



# BODY POSITIVITY

## Die Akzeptanz des eigenen Körpers

Body Positivity bedeutet nicht, sich immer schön zu finden und sich jederzeit zu lieben.

Body Positivity bedeutet den Körper, den man in diesem Moment hat, zu akzeptieren. Ihn nicht unbedingt jederzeit zu lieben oder schön zu finden, sondern ihn zu respektieren und ihn anzuerkennen. Dies gilt ebenso im Bezug auf andere Menschen und deren Körper.

## Wie können wir Menschen dabei unterstützen sich positiver wahrzunehmen?

· Das Prinzip der „Warmen Dusche“

→ Das Ritual der **Warmen Dusche** ist mittlerweile weit verbreitet. Sie stärkt nicht nur das **Selbstwertgefühl** der Kinder / Jugendlichen, sondern auch die **Sozialkompetenzen**. Ferner ist sie ein Mittel, um Emotionen wahrzunehmen, welche ein wichtiger Bestandteil des **sozialen Lernens** und der **Achtsamkeitstheorie** ist.

Andere Menschen  
definieren Dich nicht!

Dein Körper ist nicht da,  
um für andere schön  
auszusehen!

Du bist mehr als Dein  
Körper!

My Body –  
My Choice



→ **Anwendung:** Die „Warme Dusche“ kann beispielsweise als Morgenritual in einer Schulklasse integriert werden. Die Kinder / Jugendlichen können sich in einem Sitzkreis versammeln und bei jeder Sitzung bekommt ein anderes Kind / Jugendlicher positive Worte durch die anderen Kinder rückgemeldet. Dies kann sowohl in mündlicher als auch in schriftlicher Form geschehen.

Zur Visualisierung der Warmen Dusche und zur Unterstützung bei der Satzbildung kann ein Schaubild hilfreich sein (siehe Beispielbild rechts). Dieses kann beispielsweise in einem Klassenzimmer angebracht werden.

Diese Methodik kann z.B. in das Morgenritual integriert werden. Um keine Schüler zu vergessen, kann als Unterstützung eine Liste geführt werden. So kann sichergestellt werden, dass alle Kinder während eines Monats in der Morgenrunde eine *Warme Dusche* bekommen haben.



**Weitere Möglichkeiten** um sich positiver wahrzunehmen:

- „Self care“ & „Me time“
- Vermitteln, dass man sich nicht vergleichen soll