

Moderationsveranstaltung  
**„MUT zu MIR“**

Montag, **15.7.2019**  
**9.00 Uhr**

im Theater **U1**  
 (barrierefrei zugänglich)

**Eintritt frei!**

... und nicht unkritisch den unerreichbaren Scheinidealen der Medien-, Sport- und Kosmetikindustrie nachjagen!

Die Schauspielerinnen Sonja Welter und Susi Bloss helfen Jugendlichen Frustrationen, Minderwertigkeitsgefühle und Fehlverhalten abzulegen und zu erkennen:  
*„Ich bin wertvoll, so wie ich bin.“*

Veranstalter: Runde Sache  
 Bezirk Oberbayern  
 Bezirk Jugendring Oberbayern  
 Markt Garmisch-Partenkirchen  
 Förderer: KBO  
 www.zamma-festival.de

# Schön mit einem Klick

Im „Mut-mach Theater“ geht es um Schönheitsideale und die Gefahr der Sozialen Medien

VON KIMBERLY HUGHES

Garmisch-Partenkirchen – Die Oberschenkel zu dick. Die Beine zu kurz. Das T-Shirt saß mal lockerer. Die Osterpfunde sind immer noch nicht herunter. Jeder stand schon einmal vor dem Spiegel und hat sich sein Aussehen zum Vorwurf gemacht. An einer Schule bei Kaufbeuren war das Problem unter Mädchen vor einigen Jahren so groß, dass der Präventionsbeauftragte Wolfgang Habel sich an Sonja Welter und Susanne Bloss wandte. Mit den zwei Schauspielerinnen aus München entwickelte er das „Mut-mach Theater“. Seit zehn Jahren klären die beiden Frauen die Jugend unter anderem

über Esskrankheiten auf. Im Rahmen des ZAMMA-Festivals hielten sie einen weiteren Vortrag und inspirierten eine Schülergruppe der Bürgermeister-Schütte-Schule auf ihre eigene Art. Der Vormittag war ein voller Erfolg, vor allem weil die beiden Münchnerinnen das sensible Thema altersgerecht behandelten und nicht nur die eine Seite zeigten. Ein wichtiger Teil ihrer Prävention ist es, den Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen, den Ursprung ihrer Schönheitsideale zu erklären. Über die Jahrhunderte hat sich die Vorstellung der perfekten Frau beziehungsweise des perfekten Mannes stark verändert – und ändert

sich weiterhin. Vor ungefähr 27 000 Jahren orientierte man sich an der Venus von Willendorf. Sie hatte üppige Rundungen und war somit ein Fruchtbarkeitssymbol. In der Antike und im Mittelalter verhielt es sich ähnlich, wobei sich das Ideal vom adipösen Traumkörper abwendete, mehr hin zur schlankeren Figur. In der Neuzeit gibt es kein eindeutiges Schönheitsbild, da sich die Vorstellungen des „Superbodys“ etwa alle zehn Jahre ändern. Die Sozialen Medien sind in dieser Hinsicht nicht wirklich der beste Freund. Auf der Bilder-Plattform Instagram laden Models ihre bis an den Rand bearbeiteten Bikini-Bilder hoch, an denen sich Teen-



Fragt nach bei den Jugendlichen: Susanne Bloss. F.: HUGHES

ager messen – und verzweifeln. Oft wirken diese Bilder natürlich, woraufhin sie sich die Frage stellen, wieso sie nicht selbst so gut aussehen. Auf Snapchat, einem weiteren Messenger-Dienst, geht der Bearbeitungswahnsinn weiter, den sogar die App stellt. Via Gesichtserkennung bietet sie Filter, die direkt auf

das Gesicht projiziert werden. Egal ob größere Augen, glattere Haut oder ein spitzeres Kinn – Snapchat macht's mit einem Klick möglich. An diesem Punkt holten Welter und Bloss die Jugendlichen zurück in die Realität. Mit „Real vs. Fake“-Bildern deckten sie die Illusion auf und zeigten, dass nicht alles ist, wie es scheint.

Gerade in der Sozialen Welt ist es total einfach, mal hier, mal da etwas an sich zu ändern. Sie plädieren deshalb dafür, nicht alles zu glauben, was man sieht. Welter (41) liegt es besonders am Herzen, ihren Zuhörern das Thema „auf einer Augenhöhe“, wie sie sagt, näherzubringen, da sie in ihrer Jugend selbst drei Jahre im „Diät-Teufelskreis“ gefangen war. Doch nicht nur die Jugendlichen sind es, die sich selbst fertig machen. Der größte Faktor bleibt ihr Umfeld. In der heutigen, extrem wertenden Gesellschaft scheint die eigene Verletzlichkeit bei diesem Thema nicht besonders wichtig zu sein. Die Schauspielerinnen betonten, dass

unser Selbstwertgefühl eine wichtige und dominante Rolle spielt. Es bestimmt, wie anfällig jeder bei gemeinen Kommentaren zum Aussehen ist – oft der Auslöser für eine Essstörung. Selbstliebe sei hierbei das A und O. Ihr Heilmittel gegen solche Bemerkungen: sich selbst akzeptieren und lieben. „Schönheit ist sehr wandelbar und abhängig von Gesellschaft, Epoche, Religion, Kultur und Wirtschaft“, bilanzieren die Zwei. Es bringe nichts, sich in Ideale reinzusteigern, da sie sich ohnehin kontinuierlich ändern und es keine feste Definition von Schönheit gibt. Und bekanntlich sagt man ja, dass wahre Schönheit von innen kommt.