

Zibazella.

Mein Körper ist grossartig

Mit Kindern (nicht) über Gewicht und Figur sprechen.

Text: Thea Rytz

In diesen Artikel fliessen Erkenntnisse zur Prävention von Essstörungen und Übergewicht sowie die Erfahrungen und didaktischen Überlegungen von Lehrpersonen ein, mit denen ich im Rahmen unsere Fortbildungen in den letzten zehn Jahren eng zusammengearbeitet habe.

Wie Lehrpersonen in ihrem Unterricht Gewicht und Figur aufgreifen, ist eng mit ihrem individuellen Menschenbild verknüpft. Ich empfehle, auch wenn dick und dünn, Figur und Gewicht zum Thema werden, ein Klassenklima zu schaffen, in denen sich jedes Kind wertgeschätzt fühlt und seine unterschiedlichen Fähigkeiten möglichst vielfältig entdecken und vertiefen kann. Stossen Kinder auf (körperbezogene) Hindernisse, können Lehrpersonen sie dabei unterstützen, ihr Verhalten zu verändern, neue Wege auszuprobieren oder auch einen Misserfolg zu verkraften. So entwickeln sie Kreativität und Stresstoleranz, Stolz und Resilienz. Es ist wichtig, dass Lehrpersonen den Kindern dabei nicht das Gefühl vermitteln, dass sie keinen Schwierigkeiten begegnen würden, wenn sie (körperlich) nur anders wären – was leider manchmal geschieht, wenn Kinder aus der Norm fallen, weil sie beispielsweise dick oder mager sind. Kinder sind feinfühlig und merken – bewusst oder unbewusst –, wenn Erwachsene ihnen Tipps geben, die darauf abzielen, wie sie ihr Aussehen beeinflussen könnten, um «normal» zu sein. Ihr Körper wird damit zum Objekt, das verurteilt wird. Auch gut gemeinte

Bewegungs- und Ernährungstipps können beschämend wirken und Schuldgefühle verursachen. Kinder ziehen sich zurück oder überspielen ihre Verunsicherung; das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein, begleitet sie und untergräbt ihren Selbstwert.

Sich selbst entdecken

Ein selbstwertstärkendes Körpergefühl entwickeln Kinder dann, wenn sie ihre eigene Lebendigkeit entdecken. Entsprechende Anregungen sollten sich an die ganze Gruppe richten und Fähigkeiten fördern, die der Entwicklung aller Kinder dienen. Dabei sollte – auch auf der sprachlichen Ebene – «der Körper» nie von «der Person» getrennt werden. Das Bilderbuch der beiden Isländerinnen Daníelsdóttir und Bjarkadóttir (siehe S. 10) vertritt eine solche Haltung: Es zeigt nicht nur eine breite Vielfalt von Körperformen, sondern lädt humorvoll dazu ein, sich körperlich kennenzulernen. Das Buch kann als Einleitung ins Thema dienen, beispielsweise um den eigenen Herzschlag nach einer Turnsequenz zu spüren. Erklären Sie den Kindern, dass ihr Herz etwa so gross ist wie eine lockere Faust und ein Leben lang schlägt, ohne dass sie daran denken müssen. Kinder betätigen sich auch gern als Atemdetektive: Sie entdecken die Bewegung ihrer eigenen Lungen, indem sie ihre Handfläche auf ihr Brustbein legen und die Bewegung erspüren. Sie experimentieren da-

mit, tief oder nur oberflächlich zu atmen. In Paararbeit beobachten sie, wo sie die Atembewegung beim anderen Kind sehen können, wenn dieses auf dem Rücken oder auf dem Bauch liegt. Die Lehrperson ermuntert die Kinder dazu, daheim auf die Atembewegungen von Haustieren zu achten und sachte zu erspüren. Spannend ist auch ein Gespräch über den ersten Atemzug: Wie war das bei der Geburt? Diese Wahrnehmungsimpulse werden möglichst offen und absichtslos angeleitet; sie sollen vereinzelt auf vielfältige Weise in den ganzen Unterricht einfliessen und Momente schaffen, in denen sich die Kinder körperlich wahrnehmen. Im Folgenden sind weitere erprobte Unterrichtsideen zum Thema skizziert, die in der Materialiensammlung Papperla PEP ausführlich beschrieben sind (siehe S. 10 und )

Essen, Trinken, Hunger, Durst und satt sein

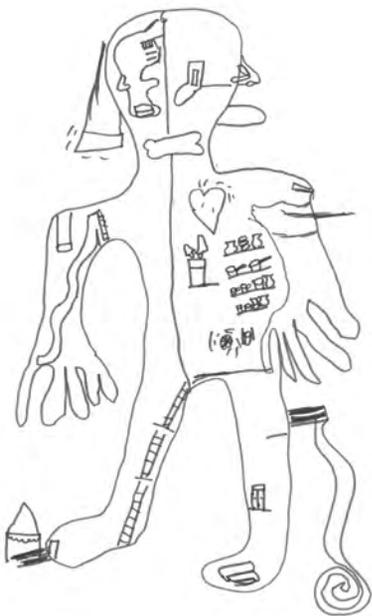
Kinder erkunden, wie sich Essen und Trinken im Mund, in ihrer Speiseröhre und im Magen anfühlen. Anschliessend vertiefen sie ihre Erfahrungen im Gespräch: Wie spürst du Hunger? Hast du schon einmal vergessen zu essen? Hast du schon einmal zu viel gegessen? Woran hast du das gemerkt? Wie spürst du Durst? Welchen Geschmack magst du gar nicht? Die Kinder lernen das Lied «Hunger und Durst» kennen und singen .

Körperspaziergang

Die Kinder lassen ihre Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper wandern. Sie erleben ihren Körperinnenraum und zeichnen im Anschluss ein Bild des Körpers als Zuhause.

Zibazella

Die Kinder hören das Lied von Zibazella 🎵, die sich «la Bella» nennt und gleichzeitig der Schönheitsnorm überhaupt nicht entspricht. Sie lernen den Refrain und singen ihn mit. Mit dicken schwarzen Filzstiften zeichnen sie Zibazella (s. Einstiegsbild).



Körperspaziergang – der Körper als Zuhause.

Woran erkennt man eine Heldin oder einen Helden?

Ähnlich ausserordentlich wie Zibazellas Verhalten ist auch die Entwicklung des Pandabären Po. Der verträumte, etwas träge Pandabär verwandelt sich in der Animations-Action-Komödie Kung Fu Panda 1 (siehe auch S. 10) in den legendären Drachenkrieger, der sein Dorf rettet. Dabei wird er nicht ein völlig anderer, sondern kann seine Fähigkeiten so ausbilden und nutzen, dass sie der Gemeinschaft dienen und ihm Freundschaft, Anerkennung und Selbstachtung einbringen. Seinem Lehrer gelingt es erst dann, Po erfolgreich zu trainieren, als er versteht, wie dieser zu begeistern ist. Er beobachtet den dicken Panda, wie dieser auf der Suche nach Essen die Schränke in der Vorratskammer unter Einsatz akrobatischer Fähigkei-

ten aufbricht. Mithilfe von Leckerbissen weckt der Lehrer die Talente des Pandas. Doch Po muss auch Demütigungen, Neid und Ausgrenzung ertragen. Im Rahmen dieser Heldengeschichte lassen sich auch Aussehen, Bewegung, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Gewicht mit Kindern thematisieren. Die unterschiedlichen Heldinnen und Helden aus Kung Fu Panda (z. B. die fünf Glorreichen, der Meister) geben Gelegenheit, den Fokus auf ein breites Spektrum von Fähigkeiten zu lenken und darüber zu sprechen, wie sich diese körperlich zeigen, ohne dabei Gewicht und Figur selbst unmittelbar zum Thema zu machen.

Kinder können darüber hinaus ihre eigenen Action-Figuren mitbringen und vorstellen. Wir fragen zudem: Kennst du eine Heldin oder einen Helden? Was kann sie oder er, was du nicht kannst? Welche heldenhafte Fähigkeit hättest du gerne? Woran erkennst du eine Heldin oder einen Helden äusserlich?

Sichtbare und unsichtbare Fähigkeiten

Eine Heldin oder ein Held rettet oft Leben. Vielleicht haben Kinder aktuell durch die Covid-19-Pandemie einen solchen Menschen kennengelernt: eine Ärztin, einen Wissenschaftler, einen Pfleger oder eine Rettungsfahrerin. Sehen wir diesen Menschen äusserlich an, dass sie Leben retten? Trifft es zu, was Kinder einer Berner Unterstufenklasse als Merkmale von Heldinnen und Helden gezeichnet haben: Sie tragen Brillen, haben besondere Frisuren und Schuhe, benutzen manchmal Waffen oder stehen zuoberst auf dem Podest.

Zählen die Kinder Sportlerinnen und Sportler zu ihren Heldenfiguren, kann die Lehrperson ein Poster der Olympiadisziplinen zeigen (siehe S. 10) und fragen, wer aus der Gruppe Basketball spielt oder schwimmt. So entdecken Kinder den Zusammenhang von Sportarten und Körperbild. Wir fragen darüber hinaus: Kann eine kleine Person Basketball spielen? Wenn ja, welche Nachteile bringt das mit sich? Warum ist es beim Schwingen von Vorteil, schwer zu sein, beim Kunstturnen jedoch nicht? Bei welchen Berufen spielen die Form des Körpers oder das Aussehen eine Rolle, bei welchen nicht? Was können wir an uns verändern, was nicht? Auch hier kann ein Gespräch zu Hause angeregt werden: Welche (äusserlichen) Eigenschaften habe ich von meinen Eltern geerbt, welche vielleicht von meinen Grosseltern?

Mit Fingerspitzengefühl Vorbild sein

Solche Gespräche bieten ideale Gelegenheiten, mit Kindern über Gemeinsamkeiten und Unterschiede, vielleicht auch über Gerechtigkeit und Schicksal nachzudenken. Gleichzeitig verlangen diese Themen viel Fingerspitzengefühl, damit mögliche diskriminierende Haltungen und Vorurteile nicht bestärkt werden, sondern dazu führen, diese hilfreich zu hinterfragen. Viele von uns sind der Ansicht, dass jeder Mensch einzigartig und besonders ist, und wir wünschen uns, dass jeder Körper wertgeschätzt wird. Wir stehen möglicherweise ein für Vielfalt und sagen: Es gibt dicke, dünne, grosse und kleine Menschen, sie sind alle gleichwertig. Andere meinen, eine schlanke Figur sei reine Willenssache. Beide Haltungen entsprechen weder unseren Alltagserfahrungen noch denjenigen der Kinder: Wir können nicht alles willentlich beeinflussen und dicke Erwachsene und Kinder erfahren durchaus Demütigung. Zahlreiche Eigenschaften können Anlass zu ungleicher Bewertung sein. Fragen Sie sich daher, wie Sie Ihre eigene Selbstakzeptanz im Kontext von Gewicht und Figur erleben. Wie verknüpfen Sie Wertschätzung und Aussehen? Kinder spüren, wie aufrichtig, freundlich oder selbstkritisch Erwachsene sich solchen Themen zuwenden. Falls Ihr Selbstwert stark mit Ihrem Aussehen zusammenhängt oder Sie sich selbst in Bezug auf Ihr Gewicht und Ihre Figur abwerten, kann es besser sein, diese Themen im Unterricht zu vermeiden. Es ist grundsätzlich nicht nötig, in der Schule über Figur und Körpergewicht zu sprechen; es kann sogar schädlich sein. Am meisten profitieren Kinder, wenn Lehrpersonen sich allen Kindern gegenüber respektvoll und humorvoll verhalten und sich gleichzeitig für ein breites Spektrum an Entwicklungsmöglichkeiten interessieren und engagieren.

Lic. phil. hist. Thea Rytz

ist Geisteswissenschaftlerin und Körperwahrnehmungstherapeutin, Psychosomatik Inselspital Bern. Sie hat sich seit 1994 auf die Behandlung von Menschen mit Essstörungen und Traumafolgestörungen spezialisiert. Seit 2008 ist sie Leiterin von Papperla PEP, einem Weiterbildungsangebot zur Förderung emotionaler Kompetenzen bei Kindern im Alter von 4 bis 8 Jahren.

>>> Passende Medien siehe S. 10 und 📱 📺 <<<

Rund um den Körper

Medientipps zum Thema «Dick und dünn» von Thea Rytz.

Kung Fu Panda 1 (2008)

Animationsfilm

Regie: Mark Osborne & John Stevenson,
Drehbuch: Jonathan Aibel & Glenn Berger
DreamWorks.

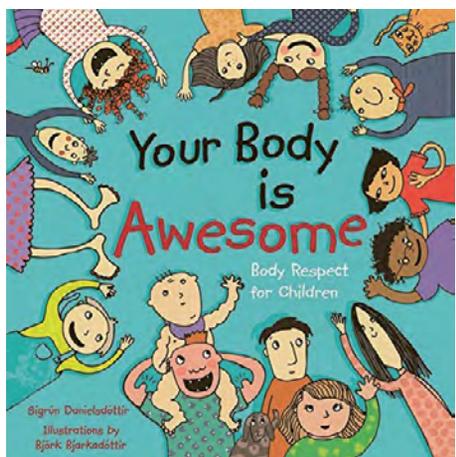


Inhaltsbeschreibung siehe S. 8 und 9.

Your Body is Awesome

Body Respect for Children

Sigrún Danielsdóttir, Björk Bjarkadóttir
Singing Dragon, 2014



In diesem Bilderbuch werden Kinder mit ihren ganz unterschiedlichen Körperformen und körperlichen Eigenschaften humor- und respektvoll dargestellt. Dabei wird auf sehr basale Fähigkeiten fokussiert, die jedes Kind kennt, beispielsweise Hüpfen, Tanzen, Rennen, Kuschneln, Im-Wasser-Planschen. Das Buch zeigt auch auf, wie körperliche Empfindungen darüber orientieren, was die Kinder brauchen: bei Hunger und Durst essen und trinken, bei Sättigung mit Essen aufhören, bei Müdigkeit Pause machen oder schlafen sowie Bewegung und Interaktion, damit sich die Kinder wieder frisch und erholt fühlen. Das Bilderbuch sensibilisiert die Kinder dafür, zu ler-

nen, auf ihre Bedürfnisse zu hören, indem sie ihren Körper mit all seinen Signalen besser spüren. Sprache und Bildgestaltung sind präzise und warmherzig und im ganzen Buch kommt eine tiefe Wertschätzung für Kinder in ihrer Einzigartigkeit zum Ausdruck.

Poster von Athletinnen und Athleten

Olympische Disziplinen

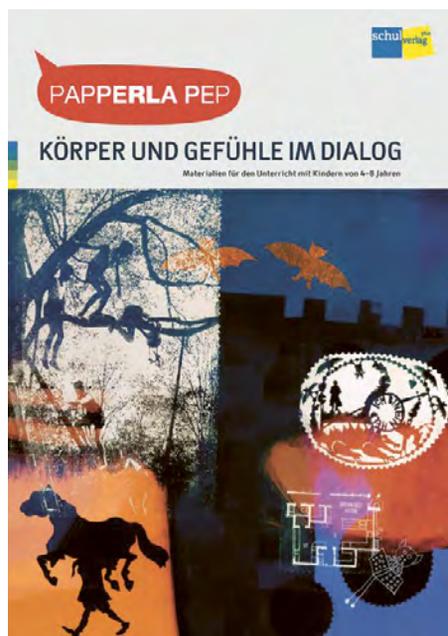
Howard Schatz

Aus rechtlichen Gründen dürfen wir die Bilder hier nicht abdrucken. Bitte folgen Sie den Links.
https://tinyurl.com/dickundduenn1
Frauen: https://tinyurl.com/dickundduenn2
https://tinyurl.com/dickundduenn3

Papperla PEP

Körper und Gefühle im Dialog

Thea Rytz, Renie Uetz, Veronica Grandjean
Schulverlag plus AG, 2014



Auszüge aus den Kapiteln: «Körper» und «ich bin ich» 📄

Endlich gross, das wär famos

Endlich gross, das wär famos

Magellan, 2020



In diesem Bilderbuch schlüpfen wir in die Perspektive eines kleinen Kindes, das aufgrund seiner Körpergrösse übersehen wird und im Vergnügungspark auf der Achterbahn nicht mitfahren darf. Aus Frustration landet ein Teddy auf einem Baum. Das Kind ist zu klein, um ihn herunterzuholen. Auf Stelzen laufen, Gemüse essen, sich selbst einpflanzen und giessen – nichts ändert etwas daran. Erst mithilfe einer Freundin gelingt die Rettung des Kuscheltieres. Die Kraft von Freundschaften und die Nachteile von Kleinsein können mit diesem Bilderbuch gut thematisiert werden. Dass sich Kinder allerdings aufgrund der Körpergrösse ausgestossen fühlen oder auch traurig sind und wie sie diese Frustration beispielsweise durch Wertschätzung ihrer persönlichen Talente kompensieren können, wird nicht dargestellt. Ganz nebenbei ist der Protagonist dunkelhäutig und trägt Fliege, was keinerlei Anlass zu Diskriminierung gibt. Dadurch vermittelt das Buch rein über die Illustration eine freundliche Frische und Offenheit.

>>> Weitere Vorschläge 📄 📄 <<<