



ERWEITERUNG UNTERRICHTSSKIZZE „SCHÖNHEITSIDEALE IM WANDEL DER ZEIT“

Um Schönheitsideale als Konstruktion sichtbar zu machen und damit als kulturelle Phänomene zu reflektieren, eignet sich ein historischer Zugang, der den Wandel von Schönheitsidealen im Lauf der Zeit deutlich macht. Ein historischer Vergleich, der sowohl auf die Inhalte als auch die technische Produktion von Schönheitsdarstellungen abzielt, bietet sich für den Geschichts- und Politikunterricht an. Im Sinne des fächerübergreifenden Unterrichts kann auch im Fach Kunst und Gestaltung dazu gearbeitet werden. Hierzu werden Darstellungen aus der frühen Neuzeit mit Fotos von Fitness-Influencer:innen verglichen:

Für **Männerkörper** Michelangelos „Adam“ (Datierung auf das Jahr 1511) mit beispielsweise Simeon Panda.

Für **Frauenkörper** das Gemälde „Die drei Grazien“ von Rubens (Datierung in den Jahren 1630-1635) zum Beispiel mit Jen Selter.

- ✘ Beschreibe, wie Frauen- beziehungsweise Männerkörper auf den beiden Bildern dargestellt werden.
- ✘ Vergleiche die Bilder und untersuche, welche Eigenschaften jeweils als schön gelten.
- ✘ Beurteile welche Darstellung einem echten Körper näher kommt und berücksichtige dabei die Art des Mediums (gemaltes Bild, digitales Foto) und dessen Herstellungsweise.

E1 SCHÖNHEITSIDEALE IM ZEITRAFFER

Was als schön gilt, hat sich über die Jahrhunderte stark gewandelt. In der Antike (ca. 800 v. Chr. bis 600 n. Chr.) galten harmonische Körperproportionen als Ideal. Frauen sollten weiche, runde Formen haben, mit einer natürlichen, femininen Figur. Männerkörper wurden durchtrainiert und muskulös dargestellt, mit breiten Schultern und definierten Muskeln.

Im Mittelalter (ca. 600 bis 1500) waren bei Frauen blasse Haut, schmale Schultern und ein hoher Haaransatz gefragt. Die Körperform war eher schlank und zierlich, mit wenig betonter Taille (schmalste Stelle des Oberkörpers zwischen Brust und Hüften). Männerkörper traten optisch in den Hintergrund und körperliche Merkmale wurden weniger idealisiert.

In der frühen Neuzeit (ca. 1500 bis 1800) änderten sich die Vorstellungen erneut. Frauen mit breiten Hüften, vollen Brüsten und weichen Rundungen galten als Inbegriff der Schönheit. Die Taille wurde durch Kleidung oft betont. Männer sollten einen kräftigen, aber nicht übermäßig muskulösen Körper haben, der Wohlstand und gute Ernährung widerspiegelte.