

## Lina (15 Jahre)

Lina ist 16 und fühlt sich zu dick. Auf Insta oder TikTok sieht sie ständig schlanke Influencerinnen mit perfekt bearbeiteten Bildern. Im Sportunterricht vermeidet sie es, sich umzuziehen, weil sie Angst vor den Kommentaren hat. Auch im Schwimmbad fühlt sie sich unwohl. Lina hat das Gefühl, dass sie abnehmen muss, damit andere sie mögen.

## Emil (13 Jahre)

Emil hat eine chronische Hauterkrankung, die vor allem im Gesicht sichtbar ist. In der Schule wird er deswegen oft angestarrt, auch wenn alle Bescheid wissen. Darum hat er begonnen, sich zurückzuziehen und vermeidet Gruppenarbeit oder Treffen mit Freundinnen/Freunden. Er fühlt sich unsicher, weil er denkt, dass andere ihn „eklig“ finden könnten.

## Alex (14 Jahre)

Alex ist trans. Im Schwimmunterricht fühlt er sich jedes Mal unwohl, weil sein eigener Körper nicht zu dem passt, wie Alex sich selbst sieht. In der Schule machen andere auch immer abfällige Kommentare oder schauen neugierig. Zudem weigern sich Lehrpersonen, Alex mit dem selbst gewählten Namen anzusprechen. Alex wünscht sich, einfach „normal“ sein zu dürfen, ohne ständig im Mittelpunkt zu stehen.

## Mara (15 Jahre)

Mara hat eine große Narbe am Arm von einer Operation. Wenn sie kurze T-Shirts trägt, wird sie oft gefragt, was mit ihrem Arm passiert ist. Die Fragen sind vielleicht nicht böse gemeint, aber sie fühlt sich dadurch ständig „anders“. Sie überlegt, im Sommer lieber lange Sachen zu tragen, um nicht aufzufallen.

## Ben (14 Jahre)

Ben ist sehr dünn und bekommt oft zu hören: „Iss mal was!“ oder „Bist du krank?“ Auf Social Media werden Männer oft mit deutlich sichtbaren Muskeln dargestellt, was ihn sehr verunsichert. Er überlegt, ins Fitnessstudio zu gehen, obwohl er sich dort eigentlich echt unwohl fühlt.

## Emily (13 Jahre)

Emily hat eine Diagnose aus dem Autismus-Spektrum. Sie nimmt Reize wie Geräusche oder Berührungen sehr intensiv wahr und braucht manchmal Rückzugsorte. In Gruppen wirkt sie oft „anders“, weil sie Blickkontakt meidet oder ruhig bleibt. Einige aus ihrer Klasse finden sie „komisch“, dabei hat sie spannende Interessen. Emily spürt: Wer nicht „so funktioniert“ wie andere, wird oft ausgegrenzt.

## Tarek (15 Jahre)

Tarek wurde mit einer Dysmelie geboren, ihm fehlt ein Unterarm. Er kann gut damit leben und hat gelernt, vieles mit einer Hand zu machen. Trotzdem erlebt er, dass andere ständig hinschauen oder fragen, was ihm „passiert“ sei. Beim Sport oder bei Gruppenarbeiten wird er oft unterschätzt oder bemitleidet. Dabei möchte er einfach wie alle anderen behandelt werden.

### Aufgabe

Überlegt in euren Gruppen gemeinsam:

- Inwiefern weichen die jeweiligen Jugendlichen vom gesellschaftlichen Ideal ab – körperlich oder im Verhalten?
- Welche Barrieren erleben sie im Alltag, in der Schule, in der Freizeit, im Freundeskreis?
- Welche Zuschreibungen (Namen, Etiketten) bekommen sie?
- Wie fühlt sich das an und was könnte ihnen helfen, sich akzeptiert zu fühlen?