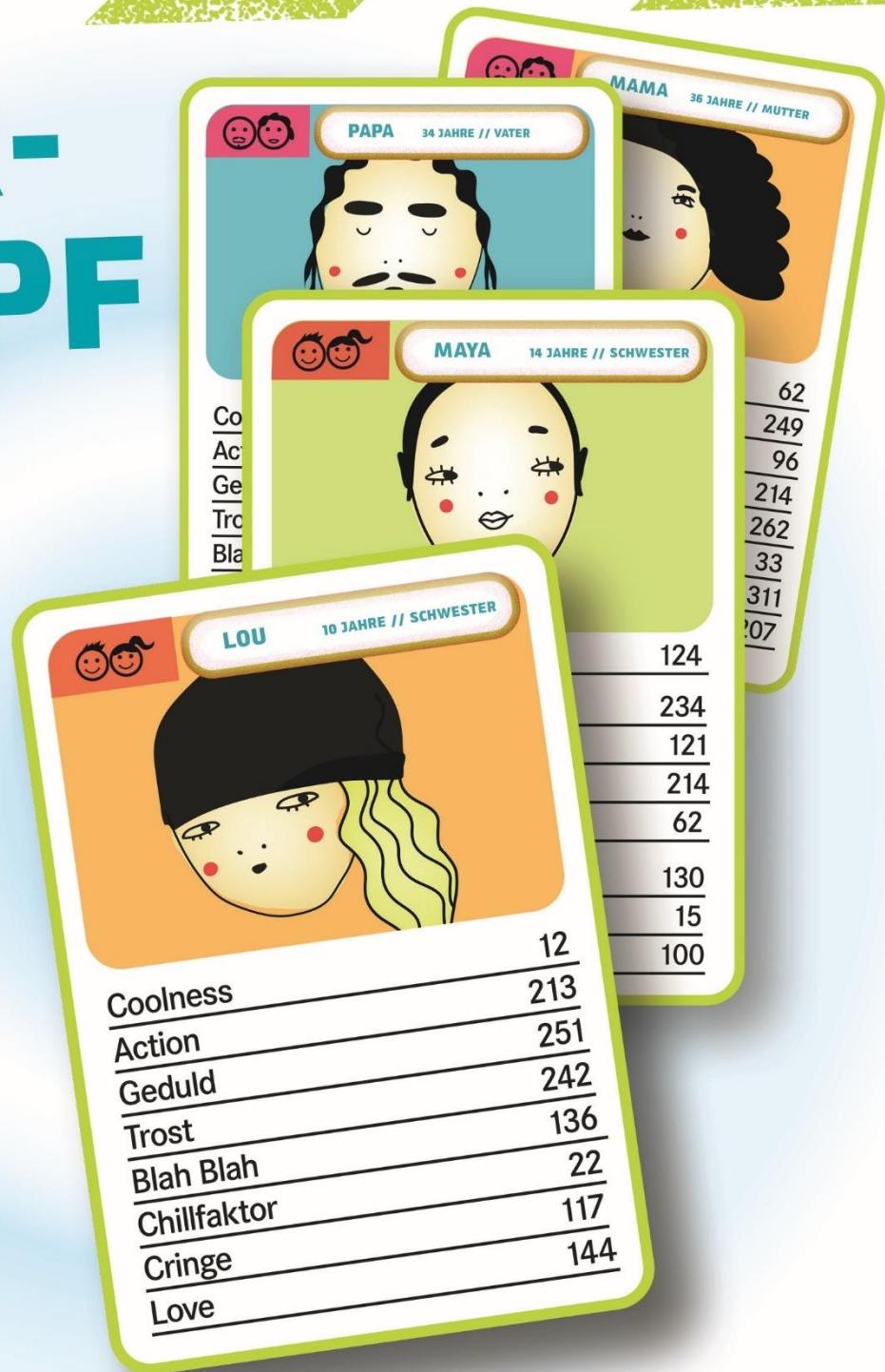


SUPER-TRUMPF

VON ESTHER BECKER
AB 10 JAHREN



BEGLEITMATERIAL

HINTERGRUNDINFORMATIONEN UND THEATERPÄDAGOGISCHE ANREGUNGEN

Herausgegeben von:
Theater Dortmund /
KJT Theatervermittlung und Dramaturgie:
Christine Appelbaum und
Jaqueline Rausch
Intendant: Andreas Gruhn
Spielzeit 2023/2024

 Begrüßung	2
 Stückinfo	3
 Dein Besuch im Theater - In leichter Sprache	4
 Essstörungen	5
 Personifizierung von Anorexia – Pro Ana „Verherrlichung“ von Essstörungen im Internet	8
 Wie sieht Hilfe aus?	9
 Wo bekomme ich Hilfe?	10
 Spielpraktische Übungen	11
 Gesprächsimpulse	14
 Literaturtipps - Quellen	15

 Informationen

 Anwendungsmöglichkeit

 geeignet zur Vorbereitung des Vorstellungsbesuchs

 geeignet zur Nachbereitung des Vorstellungsbesuchs

Wenn Sie hinter der Rakete ein „V“ finden, ist es eine Übung explizit für die Vorbereitung ein „N“ steht für Nachbereitung und wenn nichts von beiden erwähnt ist, dann ist es für sowohl als auch anwendbar.

LIEBE PÄDAGOG*INNEN, LIEBE INTERESSIERTE,

In „SUPERTRUMPF“ stellen wir uns im KJT einem nicht leichtem, aber sehr präsentem und damit wichtigem Thema: Essstörungen. Die 9-jährige Lou erzählt von der Magersucht ihrer großen Schwester. Einfühlsam und kindgerecht wird erzählt, wie ein Leben mit der Krankheit nach dem Klinikaufenthalt aussieht, wie die Familie miteinander umgeht und wie die Krankheit alle beeinflusst, aber auch Auswege zu finden sind.

Mit diesem gelungenen Perspektivwechsel laden wir Sie ein, mit Lou auf eine gefühlvolle Achterbahnfahrt zu kommen und zu erleben, wie ihre Schwester sich wieder das Vertrauen der Familie zurückerobert.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hintergrundinformationen sowie Anregungen für die Vor- und Nachbereitung Ihres Theaterbesuchs mit Schulklassen der Jahrgänge 5 - 8.

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle auch an unsere Expert*innen der Probenklasse 5B des Helene-Lange-Gymnasiums.

Ich empfehle Ihnen einen vorbereitenden Theaterworkshop zum Stück, in dem wir uns vor allem auf die Themen der Prävention konzentrieren: Körperwahrnehmung, -darstellung, Selbstvertrauen und der austestende Umgang mit schwierigen Situationen und Gefühlen.

Zudem bieten wir auch wieder Nachgespräche im Anschluss an den Vorstellungsbesuch an.

Wenn Sie konkrete Fragen haben oder uns eine Rückmeldung zum Begleitmaterial oder zur Inszenierung geben möchten, dann schreiben Sie uns: theatervermittlungkjt@theaterdo.de

Viel Freude beim Ausprobieren und ein positives Theatererlebnis wünschen

Christine Appelbaum (Theatervermittlung),
Jacqueline Rausch (Dramaturgie)



**MAYA, DIE VOR IHREM TELLER SITZT.
DARAUF SIND NOCH DIE ERBSEN ÜBRIG.
SIE ISST DIE ERBSEN. EINZELN. ERBSE
FÜR ERBSE FÜR ERBSE. SIE ZÄHLT SIE,
DENKE ICH. MAYA ZÄHLT ERBSEN! ICH
MUSS LACHEN.**

SUPERTRUMPF

Lou, Roberta und Jonas sind richtig gute Freund*innen. In der Schule verbringen sie viel Zeit zusammen, vor allem in den Pausen. Sie wissen genau Bescheid, was in Lous Leben passiert. Am liebsten spielen die drei Quartett: „Supertrumpf“. Lou heißt eigentlich Marie-Louise, aber das mag sie ebenso wenig, wie „Stöpsel“ genannt zu werden. Früher hat Lou gerne Zeit mit ihrer Schwester Maya verbracht, aber die war nun lange in der Klinik. Was bedeutet Mayas Rückkehr für die Familie?

Nach ihrer Entlassung müssen alle neu zusammenfinden. Maya darf noch keinen Sport machen und das gemeinsame Essen gestaltet sich schwierig. Die Situation am Tisch ist angespannt. Erbsenzählerei in allen Ecken. Es ist noch kein Alltag gefunden, viele Regeln sind neu und für Lou unverständlich. Die Eltern wissen auch nicht recht, wie sie sich verhalten sollen und es stehen Fragen im Raum. Maya hat eine Essstörung und wurde erfolgreich behandelt, dennoch ist die Suche nach Antworten noch nicht abgeschlossen. Die Schwestern nähern sich wieder an, nicht zuletzt durch ein blaues T-Shirt mit roten Streifen.

Mit wenig Pathos, aber prägnanten Dialogen, klaren Bildern und Humor wird aus der Perspektive eines Kindes vom Alltag mit einem magersüchtigen Familienmitglied erzählt. *Supertrumpf* wurde 2012 mit dem Stipendium des Deutschen Kindertheaterpreises gefördert. Nach der Nominierung für den Heidelberger Stückemarkt 2013 erhielt Esther Beckers Stück 2014 den Kathrin-Türks-Preis.

SUPERTRUMPF

von Esther Becker
ab 10 Jahren

Premiere am 22. September 2023
KJT Dortmund - Theater für junges Publikum

Es spielt

Lou	Annika Hauffe
Maya	Sar Adina Scheer
Roberta/Mutter	Bianka Lammert
Jonas/Vater	Thomas Ehrlichmann

Regie	Antje Siebers
Ausstattung	Julia Schiller
Dramaturgie	Jacqueline Rausch
Musik	Michael Kessler
Regieassistenz	Franziska Hoffmann
Theatervermittlung	Christine Appelbaum

Hinweise zu sensiblen Inhalten und sensorischen Reizen

In „SUPERTRUMPF“ wird das Thema Essstörung (Magersucht) verhandelt. Die betroffene Person war in Behandlung in einer Klinik. Es wird aus der Perspektive der jüngeren Schwester erzählt.

Zweimal werden kurzzeitig Video-Projektionen genutzt.

Weitere ausführliche Hinweise entnehmen Sie unserer Homepage.
<https://www.theaterdo.de/produktionen/detail/supertrumpf/>



DEIN BESUCH IM THEATER - IN LEICHTER SPRACHE

Das passiert:

Du sitzt im Theater-raum.

Du schaltest dein Handy aus.

Das Licht geht aus.

Die Leute werden ruhig.

Alle schauen auf die Bühne.

Das Theaterstück beginnt.

Alle sind zusammen in einem Theater-raum:
die Schauspielerinnen und Schauspieler und
das Publikum.

Das ist das Besondere im Theater!

Damit das klappt, ist dieses Verhalten wichtig:

Leise sein.

Nicht essen oder trinken.

Wir wünschen dir viel Spaß im Theater!

ESSTÖRUNGEN

Esstörungen gehören zu den häufigsten chronischen psychischen Störungen im Erwachsenenalter. Die Entwicklung einer Essstörung beginnt zumeist bereits im Jugendalter oder jungen Erwachsenenalter.

Im Wesentlichen werden drei Hauptformen unterschieden:

- die Anorexie (Magersucht),
- die Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und
- die Binge-Eating-Störung (regelmäßig auftretende Essanfälle ohne gewichtsregulierende Maßnahmen).

Häufig treten Essstörungen als Mischformen auf. Die Einflüsse, die zur Entstehung von Essstörungen beitragen, sind vielfältig und reichen von individuellen, familiären, biologischen bis hin zu sozio-kulturellen Faktoren.

Damit Essstörungen möglichst früh erkannt werden, gilt es, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und Betroffene und Angehörige zu informieren. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) als Behörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) bietet daher ein umfangreiches Informationsangebot an.

Dazu zählt unter anderem die Internetseite www.bzga-essstoerungen.de, auf der Betroffene, Interessierte und Fachkräfte Informationen zu den einzelnen Krankheitsbildern, auslösenden Faktoren und zu Beratungs- und Therapiemöglichkeiten erhalten.

Im Kern eine Verhaltensstörung

Bei allen Essstörungen kreisen die Gedanken und Gefühle permanent um das Thema "Essen" und um den eigenen Körper. Das Essverhalten wird immer mehr zum Lebensinhalt, die Kontrolle über das eigene Verhalten geht

verloren. Damit ähnelt eine Essstörung in mancherlei Hinsicht einer Sucht. Magersucht, Bulimie und Binge-Eating gelten als psychische Erkrankungen und werden den Verhaltensstörungen zugeordnet.

Magersucht: selten, aber gefährlich

Magersucht ist die seltenste, aber bekannteste Essstörung. Betroffene fühlen sich zu dick, nehmen daher dramatisch ab, sodass man ihnen die Krankheit ansehen kann. Typisch sind Vermeidungsstrategien und Rituale wie extrem langsames Essen. Magersüchtige machen oft sehr viel Sport, um Kalorien zu verbrennen. Einige nehmen Medikamente, die den Appetit zügeln oder entwässern sollen. Der extrem dünne Körper wird oft in weiter Kleidung versteckt. Eine Magersucht kann chronisch werden. Dann dauert es im Schnitt sechs Jahre, bis Patient*innen geheilt werden können. Die Sterblichkeit bei Magersucht ist höher als bei Bulimie und Binge-Eating. Jede*r siebte Patient*in stirbt.

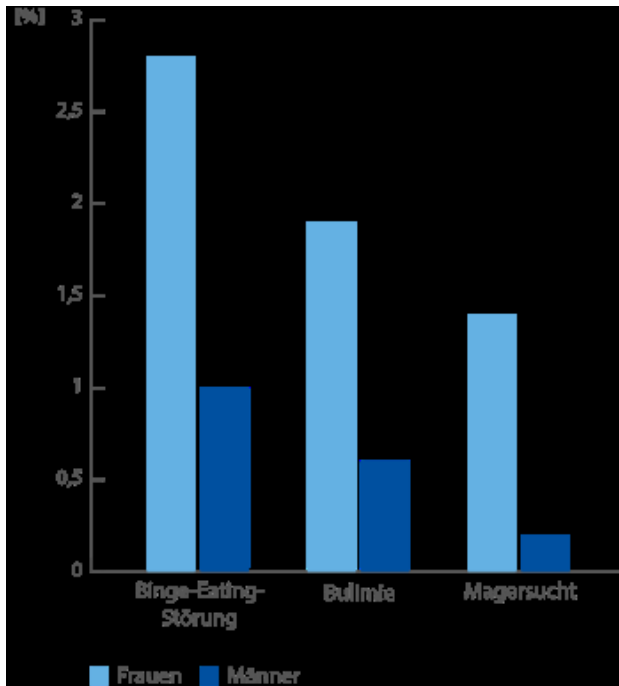
Ursachen einer Essstörung

Die eine Ursache für das Entstehen einer Essstörung gibt es nicht. Was aber allen Betroffenen gemein ist: Sie haben eine gestörte Selbstkontrolle. Magersüchtige sind überkontrolliert, Binge-Eater oder Bulimiker:innen eher enthemmt. Außerdem empfinden Essgestörte ihre Emotionen oft als zu intensiv, zu schnell wechselnd, als permanent unangenehm. Die Essstörung ist ihr Mittel, dieses Gefühlschaos auszugleichen.

Fakten und Zahlen

Häufigkeit

Von den drei Erkrankungsformen der Essstörung ist die Binge-Eating-Störung die häufigste, gefolgt von der Bulimie. Die bekannteste Form, die Magersucht, tritt am seltensten auf.



Von 1.000 Mädchen und Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa

- 28 an einer Binge-Eating-Störung,
- 19 an Bulimie und
- 14 an Magersucht.

Jungen und Männer sind deutlich weniger betroffen: Von 1.000 erkranken im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa

- 10 an einer Binge-Eating-Störung,
- 6 an Bulimie und
- 2 an Magersucht.

Mischformen, also Formen der Essstörung, die nicht exakt die Diagnosekriterien von Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating-Störung erfüllen, treten mindestens so häufig auf wie die „Reinformen“ der Erkrankung. Diese Zahlen haben Wissenschaftler*innen aus einer Fülle internationaler Studien errechnet.

Vergleichbare Angaben speziell zur Häufigkeit in Deutschland gibt es bislang nicht.

Essstörungen bei Männern

Generell ist davon auszugehen, dass es bei Männern zu einer systematischen Unterschätzung der Häufigkeit kommt, da sie seltener Hilfe aufsuchen und die Studiendesigns auf junge Frauen zugeschnitten sind. In den letzten Jahren werden Schönheitsideale und Aussehen zunehmend auch mit dem männlichen Geschlecht in Verbindung gebracht. Immer mehr Jungen und männliche Jugendliche wünschen sich einen athletischen, muskulösen Körper. So zeigt zum Beispiel der „Massachusetts Youth Risk Behaviour Survey“, dass mehr als die Hälfte der männlichen Jugendlichen versucht, den Körper und das Aussehen zu verändern (mehr Muskelmasse, weniger Fettmasse). Allerdings beginnen Männer im Gegensatz zu Frauen ihre Nahrungsrestriktion meist bei realem Übergewicht (BMI>25). Zudem gibt es bei Männern häufiger pathologische Formen des Sports, bei denen Zwanghaftigkeit und ein immer höheres Leistungsziel im Vordergrund stehen. Dass zunehmend mehr Jungen und junge Männer gefährdet sind, zeigen auch die Ergebnisse der Studie „Mental Health in Austrian Teenagers“.

(Quelle: Unterrichtsmaterial Österreich)

Unterschiedliche Angaben zur Häufigkeit

Angaben zur Häufigkeit (Prävalenz) von Essstörungen, wie sie in einzelnen Studien ermittelt werden, sind oft sehr unterschiedlich, da verschiedene Bezugsgrößen verwendet werden. Die Angaben beziehen sich zum Beispiel auf die Menge aller Frauen oder der Personen zwischen 15 und 20 Jahren oder zwischen 10 und 25 Jahren. Auch der betrachtete Zeitraum ist verschieden: zum Beispiel die gesamte Lebenszeit der Personen oder ein Jahr. Ein weiterer Grund für die Unterschiede liegt darin, dass zum Teil unterschiedliche Diagnosekriterien verwendet wurden.

In welchem Alter treten Essstörungen auf?

- An Essstörungen erkranken meist junge Menschen.
- Die Magersucht hat ihren Beginn vor allem im frühen Jugendalter bzw. während der Pubertät, aber auch im jungen Erwachsenenalter.
- Bulimie und vor allem Binge-Eating-Störung beginnen meist etwas später als die Magersucht, also vorwiegend im späteren Jugendalter und jungen Erwachsenenalter.
- Menschen können auch im mittleren und höheren Lebensalter an einer Essstörung erkranken.

Begleiterkrankungen von Essstörungen | KOMORBIDITÄT

Essstörungen treten oft gleichzeitig mit anderen psychischen Erkrankungen auf. Man bezeichnet dieses Phänomen als Komorbidität. Nach Wietersheim liegen bei ca. 50 Prozent der von Anorexie, Bulimie und Binge-Eating-Störung Betroffenen psychische Begleiterkrankungen vor. In der Mehrzahl handelt es sich dabei um Depressionen und Angststörungen. Die häufigsten Begleiterkrankungen von Essstörungen sind:

- Depressionen
- Angststörungen
- Substanzmissbrauch
- Zwangsstörungen
- Persönlichkeitsstörungen

- ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom)

Körperbildprobleme und Diätverhalten

In der Heidelberger Schulstudie wurden die Häufigkeit von Diätversuchen und Störungen des Körperbildes untersucht. Die Studie brachte folgende Ergebnisse:

- Nicht das tatsächliche Gewicht, sondern die Vorstellung, übergewichtig zu sein, ist als Risikofaktor für die Entstehung eines gestörten Essverhaltens bedeutsam.
- Die Zufriedenheit mit dem äußeren Erscheinungsbild geht mit besseren Beziehungen zu Gleichaltrigen und mit weniger sozialen und emotionalen Problemen einher.
- Das Vergleichsverhalten von Jugendlichen mit Gleichaltrigen und medialen Idealbildern führt sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen zu einer Unzufriedenheit mit dem Aussehen und ist verbunden mit der Anfälligkeit für gestörtes Essverhalten.
- Die Konfrontation mit Vorbildern von schlanken Frauen kann schon ausreichen, um bei Mädchen gewichtsreduzierende Maßnahmen einzuleiten, ohne dass sie bereits vorher unzufrieden mit ihrem Gewicht waren.
- Die problematischen Einstellungen und Verhaltensweisen entwickeln sich bereits in der frühen Adoleszenz.



Foto: Birgit Hupfeld



PERSONIFIZIERUNG VON ANOREXIA – PRO ANA

„VERHERRLICHUNG“ VON ESSSTÖRUNGEN IM INTERNET

„Dünn sein ist wichtiger als gesund sein. Du bist niemals zu dünn!
(aus: Anas „10 Geboten“)

In den letzten Jahren ist die Anzahl von Internetseiten, die Magersucht und Bulimie verherrlichen, stetig gestiegen. Diese Seiten werden als pro-Ana oder pro-Mia-Seiten bezeichnet, eine Kurzform für pro Anorexie (von Anorexia nervosa) oder pro Bulimie (von Bulimia nervosa). Auf diesen Seiten werden Diäten, Tricks gegen Hunger, Workouts zum Kalorienverbrennen und Ratschläge, wie sich die Anorexie/Bulimie und auch die Freundschaft zu Ana/Mia vor Angehörigen und Freunden geheim halten lässt, miteinander geteilt und Erfahrungen ausgetauscht.

Kennzeichnend für solche Internetseiten ist grundsätzlich, dass Krankheitssymptome verleugnet werden. Es wird unermüdlich und aller Risiken zum Trotz zum weiteren Hungern/Übergeben aufgefordert und die Essstörungen zu einer Art Lifestyle erhoben, dem alles andere untergeordnet werden muss. „Das gefährliche an den Pro-Ana-Foren liegt in den schon fast konspirativen Zügen, in dem Eingebundensein in eine

Gemeinschaft, die als Stütze erlebt wird, aber letztlich krankheitserhaltend ist.“ (Katrin Raabe, Geschäftsführerin, essstoerungen.net)

Typisch für diese Internetforen:

- Es gibt viele Tipps und Tricks zum Abnehmen & zur Geheimhaltung der Essstörung
- Motivationstricks und „Hilfen“ werden angeboten: Ess-Gewichtstagebuch, Abnehm-Wettbewerbe, Suche nach Abnehmpartner*innen, Motivationsvorträge
- Pro-Ana-, Pro-Mia-Forum: Austausch mit anderen Pro-Anas, -Mias, häufig „hinter verschlossenen Türen“ (Zugang nur mit Passwort), teilweise mit sektenhaftem Charakter.

Das Phänomen, dass sich junge Menschen rigiden Gruppen anschließen, ist nicht neu. Was sich verändert hat, ist der leichte und schnelle Zugang über das Internet und damit die Schwierigkeit wieder auszusteigen.

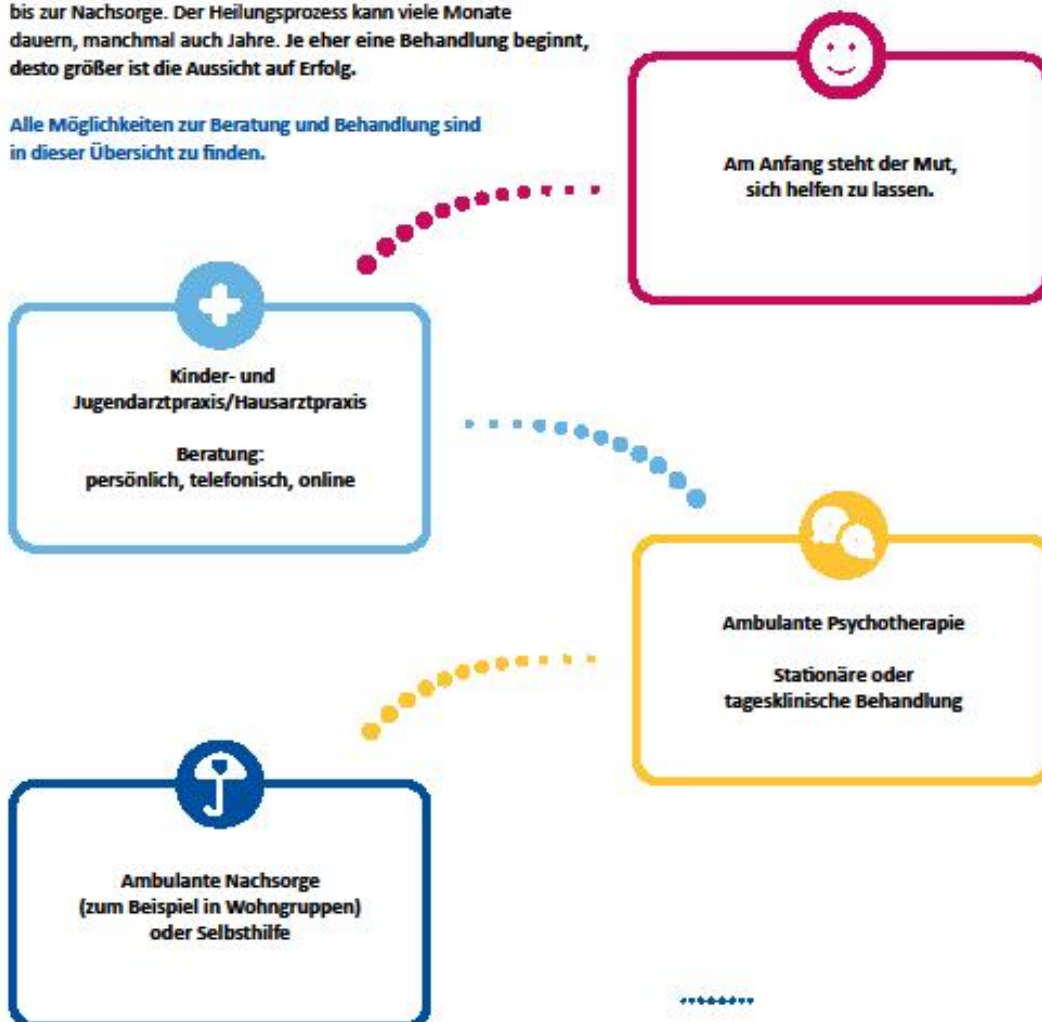
WIE SIEHT HILFE AUS?



Viele Fachkräfte arbeiten zusammen, damit Menschen mit Essstörungen wieder gesund werden.

Die Fachkräfte bilden eine Versorgungskette von der ersten Beratung bis zur Nachsorge. Der Heilungsprozess kann viele Monate dauern, manchmal auch Jahre. Je eher eine Behandlung beginnt, desto größer ist die Aussicht auf Erfolg.

Alle Möglichkeiten zur Beratung und Behandlung sind in dieser Übersicht zu finden.



Adressen von Beratungseinrichtungen
und weitere Informationen unter:

www.bzga-essstoerungen.de

Quellangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.



Prävention und Aufklärung für die Zielgruppe

Ninette.Berlin ist eine digitale Aufklärungsplattform zu Magersucht für die Zielgruppe der 12- bis 15-Jährigen. Der interaktive Comic erzählt die Geschichte der 14-jährigen Janette, die an Magersucht leidet und durch Therapie und die Hilfe von Freundinnen, Freunden und Familie zurück ins Leben findet. Die Webseite liefert darüber hinaus von Experten erstellte Hintergrundinformationen zum Themenfeld Magersucht und bietet Zugang zu bundesweiten Ninette wurde durch Ingvild Goetz Philanthropy konzipiert. Es steht in deutscher und englischer Sprache zur Verfügung. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) unterstützt das digitale Präventionsangebot.

www.ninette.berlin.de

> interaktives Comic in 11 Folgen

> Schwerpunkt: Therapie & Angehörige in Episode 6 & 7

Beratungsstellen

ANAD e.V.: [Schritt für Schritt gemeinsam aus der Essstörung - ANAD Essstörungen](#)

[Frankfurter Zentrum für Essstörungen](#)

[Waage e.V. - Das Fachzentrum für Essstörungen in Hamburg](#)

Infotelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

Montag - Donnerstag: 10:00 - 22:00 Uhr

Freitag - Sonntag: 10:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0221 -89 20 31

[Bundes Fachverband Essstörungen](#)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

[BzGA Essstörungen](#)

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen:

[NAKOS](#)

[Schweizer Gesellschaft für Essstörungen SGES](#)

Suchmaschine für Ärzt*innen und Therapeut*innen:

[KBV - Arztsuche in Deutschland](#)

[Weisse Liste Krankenhaussuche](#)



Kernthemen der Prävention von Essstörungen

- Selbstvertrauen
- Wahrnehmung des Körpers, eigener Bedürfnisse und Gefühle
- Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen
- Genussfähigkeit
- Gesundes Essverhalten
- Veränderungen des Körpers in der Pubertät
- Einstellung zu Figur und Gewicht
- Kommunikation und Konflikte
- Probleme lösen



KÖRPER KENNENLERNEN UND BEWUSST SPÜREN



AUSKLOPFEN

Die Spieler*innen stehen im Raum mit genügend Platz. Stück für Stück klopft man seinen ganzen Körper sanft aus. Mit Armen und Schultern beginnen. Mit lockerer Faust abklopfen. Bei der linken Schulter beginnend mit der rechten Hand an der Innenseite des linken Armes entlang hinunter und an der Außenseite entlang wieder hoch klopfen (3x). Dann die andere Seite.

In den Bauch atmen und anschließend den ganzen Körper in folgender Reihenfolge abklopfen: Arme, Kopf, Rücken, Gesäß, Außenseite Ober- und Unterschenkel, Zehen, an Innenseite der Beine entlang wieder hinauf (3 x).

Material:	ggf. Musik
Setting:	stehend mit Platz für Bewegung
Zeit:	5 Minuten



SCHÜTTEL-HIT

Die Spieler*innen stehen im Kreis mit genügend Platz in alle Richtungen. Eine Spieler*in beginnt mit dem Sprechchor und ruft eine Person auf:

Hey *Name*,
 du bist nen Spitzen-Mensch
 drum mach doch einfach mit
 bei unsrem Schüttel-Hit:
 Und vorne schüttel schüttel, schüttel schüttel schüttel
 Und hinten schüttel schüttel, schüttel schüttel schüttel

12

Und rechts....
links....
oben....
unten...
Nase...
Ohren...
Kopf...

Die aufgerufene Person fängt dann erneut an und ruft eine weitere Person auf bis alle sich ausschütteln.

Die schnellere Variante ist, wenn sich alle gleichzeitig ausschütteln, z.B.: „Hey 5b, ihr seid 'ne Spitzen-Klasse, drum macht doch alle mit, bei unsrem Schüttel-Hit...“

Material:	-
Setting:	stehend im Kreis
Zeit:	5 Minuten



N SPRECHCHOR

Die Spieler*innen prägen sich die untenstehenden Sätze gut ein. Achtet auf den Rhythmus und betont die Silben und Wörter.

Erbsen rollen über die Straße und sind platt
Oh wie schade!
Jammer-, jammerschade!

Anschließend kommen die verschiedenen Bewegungen dazu:

Bei: „Erbsen rollen über die Straße und sind“ lassen alle ihre Hände von der Hüfte bis zu den Knien krabbeln.

Bei „platt“ schlagen alle mit der flachen Hand auf die Knie.

Gleichzeitig zu „Oh“ legt ihr die linke Hand flach auf den Mund.

Bei „wie schade, jammer-, jammerschade“ legt ihr beide Hände links und rechts vor das Gesicht und schüttelt den Kopf.

Sobald die Gruppe das Spiel beherrscht, können einige Variationen eingebaut werden, z.B. abwechselnd sehr schnell und sehr langsam, leise und laut sprechen und die Bewegungen dazu ausführen.

Material:	-
Setting:	am Platz oder stehend im Kreis
Zeit:	5 Minuten

 **VORBILDER****Wer sind meine Vorbilder?**

Antworte bitte spontan auf folgende Frage: Wer sind deine Vorbilder?

Vielleicht nennst du jetzt Stars, Schauspieler*innen, Models.

Oder Freund*innen, deine Mutter, deinen Vater.

Nun kommt die zweite Frage: Warum möchtest du so sein?

Was macht das Vorbild zum Vorbild?

Bei Stars und Sternchen sind es oft das Aussehen, eine spezielle Begabung, die Berühmtheit, das Geld.

Wenn Freund*innen oder Angehörige als Vorbilder genannt werden, zählen meist andere Eigenschaften: sie*er ist witzig, immer für einen Spaß zu haben, ehrlich, man kann ihr*ihm vertrauen, sie*er hört gut zu, unterstützt mich.

Manchmal steht dahinter aber vielleicht auch das Gefühl, dass du dich anpassen und Erwartungen erfüllen sollst, die die anderen an dich richten

 **SELBSTLIEBE****Nenne drei Dinge, die du an dir magst!**

Wir sind gewohnt oberflächlich zu bewerten. Komplimente, die wir anderen Menschen machen beziehen sich oft auf äußerliche Merkmale, ihr Aussehen, die Kleidung, etc.

Vielleicht versuchst du beim nächsten Kompliment, dass du machst, auf andere Eigenschaften einzugehen.

Zähle drei Eigenschaften von dir auf, die du an dir magst.

Das können Charaktereigenschaften sein, Hobbys, Gewohnheiten, ...

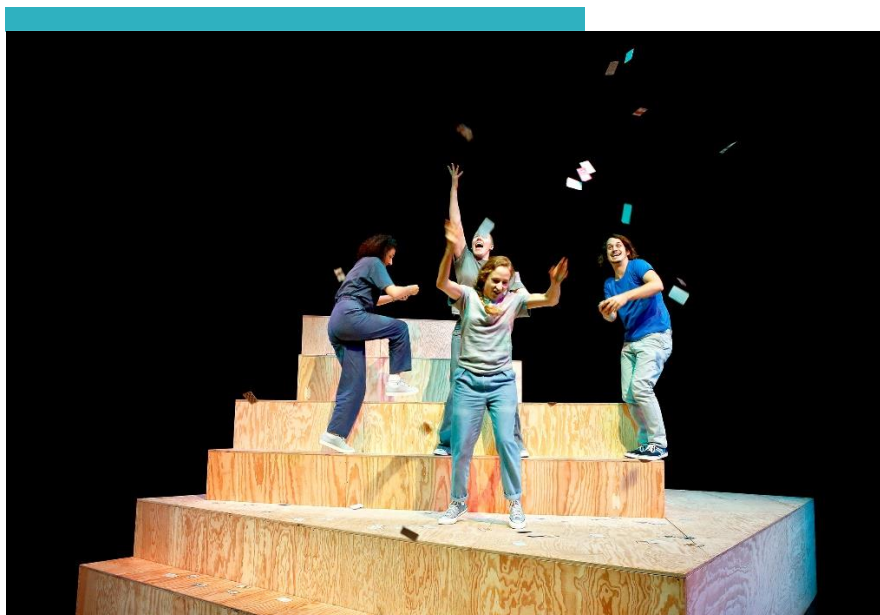


Foto: Birgit Hupfeld

Interaktives Comic: [Ninette - Dünn ist nicht dünn genug](#)

Tagesschau: [Nordrhein-Westfalen: Starker Anstieg bei Essstörungen – Zu wenig Hilfe | tagesschau.de](#)

[Wie Instagram den Weg in die Magersucht weisen kann | tagesschau.de](#)

[Essstörungen - warum Essen zur Qual werden kann - Quarks Daily Spezial - quarks.de](#)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [Materialien: BzGA Essstörungen \(bzga-essstoerungen.de\)](#)

[Hilfe bei Essstörungen - Bundes Fachverband Essstörungen \(bundesfachverbandessstoerungen.de\)](#)

Songs zum Thema (gern zu ergänzen)

ElysianSoul - Sugar & Ice (Anorexia Nervosa)

Nessa Barrett - dying on the inside

Linkin Park – Crawling

deutsche Lyrics:

Lila - Hey Ana

Tochter – Anna

Empowerment – Welche Lieder hörst du, um dich gut zu fühlen?

Born This Way - Lady Gaga

Roar - Katy Perry

My Skin - Lizzo

Titanium - Sia & David Guetta

Beautiful - Christina Aguilera

QUELLEN

Becker, Esther: SUPERTRUMPF, Felix Block Erben, 2014

[Essstörungen \(bundesgesundheitsministerium.de\)](#)

[Wie häufig sind Essstörungen?: BzGA Essstörungen \(bzga-essstoerungen.de\)](#)

[Ninette - Dünn ist nicht dünn genug](#)

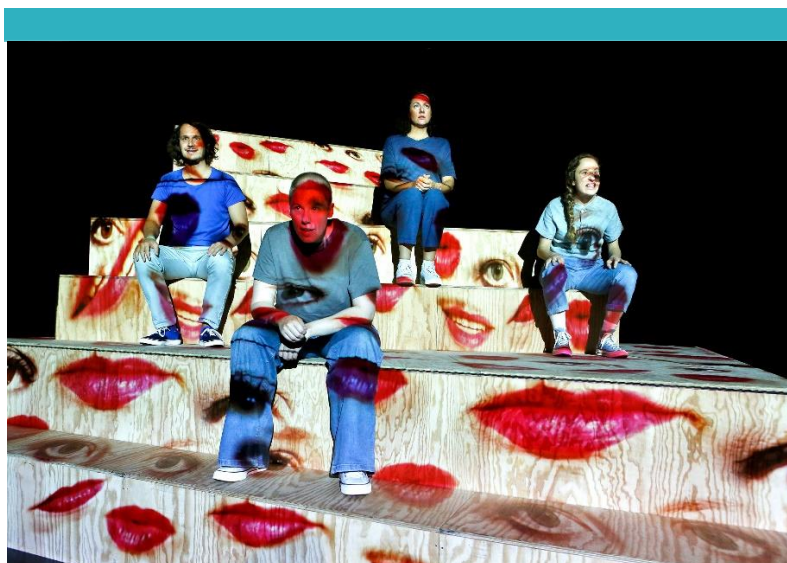


Foto: Birgit Hupfeld