

Immer mal gegen den Strom schwimmen

Über Identitätssuche und Schönheitswahn am Mädchengesundheitstag



Zeigt sich selbstbewusst: Diese Realschülerin ist Teil einer Collage zum Thema „Selbstsicherheit und Mut“.

„Schön sein, beliebt sein, in sein.“ So stellen sich junge Mädchen häufig ein perfektes Leben vor. Dass das Streben nach diesem Ideal zur Identitätskrise und Zerreißprobe werden kann, wollten vier Sozialpädagoginnen vom Gesundheitsamt in Bad Neustadt demonstrieren. Und so veranstalteten sie den Mädchengesundheitstag für 100 Schülerinnen der siebten Klasse an der Werner-von-Siemens-Realschule. Dieser Aktionstag wurde rund um die Themenfelder Schönheit sowie psychische und physische Gesundheit gestaltet und begann mit der Theateraufführung „Forget Madonna“ von Theaterspiel Witten.

„For to get Madonna, is to forget Madonna“. Getreu diesem Motto erzählten zwei Mädchen ihre Geschichte auf der Bühne; wie sie zunächst versuchten, einen Popstar zu imitieren und schließlich zur der Einsicht gelangten, dass nur die Anerkennung der eigenen Stärken und Schwächen zum Erfolg führen kann. Am Ende der Aufführung nahmen sich die Schauspielerinnen die Zeit, die Fragen der Mädchen zu beantworten. Dabei erfuhren die Zuschauer beispielsweise, dass das eher lustig gestaltete Stück auf einem sehr ernsten Hintergrund basiert: Weil ihre Schwester damals fast an Magersucht gestorben wäre und sie selbst während ihrer Zeit an der Schauspielschule dem Druck, einem gängigen Schönheitsideal zu entsprechen, nicht standhalten konnte, entschied sich Beate Albrecht für die Produktion eines solchen Theaterstücks, um die ernste Thematik, die dahintersteckt, leichter ansprechen zu können. Inzwischen werden ihre Stücke in ganz Deutschland und dem deutschsprachigen Ausland aufgeführt.

Im Anschluss daran fanden mehrere Workshops statt, in die sich die Mädchen eintragen konnten. „No body is perfect“ beschäftigte sich beispielsweise mit Schönheits- und Schlankheitswahn. Im Workshop „Essen - oder doch lieber nicht“ sollten die Mädchen ihr eigenes Essverhalten unter die Lupe nehmen. Weil Gesundheit allerdings nicht nur eine rein körperliche Angelegenheit ist, sondern auch ein gesundes Selbstwertgefühl ausschlaggebend für unser Wohlbefinden ist, zeigte der Workshop „Mut tut gut“ mit einem Selbstsicherheitstraining. Nicole Stäblein-Rödl, Sozialpädagogin und Betreuerin des Projekts, entführte die Schülerinnen zunächst auf eine Fantasiereise, die dazu inspirierte, Mut zu fassen, seinen eigenen Lebensweg zu bestreiten, anstatt immer mit im Strom zu schwimmen. Anschließend wurden zwei Kleingruppen gegründet, die eine Collage zu den Bereichen „ich bin schüchtern und ängstlich“ und „ich bin selbstbewusst und mutig“ gestalten sollten. Anhand der Collage lernten die Mädchen dann, ihre eigene Persönlichkeit zu entdecken und zu fördern. Am Ende gab Stäblein-Rödl noch eine kleine Hausaufgabe mit auf den Weg: Jeder solle sich Gedanken machen, was ihn persönlich einzigartig macht.

Und obwohl die meisten Mädchen sich nach dieser Trainingsstunde doch lieber noch ins goldene Mittelfeld zwischen „schüchtern“ und „selbstbewusst“ einstufen würden, haben sie doch eine entscheidende Kleinigkeit gelernt: Den Mut aufzubringen, die eigene Meinung zu vertreten. Und das ist immerhin schon ein erster Schritt in Richtung gesundes Selbstbewusstsein und selbstsicheres Auftreten.