

# Inhalt

Vorwort .....	6	M2.5 Phänomen Maria: Vier weitere Facts .....	59
<b>1 Body Bildung – was mein Körper mit mir macht, und ich mit ihm</b> .....	8	M2.6 Jungfrau oder Verführerin: Wer war Maria und wer bin ich? .....	61
M 1.1 Was ist schon normal?! .....	11	M2.7 Und was ist Jungfräulichkeit? .....	62
M 1.2 Herzauge .....	12	M2.8 Perfekte Mutter!? .....	64
M 1.3 Spieglein, Spieglein an der Wand .....	13	M2.9 Ziemlich beste Freundinnen: Maria und Elisabet! .....	65
M 1.4 Fürs Selfie unters Messer .....	15	M2.10 Kämpferin und Königin der Armen .....	66
M 1.5 Für mehr Selbstliebe unters Messer? .....	17	M2.11 Maria, der Superstar .....	67
M 1.6 Ich bin ziemlich groß .....	18	<b>3 »Was, wenn ich beides bin?« – Geschlechtsidentität und Religion</b> .....	69
M 1.7 David gegen Goliath .....	19	M3.1 Homosexualität: Fake oder Fakt? .....	71
M 1.8 Besuch von Tante Rosa .....	20	M3.2 Outing nach der Karriere .....	72
M 1.9 »Ich verhülle meine Haare, nicht mein Gehirn« .....	21	M3.3 Homosexualität und Religion .....	73
M 1.10 Wunderbar .....	23	M3.4 James, der Pfarrerssohn .....	74
M 1.11 Body and Soul .....	24	M3.5 Darf es ein Zwischen geben? .....	76
M 1.12 Auferstehung eines Strampelanzuges .....	25	M3.6 Männlich und weiblich in der Bibel .....	78
M 1.13 Behindert .....	27	<b>4 Alles Familie?! Von Familienbildern, Lebensentwürfen und (schrägen) Beziehungen</b> ...	79
M 1.14 Kurzsichtig .....	28	M4.1 Alles Familie? .....	81
M 1.15 Unten drunter sind wir alle nackt .....	29	M4.2 Familienbilder .....	82
M 1.16 Arbeitskleidung .....	31	M4.3 Jeder Mensch ist Familie .....	84
M 1.17 Leben in der Jogginghose .....	33	M4.4 Zwischen Vater und Mutter stehen .....	86
M 1.18 »Das machen nicht nur Proleten« .....	34	M4.5 Das schwarze Schaf .....	88
M 1.19 »Fitnesskörper« .....	35	M4.6 Gesucht: verlässliche Beziehungen .....	89
M 1.20 »Ich war total besessen« .....	36	M4.7 Heiraten – weil das dazu gehört!?! .....	90
M 1.21 »Ich dachte, ich verfaule.« .....	37	M4.8 Single-Braut. Heiraten ohne Partner .....	91
<b>2 Männer- und Frauenbilder: David und Maria</b> .....	38	M4.9 Junge, Junge ... ..	92
<b>2A Mann, David! – Macho, Mörder, Musiker?</b> ...	39	M4.10 Boys will be boys! .....	94
M2.1 A Männer-Bilder .....	41	M4.11 Vereinbarkeit von Familie und Beruf – eine Herausforderung für Männer .....	95
M2.1 B Männer-Bilder .....	42	<b>5 »Arbeit – mein halbes Leben?!«: mein Beruf und ich</b> .....	97
M2.1 C Männer-Bilder .....	43	M5.1 Was ist Arbeit für mich? .....	100
M2.1 D Männer-Bilder .....	44	M5.2 Viele gute Gründe zu arbeiten ... ..	101
M2.1 E Männer-Bilder .....	45	M5.3 Wenn ich den Job von Ariana Grande oder Justin Bieber hätte ... ..	102
M2.1 F Männer-Bilder .....	46	M5.4 Gott ist stolz auf seine Arbeit! Ich auch? ...	103
M2.1 G Männer-Bilder .....	47	M5.5 Bilder in unseren Köpfen .....	105
M2.2 Die David-Geschichten im Überblick .....	48	M5.6 A man in a woman's world – a woman in a man's world .....	106
M2.3 A Männer-Texte .....	49	M5.7 Bei Adam und Eva anfangen .....	108
M2.3 B Männer-Texte .....	50	M5.8 Überhaupt noch Lust auf Arbeit? .....	109
M2.3 C Männer-Texte .....	51	M5.9 Work-Life-Balance .....	110
M2.3 D Männer-Texte .....	52	M5.10 I care – but is it fair? .....	112
M2.3 E Männer-Texte .....	53		
M2.3 F Männer-Texte .....	54		
M2.3 G Männer-Texte .....	55		
<b>2B Maria, Madonna: Mutter, Ehefrau, Heilige, Pop-Ikone!</b>			
Was macht eine Frau zu einer Frau? .....	56		
M2.4 Kennst Du Maria? .....	58		



# Vorwort

## Schön bunt! Alles gut! Oder doch zu bunt?

FRIEDRICH SCHWEITZER

Da prallen die Auffassungen noch immer hart aufeinander, in der Gesellschaft und auch in der Kirche. In der Vergangenheit schien alles einfach und klar: Die Gesellschaft besteht aus Familien, mit Vater, Mutter und Kindern (Plural!); die Kirche lehrt, dass dies auch dem christlichen Glauben entspricht, und gibt ihren Segen dazu. »Gott schuf sie als Mann und Frau« (1. Mose 1,27), damit sie sich mehren (Vers 28), also Kinder bekommen und so das Leben weitergeht. »Bunt« war in der Bibel nicht vorgesehen, so könnte man jedenfalls meinen. Und jetzt?

Kein Zweifel: Das Leben in der Gegenwart ist bunter geworden. Die klassische Familie ist längst nicht mehr die dominante oder gar einzige Lebensform. Die Zahl der Singles hat stark zugenommen. Gleichgeschlechtliche Paare finden mit ihrer Verbindung eine offizielle staatliche Anerkennung, seit 2017 auch in Gestalt der gleichgeschlechtlichen Ehe. Menschen, die anders sind – auch im Blick auf ihr Geschlecht – machen ihre noch immer häufig erfahrenen Leidensgeschichten öffentlich und klagen ihre Rechte ein. Homosexuell, Trans und Inter – Akronyme werden zu Schlagworten: LGBT (lesbian, gay, bi-sexual, trans) oder LGBT\*Q (queer), die inzwischen weithin verwendet werden und doch noch Signalwirkung besitzen. Vieles ist in Bewegung geraten, in der Gesellschaft ebenso wie in Kirche und Christentum, auch wenn noch viele Fragen offen sind.

Zugleich gibt es aber auch ganz andere Entwicklungen. Im Namen der individuellen Freiheit und angeblichen Selbstverwirklichung werden nach wie vor Bilder von Normalität und Schönheit verbreitet, die keine Ausnahme dulden. Die Bilder von Mann und Frau erscheinen hier zwar in Hochglanz gedruckt, aber die Farben sind nicht wirklich bunt, sondern nur künstlich. Doch ist ihr oft medial verbreiteter Einfluss umso größer. Schönheit-OPs gehören längst nicht mehr nur zu Hollywood, sondern fungieren mitunter sogar als Weihnachtsgeschenk oder als Präsent zum Abitur. Der Körper wird damit zum Projekt, für dessen Gestaltung jeder und jede selbst Verantwortung übernehmen soll. Menschliche Perfektionierung, die keine Grenzen zu kennen scheint. Alles gut?

Für junge Menschen treffen all diese Entwicklungen auf einen Prozess, in dem sie eine eigene Identität finden und ausbilden müssen. Schon die Klassiker der Entwicklungspsychologie und der Psychologie der Lebensspanne wie etwa Erik H. Erikson sehen in der Identitätsbildung die zentrale Entwicklungsaufgabe der Adoleszenz. Dabei stand zwar auch schon Erikson, anders als heute manchmal behauptet wird, deutlich vor Augen, dass es festliegende Identitäten im menschlichen Leben nicht geben kann, sondern immer nur polare Spannungen zwischen Identität und Identitätskonfusion, aber gleichwohl bleibt richtig, dass sich auch in psychologischer Hinsicht vieles verändert hat. Identitätsbildung ist schwieriger geworden, weil sie sich heute im Horizont zahlreicher alternativer Möglichkeiten vollziehen muss. Trotz aller Hinweise auf Patchwork-Identitäten, auf die Beweglichkeit der nie abzuschließenden Identitätsbildung oder auf die Fragmentarität aller menschlichen Identitäten ist die Aufgabe, eine wie auch immer offene Identität auszubilden, nicht verschwunden. Ohne ein kohärentes Selbstbild und ohne tragfähige Orientierung im Sozialraum kann menschliches Leben nicht gelingen.

So betreffen alle genannten Aspekte von gesellschaftlichen und religiösen Erwartungen oder Normen, der Zwang zur Normalität und zur Selbstoptimierung, die Ordnung der Gesellschaft nach (ausschließlich) zwei Geschlechtern, die Tabuisierung und Diskriminierung von Homo-, Trans- und Intersexualität in besonderer Weise auch junge Menschen. Denn all dies hat Implikationen für die Identitätsbildung im Jugend- und jungen Erwachsenenalter.

Wie die im vorliegenden Heft entfalteten Unterrichtsbeispiele immer wieder zeigen, muss die Bibel in dieser Situation keineswegs eine Quelle zusätzlicher Belastung oder der weiteren Befestigung überkommener Normen sein. Stattdessen bietet die Bibel vielfältige Anstöße, und zwar auch zur kritischen Auseinandersetzung mit traditionellen Vorstellungen etwa von Mann und Frau oder von Sexualität, aber eben zugleich befreiende Perspektiven sowie Orien-

# 1 Body Bildung – was mein Körper mit mir macht, und ich mit ihm

CHRISTINA KRAUSE

Gerade in Zeiten von Pubertät und Adoleszenz spielt der eigene Körper eine zentrale Rolle: nicht nur das komplette Gehirn programmiert sich in der Pubertät um, v. a. ist es das Wachsen der äußeren Geschlechtsteile, die Behaarung der genitalen Zonen oder der Stimmbruch bei Jungs, die zeigen, dass aus Mädchen Frauen und aus Jungen Männer werden. Gerade wenn diese körperliche Veränderung verspätet (oder auch verfrüht) einsetzt, sich anders gestaltet als erhofft, aus der »Norm« herausfällt oder sich vielleicht gar nicht in das klassische Mann-Frau-Schema einsortieren lässt, kommt es bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen nicht selten zu inneren Konflikten.

Hier greift das Modul die vorhandenen Fragestellungen der Jugendliche auf und bietet Hilfestellungen, den eigenen Körper und die eigene Körperlichkeit in den unterschiedlichen Dimensionen zu entdecken und zu thematisieren. Dabei geht es neben einem wahrnehmenden Blick v. a. auch um die Reflexion bzw. die kritische Infragestellung – gerade auch aus einer christlichen Sicht heraus – gängiger Vorstellungen, wie der angeblich ideale Körper zu sein habe.

Männliche und weibliche Körper unterscheiden sich. Deswegen ist es wichtig, dass auch in diesem Modul unterschieden wird in Themen, die eher für Klassen mit hohem weiblichen Anteil geeignet sind, sowie Themen, die ihren Schwerpunkt eher in Männerklassen haben. Dass es selbstverständlich für alle Seiten wichtig ist, auch das andere Geschlecht in seiner bzw. ihrer jeweiligen Eigenart und Einzigartigkeit wahrzunehmen, steht außer Frage. Dennoch erscheint es sinnvoll, vor dem Start des Moduls genau auszuwählen, welche Bausteine für welche Klassen geeignet sind. Ein Religionsunterricht für (vorwiegend weibliche) Friseurinnen oder Medizinische Fachangestellte wird andere Schwerpunkte setzen als einer bei KFZ-Mechatronikern oder in der Holzverarbeitung.

Überhaupt macht es einen Unterschied, in welchen Ausbildungsklassen unterrichtet wird. Je nach Berufsgruppe werden unterschiedliche Fragestellungen wichtig(er) sein. Einen Beruf ohne Körperlichkeit gibt es nicht. Immer bringen die Auszubildenden sich

mit ihrem Körper ein. Zum anderen gibt es aber auch berufsspezifische Fragestellungen:

- Berufe, die den Körper als Thema haben: Pflegeberufe, Medizinwesen, Friseur, Drogerie, Einzelhandel im Bereich Bekleidung, Bestattungswesen, Herstellung und Verkauf von Nahrungsmitteln, ...
- Geschlecht: z. B. typische Männer- oder Frauenberufe; Vor- oder Nachteile im Arbeitsleben, die sich aufgrund der (geschlechtlich bedingten) körperlichen Ausstattung ergeben wie Größe, Kraft etc.
- Berufe, bei denen körperliche Nähe eine Rolle spielt: z. B. Pflegeberufe, pädagogische Fachkräfte, Medizinwesen, ...
- spezielle Berufsbekleidung: z. B. Firmenkleidung zur Wiedererkennung, Schutzkleidung, Zimmermannshose, Arztkittel, ...
- spezifische Körperhaltungen oder -bewegungen: sitzen, stehen, heben, tragen, laufen, ...
- Einflüsse/besondere körperliche Belastungen: schwere körperliche Arbeit, Schreibtisch Tätigkeit, Arbeitszeiten/Schichtarbeit, Fließbandarbeit, Arbeiten ohne Tageslicht, Arbeiten bei Wind und Wetter/hoher Sonneneinstrahlung, Lärm, Gerüche, Materialien/Chemikalien, ...

Dabei handelt es sich nur um Beispiele, die beim Thema Körper und Beruf bedacht werden können. Für jeden Ausbildungsberuf lohnt es sich, vor der Unterrichtseinheit Faktoren zu notieren, mit denen die Schülerinnen und Schüler in ihrem spezifischen Berufsfeld konfrontiert werden.

Die folgenden Unterrichtsbausteine versuchen für einen Teil dieser Themen Ideen zu liefern, wie im Religionsunterricht der Körper bzw. das Wissen um meinen Körper/Body gebildet werden kann. Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, die Thematik mit seinen Schülerinnen und Schülern zu behandeln. Gerade (sensible) Körperübungen und Körpererfahrungen sollten hierbei mitbedacht werden.

Den einzelnen Unterrichtsbausteinen sind in der folgenden Übersicht jeweils (zum Teil frei übersetzte) Bibelzitate vorangestellt. Diese werden nicht explizit

## M 1.1 Was ist schon normal?!

nor|mal, *Adjektiv*

### Bedeutung:

- Der Norm entsprechend, vorschriftsmäßig
- So [beschaffen, geartet], wie es sich die allgemeine Meinung als das Übliche, Richtige vorstellt
- (veraltet) in [geistiger] Entwicklung und Wachstum keine ins Auge fallenden Abweichungen aufweisend
- Vorhandenen (gesellschaftlichen, wissenschaftlichen, medizinischen, subjektiv erfahrenden) Normen entsprechend
- Über längere Zeiträume ähnlich ablaufenden Ereignissen entsprechend; normalerweise
- Mathematik: im rechten Winkel/orthogonal

### Herkunft:

Seit Anfang des 18. Jahrhundert nachgewiesen, von lateinisch *normalis* »nach dem Winkelmaß, nach der Regel gemacht«, spätlateinisch »nach der Regel«.

Um 1800 war es für Kinder in Europa, die nicht adelig waren, normal zu arbeiten, statt zur Schule zu gehen.

Fabrikarbeit für unter Neunjährige wurde in Preußen erst 1839 verboten!

In den 1930er Jahren war es hier noch erlaubt und üblich, dass Lehrer ihre Schüler hauen.



Ronile/pixabay

In den 1950er Jahren hatten viele Wohnungen in Deutschland noch kein Badezimmer – zum Baden hat man einen Waschzuber gefüllt oder ist in eine Badeanstalt gegangen.

1971 wurden in Deutschland zum ersten Mal Kiwis und Mangos präsentiert.

Das, was als normal gilt, ist von Menschen gemacht. Deswegen können wir es auch ändern.

Anke Kuhl, Alexandra Maxeiner, Jörg Mühle u. a. (Hg.): Ich so Du so, Weinheim 2017, 10 f. Beltz & Gelberg

1. Suchen Sie sich drei Schlagworte aus dem Text aus. Formulieren Sie anschließend eine Definition von »normal«, in der Sie Ihre drei Schlagworte verwenden.
2. Beschreiben Sie insgesamt 10 Dinge, die an Ihrem Leben »normal« bzw. außergewöhnlich sind. Dabei sollen beide Aspekte vorkommen.
3. Benennen Sie Eigenschaften und Dinge an sich und Ihrem Körper, die nicht in die Norm passen – und die Sie schön finden!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## M 1.2 Herzauge



beauty\_of\_nature/pixabay

*Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der Herr aber sieht das Herz an.*

1. Samuel 16,7

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

1. Erklären Sie, was der Emoji mit Herzen als Auge ausdrücken soll.
2. Erklären Sie, was das obere Zitat aus der Bibel ausdrücken soll.
3. Vergleichen Sie den Emoji mit dem Bibelzitat.
4. Sie schicken ein Foto von sich an einen Freund/eine Freundin. Als Antwort bekommen Sie einen solchen Emoji zurück. Beschreiben Sie, was er oder sie damit ausdrücken möchte.  
Gedankenexperiment: Sie bekommen einen solchen Emoji als Antwort auf ein Foto zurück, auf dem ein Körperteil von Ihnen zu sehen war, das Ihnen an sich überhaupt nicht gefällt. Beschreiben Sie Ihre Reaktion.

Wunderbar bist Du gemacht!

Psaln 139,14

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

## M 1.3 Spieglein, Spieglein an der Wand

Die amerikanische Soziologin Kjerstin Gruys verzichtete ein Jahr lang auf Spiegel – und stärkte auf diese Weise ihr Selbstwertgefühl.

**PSYCHOLOGIE HEUTE** *Der Spiegel ist ein selbstverständlicher Bestandteil unseres Alltags. Wir nehmen ihn kaum noch wahr. Was bewirkt das Spiegelbild?*

**KJERSTIN GRUYS** Als die Spiegel in unseren Alltag Einzug hielten – in den USA war das Ende des 19. Jahrhunderts – wurden wir fortan täglich mit unseren Makeln und Schwachstellen konfrontiert: mit unserer merkwürdigen Frisur, den dicken Oberschenkeln oder Hautunreinheiten. Zuvor waren wir uns dieser Schönheitsfehler weniger oder gar nicht bewusst gewesen. Sie machten uns dementsprechend wenig aus. Heute wiederum schauen wir laut amerikanischen Umfragen bis zu 71-mal pro Tag in den Spiegel. Das führt zu einer erhöhten Selbstobjektifizierung, das heißt: Wir nehmen uns weniger als individuelle Persönlichkeiten und stärker als Objekte wahr. [...]

Wissen Sie, grundsätzlich ist an einem Spiegel nichts auszusetzen. Allerdings kann die Art und Weise, wie wir ihn nutzen, negativ sein.

**PH** *Wollten sie deswegen ein Jahr lang auf Spiegel verzichten – weil Sie von ihnen zu oft Gebrauch machten?*

**KJERSTIN GRUYS** Es war komplizierter. Als mein damaliger Freund mir den Heiratsantrag machte, drohte mir ein Rückfall in frühere Essstörungen. Ausgerechnet in dem Moment, in dem ich mich hätte schön fühlen können, war ich unglücklich mit meinem Aussehen. Ich fühlte mich von der westlichen Hochzeitskultur unter Druck gesetzt und verrannte mich in den Gedanken, am Tag meiner Hochzeit perfekt aussehen zu müssen. In dem Buch *The Birth of the Venus* von Sarah Dunant las ich damals über Nonnen, die ihr Leben lang weder ihr Gesicht noch ihren Körper betrachten durften. Das Buch inspirierte mich, auf Spiegel zu verzichten. [...]

**PH** *Reflektierende Flächen sind überall. Wie konnten Sie diese meiden?*

**KJERSTIN GRUYS** Völlig richtig, mir war vor dem Projekt nicht bewusst, wie häufig wir ihnen im Alltag

ausgesetzt sind. Darauf konnte ich mich nicht vorbereiten. Im Laufe des Jahres kam es mehrere Male vor, dass ich mit reflektierenden Fassaden nicht gerechnet hatte und meine Umriss- oder mein Gesicht verwaschen sah. Aber es ist ein Unterschied, sich in einer spiegelnden Fläche zu erkennen und sich tatsächlich darin zu betrachten. Ich habe mich hie und da gesehen, aber rasch gelernt, gleich wegzuschauen.

**PH** *Wie war die anfängliche Zeit ohne Spiegel?*

**KJERSTIN GRUYS** Ich muss gestehen, die ersten Wochen fielen mir sehr schwer. Ich war gehemmt und befangen. Sogar während meiner Arbeit. Dauernd machte ich mir Sorgen, dass die Leute hinter meinem Rücken darüber redeten, dass ich lächerlich aussah. Allerdings ging diese Phase relativ schnell vorbei. Ich realisierte, dass viele Leute mich darauf aufmerksam machten, wenn etwas nicht in Ordnung war. Wenn ich beispielsweise etwas im Gesicht hatte, ohne es zu merken. Ich lernte auch: Wenn niemand etwas sagt, gab es eigentlich keinen Grund, mir Sorgen um mein Erscheinungsbild zu machen. Ab da fühlte ich mich ruhiger und konnte mich wieder intensiv auf meine Arbeit konzentrieren. [...]

**PH** *Wie hat das Jahr ohne Spiegel Sie verändert?*

**KJERSTIN GRUYS** Ein unvollkommenes Erscheinungsbild beschäftigt mich heute nicht mehr in dem Maße wie früher. Ich erkannte, dass etwa das Tragen von Make-up oder eine perfekte Frisur keinen Einfluss darauf haben, wie meine Freunde, Familie und Kollegen mich behandeln. Vor dem Projekt nahm ich unbewusst an, dass ich bestmöglich aussehen musste, um von den Menschen in meinem Umfeld gut behandelt zu werden. Ich weiß nun, dass dies nicht der Fall ist. Und bin heute zufriedener und ruhiger im Umgang mit meinem Aussehen. Ich fühle mich wohler in meinem Körper und mache mir weniger Druck. Außerdem habe ich mir angeeignet, meinen Freunden und meiner Familie zu vertrauen, wenn sie mir Komplimente machen. Früher habe ich sie immer abgetan, weil ich mir eingeredet habe: Sie sind nur nett zu dir, sie meinen das nicht wirklich. Heute sage ich »Danke« und genieße die Worte. Aber die wichtigste Lektion des Jahres war für mich sicherlich die Erkenntnis, dass mein Aussehen nur ein geringer Teil meiner Identität



Praveen Raj/pixabay

ist. Und je kleiner dieser Teil ist, desto glücklicher bin ich. Ich arbeite daran, dass es so bleibt. [...]

90 **PH** *Das Aussehen mag nur einen geringen Teil unserer Identität ausmachen – aber es prägt unser soziales und berufliches Leben.*

**KJERSTIN GRUYS** In der Tat. Die Wirkung des Aussehens im Alltag ist mittlerweile vielfältig belegt. Von Forschern unterschiedlicher Disziplinen, etwa der evolutionären Psychologie und Soziologie. Unser Erscheinungsbild prägt unser Sozialleben – und zwar auf vorhersehbare Weise. In jedem Lebensalter und in fast allen sozialen Beziehungen und Interaktionen genießen attraktive Menschen Vorteile. Überdurchschnittlich gutaussehende Frauen verdienen zwölf Prozent mehr als durchschnittlich aussehende. Bei Männern ist der Effekt noch stärker: siebzehn Prozent. Gutaussehende Kriminelle bekommen weniger harte Strafen als andere.

105 **PH** *Kann eine Spiegelabstinenz generell helfen, sich von dem gesellschaftlichen Druck auf unser Aussehen ein Stück weit zu befreien?*

**KJERSTIN GRUYS** Grundsätzlich rate ich Menschen mit Essstörungen davon ab, auf den Spiegel zu verzichten. Sie sollten zumindest zuerst einen Arzt

oder Therapeuten konsultieren. Anderen, die unzufrieden sind, würde ich tatsächlich empfehlen, ein paar Tage lang auf Spiegel zu verzichten, vielleicht sogar mehrere Wochen. Ich halte Spiegelfasten für einen großartigen Weg, um herauszufinden, wie stark unsere Identität und unser Selbstbewusstsein mit unserem Aussehen verknüpft sind, und das zu ändern. Das kann den kulturellen Druck zumindest mindern.

**PH** *Hat das Jahr ohne Spiegel neue Forschungsfragen aufgeworfen, denen Sie in Zukunft nachgehen möchten?*

**KJERSTIN GRUYS** Sicherlich. Ein Thema meiner Forschung ist die Rolle des Aussehens am Arbeitsplatz. Ich will unter anderem erforschen, wie Frauen sich durch die übermäßige Sorge um ihr Aussehen selbst zurückhalten. Ich möchte herausfinden, wie sich unser Körperschema auf unseren Arbeitserfolg auswirkt. Sind Frauen erfolgreicher im Beruf, wenn sie dazu ermutigt werden, sich weniger um ihr Aussehen zu sorgen? Meine Vermutung lautet: ja.

»Das Aussehen ist nur ein geringer Teil meiner Identität«:  
Ein Gespräch mit Kjerstin Gruys. Psychologie Heute  
Compact 38, 9/2014: Ich bin okay!, 28 f.

1. Kjerstin Gruys sagt, dass ihr Aussehen nur ein Teil der eigenen Identität ausmache. Wie empfinden Sie das bei Ihnen selbst? Benennen Sie weitere Dinge außer Ihrem Aussehen, die Ihre Identität ausmachen.
2. Von Kjerstin Gruys stammt auch der Tipp »Gut genug ist gut genug«. Wo könnte es bei Ihnen Dingen an Ihrem Körper geben, die bereits »gut genug« sind (auch wenn sie sich vielleicht anders anfühlen)?
3. Selbstversuch: Testen Sie eine Woche lang aus, wie es ist, ohne Spiegelbild zu leben. Wenn es nicht 100 % gelingt, versuchen Sie stattdessen, so häufig wie möglich auf den Blick in den Spiegel zu verzichten. Berichten Sie in der nächsten Unterrichtsstunde von Ihren Erfahrungen.

# M 1.6 Ich bin ziemlich groß

1. Formulieren Sie, wie der Autor seine eigene Größe wahrnimmt.
2. Arbeiten Sie heraus, wie er mit den Reaktionen von anderen Menschen auf seine Größe umgeht.
3. Beschreiben Sie, wie Sie selbst Ihre Größe wahrnehmen.
4. Zeichnen Sie zwei Bilder von sich: eines, wie Sie selbst sich (in Bezug auf ihre Größe oder eine andere Eigenschaft) fühlen – eines, wie andere sie wahrnehmen.
5. Entwickeln Sie Möglichkeiten, wie Sie mit Reaktionen von anderen Menschen auf ihre Größe (oder die andere Besonderheit an Ihnen) umgehen könnten.



Anke Kuhl, Alexandra Maxeiner, Jörg Mühle u. a. (Hg.):  
Ich so Du so, Weinheim 2017, 110 f. Beltz & Gelberg

B Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen, ein Imprint der Brill-Gruppe



## M 1.8 Besuch von Tante Rosa



Natracare on Unsplash

Jeden Monat aufs Neue ist sie da. Ganz plötzlich über Nacht. Beim Gang auf die Toilette zwischen Mathe und Deutschunterricht. Manchmal angekündigt durch Bauch- oder Rückenschmerzen oder schlechte Laune. Mal völlig unerwartet und viel zu früh.

Jede Frau kennt sie: die Tage. Periode. Besuch von Tante Rosa. Die rote Woche. Menstruation. Erdbeerwoche. Matsch vorm Tor. Rote Welle.

Mal stärker, mal schwächer, aber immer mit Einschränkungen beim auf die Toilette gehen, Sport machen, baden, unterwegs sein. Regelmäßig braucht frau eine Toilette, um Slipeinlagen, Binden oder Tampons zu wechseln.

Die Menstruation gehört zum Frau-Sein dazu. Ohne Menstruation gäbe es keine Schwangerschaft und keine Kinder.

Und gleichzeitig ist die Menstruation eines der großen Tabus. Darüber wird nicht gesprochen, und wenn, dann nur hinter vorgehaltener Hand oder mit Witzen. Verniedlichende Namen umschreiben den natürlichen Vorgang, der alle Frauen betrifft. Laut Umfragen fühlen sich Mädchen beim Einsetzen der Periode eher verunsichert oder finden es unangenehm, manche schämen sich.

1. Informieren Sie sich über die Periode bei Frauen (Häufigkeit, Dauer, Menge an Blutverlust, ...).
2. A: Sie haben Schnupfen, aber kein Taschentuch dabei. Deswegen müssen Sie Ihre Freundin um ein Taschentuch bitten.  
B: Sie (oder Ihre Freundin) haben überraschend Ihre Tage bekommen – und keinen Tampon dabei. Deswegen müssen Sie eine Freundin um einen Tampon fragen.  
Beschreiben Sie, wie Sie sich in diesen Situationen verhalten bzw. spielen Sie die Szene nach.
3. Nehmen Sie Stellung zu den Aussagen/»Witzen« in den Sprechblasen.

Männer führen Kriege aus Menstruationsneid: Sie wollen auch mal bluten.

Erdbeerwoche

In vielen Religionen gibt es spezielle Regeln, wie sich menstruierende Frauen verhalten sollen. Meist müssen sie sich für einen gewissen Zeitraum von der Gesellschaft fernhalten. Das hatte und hat v. a. auch hygienische Gründe. Seit der Erfindung von Tampons oder Binden – was in vielen Teilen der Welt auch heute noch keine Selbstverständlichkeit ist – können Frauen auch mit Menstruation leichter am Alltag teilnehmen.

Menstruation gehört dazu. Wie Klopapier oder Taschentücher. Und doch wurden Hygieneartikel für Frauen in Deutschland bis 2019 als sog. »Luxusgüter« versteuert. Für sie fiel nicht der ermäßigte Steuersatz von 7 % an, sondern 19 %. Zum Vergleich: Für Trüffel, Kaviar oder Schnittblumen sind nur 7 % Steuer zu entrichten. So müssen Frauen durch den erhöhten Steuersatz nicht nur die Kosten für ihre Hygieneartikel tragen, sondern oben drauf noch höhere Steuern.

Gegen diese Benachteiligung von Frauen wurde unter dem Stichwort »Die Periode ist kein Luxus« eine Petition ins Leben gerufen, die schließlich erfolgreich war: Der Steuersatz für Tampons und Binden wurde im Jahr 2019 auf 7 % gesenkt. Dabei geht es den Initiatorinnen der Petition nicht nur um die Tamponsteuer: Sie möchten insgesamt auf die Diskriminierung von Frauen aufmerksam machen.

Warum bluten Frauen einmal im Monat? – Weil sie es nicht anders verdient haben!

Die Periode ist kein Luxus.