# Themen für Präsentationen



**Präsentationen zum Thema Schönheit**

Die Unterrichtseinheit zum Thema „Schönheit“ wurde mehrfach im Ausbildungsgang „Berufsfachschule Maßschneider“ durchgeführt. Folgende Referate/ Präsentationen wurden von Schüler*innen gehalten:

- Schönheit in anderen Ländern
- Kinderschönheitswettbewerbe
- Schönheitsideale in Ghana/Skandinavien
- Bodybuilding
- Tattoos und Piercings in Geschichte und Gegenwart
- Bulimie / Magersucht
- Schönheits-OPs,
- Eine psychologische Sicht auf die Schönheit
- Schönheit in den Weltreligionen
- Die Bedeutung des Kopftuchs in den Religionen
- Cosplay
- Schönheitsideale früher und heute
- Tabus in der Mode
- Schönheit in den Medien
- Kleidung als Bedeutungsträger
- Körperschmuck bei indigenen Völkern
- Selbstliebe und innere Schönheit.

Die farbig unterlegten Präsentationen entstanden während des Lockdowns im Frühjahr 2020/21. Auch wenn alle Schüler*innen in dieser Zeit zu Hause am Computer (Teams) saßen, entstanden doch sehr intensive Auseinandersetzungen mit den aufgeworfenen Fragestellungen. Eine Auswahl der entstandenen Präsentationen ist von Schüler*innen zur Verfügung gestellt worden.

Weitere Anregungen finden sich in dem Material „Schönheit und Körperkult – eine Religion der Gegenwart“ (siehe Literaturverzeichnis).

# M2 Der erste Eindruck

Der Körper, der ich bin | BBS | U. Groß

Aufgabe:

- Sie haben die Aufgabe, das Bild dieser Frau zu beschreiben. Die andere Gruppe erhält ein ähnliches Bild. Um die Unterschiede herauszuarbeiten, ist es sehr wichtig, dass Sie das Bild der anderen Gruppe nicht sehen. Sonst ist die Gruppenarbeit sinnlos.
- Erarbeiten Sie in Ihrer Gruppe spontan eine Lebensbeschreibung dieser Frau. Lassen Sie dabei Ihrer Fantasie freien Lauf.
- Nach 15 Minuten können Sie sich Ihre Ergebnisse gegenseitig vorstellen.

Alter:

Familienstand:

Mögliche Charaktereigenschaften:

Schulbildung:

Hobbys:

Wertvorstellungen:

Ausbildung zur:

Probleme:

Kinder:

Beruf:

Vorstrafen:

# M2 Der erste Eindruck

Der Körper, der ich bin | BBS | U. Groß

Aufgabe:

- Sie haben die Aufgabe, das Bild dieser Frau zu beschreiben. Die andere Gruppe erhält ein ähnliches Bild. Um die Unterschiede herauszuarbeiten, ist es sehr wichtig, dass Sie das Bild der anderen Gruppe nicht sehen. Sonst ist die Gruppenarbeit sinnlos.
- Erarbeiten Sie in Ihrer Gruppe spontan eine Lebensbeschreibung dieser Frau. Lassen Sie dabei Ihrer Fantasie freien Lauf.
- Nach 15 Minuten können Sie sich Ihre Ergebnisse gegenseitig vorstellen.

Alter:

Familienstand:

Mögliche Charaktereigenschaften:

Schulbildung:

Hobbys:

Wertvorstellungen:

Ausbildung zur:

Probleme:

Kinder:

Beruf:

Vorstrafen:

# M3 Eine Geschichte von Khalil Gibran



*Die folgende Geschichte stammt von Khalil Gibran (1883–1931), einem libanesisch-US-amerikanischen Dichter, Philosophen und Maler.*

## Kleider

Eines Tages trafen sich die Schönheit und die Hässlichkeit am Meeresufer. »Lass uns im Meer baden!«, schlugen sie einander vor. Sie entkleideten sich und gingen ins Wasser.

Nach einer Weile kam die Hässlichkeit ans Ufer zu rück, legte die Kleider der Schönheit an und schlich sich weg.

Als die Schönheit des Badens müde war, stieg sie aus dem Wasser. Sie suchte vergeblich nach ihren Kleidern. Da sie zu scheu war, um nackt zu bleiben, zog sie die Kleider der Hässlichkeit an.

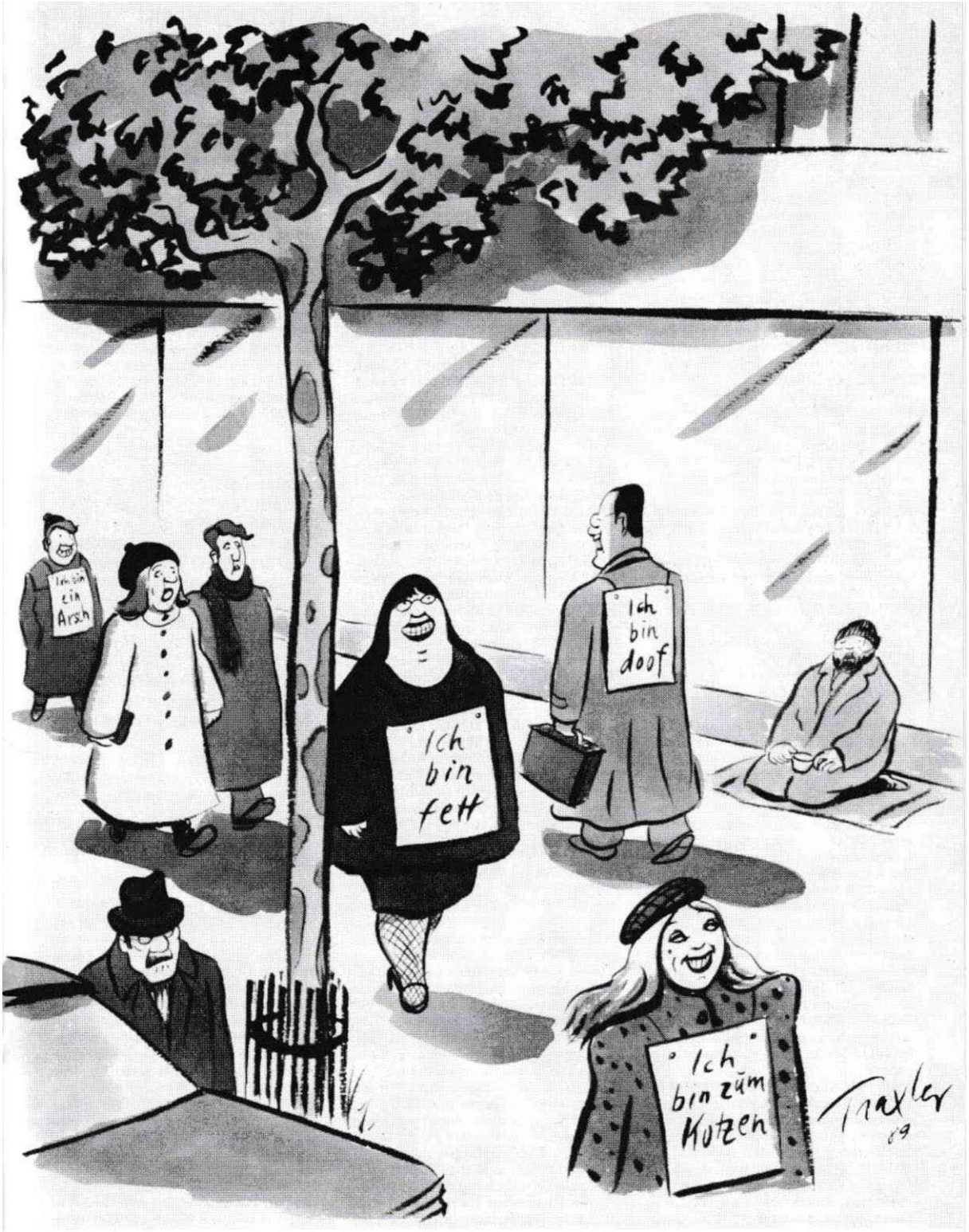
Seitdem verwechseln die Menschen die beiden. Doch es gibt einige unter ihnen, die das Antlitz der Schönheit sehen und ihre Kleider ignorieren. Und es gibt andere, die das Gesicht der Hässlichkeit sehen und sich durch ihre Kleidung nicht täuschen lassen.

Khalil Gibran: Der Wanderer. Patmos Verlag Ostfildern 2011, S. 11f.

Aus: Khalil Gibran, Sämtliche Werke in 5 Bänden. Herausgegeben und übersetzt von Ursula Assaf-Nowak und Simon Yussuf Assaf © Patmos Verlag, Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2014. www.verlagsgruppe-patmos.de

## Aufgaben

1. Geben Sie den Inhalt der Geschichte wieder.
2. Erklären Sie, warum die Hässlichkeit die Kleider der Schönheit anzieht.
3. Erklären Sie, warum die Schönheit die Kleider der Hässlichkeit anzieht.
4. Was bewirken die Kleider bei den meisten Menschen?
5. Erklären Sie, warum „einige“ Menschen sich durch die Kleidung nicht täuschen lassen.




Karikatur von Hans Traxler: Deutsche in aller Welt

**Warum Frauen (und Männer) Körperkult betreiben**

Sie trainieren und sie hungern. Sie legen sich unters Messer. Sie geben ein Vermögen für Kosmetik und Klamotten aus. Sie behängen sich mit Schmuck, malen sich an, stechen sich Löcher in den Bauchnabel. Ein Zeitgeistphänomen? Nicht nur. In allen Kulturen und zu allen Zeiten haben Menschen ihre Körper verändert, gestylt, hergerichtet. Und das alles nur, um schön zu sein.

Der menschliche Körper durfte noch nie einfach so bleiben, wie er ist. Schon die antiken Griechen bewunderten die hart trainierten Muskeln der Männer, und im alten China galten Frauen nur als schön, wenn sie ihre Füße verkrüppelten. Es braucht offenbar keine Schönheitsindustrie und keine Massenmedien, damit der Körper bestimmten Idealen unterworfen wird. Auch wenn sich die Vorstellungen von dem, was schön ist, immer wieder verändern – klar ist es gibt sie, und kein Mensch kommt sozusagen „ungeschoren“ davon.

Es ist auch kein Wunder, dass Menschen schön sein wollen. Denn wer schön ist, ist in der Regel erfolgreicher, knüpft leichter Bekanntschaften, hat mehr Chancen im Beruf, wie soziologische Studien erwiesen haben. Das war vermutlich schon immer so. Doch noch nie waren die technischen und medizinischen Möglichkeiten für Manipulationen am eigenen Körper so groß und leicht zugänglich wie heute.

Früher galt Schönheit als „Gottesgeschenk“, das manchen gegeben war und anderen eben nicht. Heute ist das anders. Dank ästhetischer Chirurgie und Fitness-Studio muss niemand mehr so bleiben, wie Gott ihn oder sie geschaffen hat. Im Gegenteil: Es gilt geradezu als Pflicht, die eigene „Marktfähigkeit“ aktiv und „eigenverantwortlich“ zu pflegen. Und das körperliche Erscheinungsbild gehört definitiv dazu.

Schönheit wird heute, vor allem in den Medien und in der Werbung, als Frucht harter Arbeit und verantwortlichen Konsumverhaltens inszeniert. Wer beim Modellieren des eigenen Körpers scheitert, steht rasch im Verdacht, auch sonst nicht genügend Selbstdisziplin aufzubringen: Wieder auf der Couch geblieben, statt zum Joggen gegangen? Das Geld für Theaterkarten ausgegeben statt für die Nasenkorrektur? Auf Mitleid können Hässliche jedenfalls mehr zählen. Alles ist machbar, und wer hässlich bleibt, ist selbst schuld.

Viele kritisieren und ganz zu Recht den Druck, der dadurch gerade auf jungen Frauen lastet. Und zunehmend auch auf Männern: Sie mussten in früheren Zeiten nicht unbedingt schön sein, Macht und Reichtum machten sie ebenfalls anziehend. Heute hat sich das relativiert Auch Männer dürfen sich nicht mehr jede Hässlichkeit erlauben. Andererseits: Ob die Menschen, die früher wegen ihrer abstehenden Ohren gehänselt wurden (die zu „korrigieren“ heute eine Routineoperation ist), wirklich so glücklich waren?

Gerade die Religionen sind traditionell der äußerlichen, körperlichen Schönheit gegenüber skeptisch eingestellt. Vor allem der der Frauen. Fromme Christinnen durften sich nicht schminken, keinen Schmuck anlegen, mussten schlichte Kleidung tragen, um nicht die Aufmerksamkeit der Männer auf sich zu ziehen. Genauso begründen viele muslimische Theologen heute das Kopftuch. Auch im orthodoxen Judentum sollen Frauen lange Röcke und

dicke Strümpfe tragen. Der Grund ist immer derselbe: Schönheit, vor allem die Schönheit der Frauen, ist haarscharf an der Grenze zur Sünde.

Doch besteht das Streben nach Schönheit wirklich nur darin, sich Konventionen anzupassen, dem gesellschaftlichen Druck nachzugeben, Äußerlichkeiten hochzuhalten? So einfach ist es nicht. „Ich tue das für mich selbst“, sagen die meisten Frauen, wenn sie sich ihrer Schönheit widmen, „es geht mir darum, meinen individuellen Stil zu finden, ich will mir vor allem selbst gefallen.“ Und irgendwie haben sie auch Recht damit. Denn das genau ist der Witz an der Schönheit: Sie ist immer ein Wechselspiel zwischen dem eigenen Urteil und der gesellschaftlichen Norm. Sich einfach nur anzupassen, quasi ohne jede Individualität, funktioniert nicht. Wenn alle Frauen gleich groß, gleich dünn, gleich blond und langhaarig sind, wird‘s langweilig – weil man dann all die Jennifers, Christinas und Angelinas kaum noch auseinanderhalten kann.

Die Gefahr, dass Schönheit austauschbar wird (und damit keine mehr ist), ist heute in der Tat sehr viel größer als früher, weil sich Abweichungen von der Norm so gut ausbügeln lassen wie noch nie. Doch eine pauschale Ablehnung der neuen „Körpertechnologien" führt nicht weiter. Warum soll es moralisch besser sein, schiefe Zähne gerade zu rücken, als sich die Brüste zu vergrößern oder zu verkleinern? In Bezug auf Schönheit ist niemand unabhängig von gesellschaftlichen Normen und Nichtstun keine Option: Eine Frau, die sich heutzutage nicht die Beine rasiert, gibt damit ein klares „Statement" ab – anders als vor dreißig Jahren, als behaarte Frauenbeine noch nicht als hässlich galten.

Nur „für sich selbst" schön zu sein, ist vielleicht nicht unmöglich, auf jeden Fall ist es sinnlos. Wer sich „schön macht", sendet eine Botschaft aus: Ich will dir gefallen. Ich will dir etwas von mir zeigen. Das Streben nach Schönheit sagt nichts anderes als: Schau mich an! Etwas für „schön" zu halten, ist deshalb zwar tatsächlich ein subjektives Gefühl, aber gleichzeitig meinen wir doch, dass es auch für andere gelten müsste.

Und obwohl Schönheitsideale immer eine Mode sind, bleibt es uns nicht erspart, immer wieder selbst darüber zu urteilen, was wir schön finden und was hässlich. Wer dieses Urteil an die Modeindustrie delegiert, wird langweilig und austauschbar. Wer sich um Schönheit hingegen gar nicht schert, bleibt vermutlich ziemlich einsam.

**Antje Schrupp: Bin ich schön genug? In: blick magazin. Mit Leib und Seele, Februar 2009, S. 10–11**
https://www.ekkw.de/blick-in-die-kirche/download/blick_mag_Feb09.pdf

# M6 Der Mensch als Ebenbild Gottes



**Der Mensch als Ebenbild Gottes – Was bedeutet das?**

In der Bibel wird im ersten Schöpfungsbericht (Gen 1,1 bis 2,4a) der Mensch als „Bild Gottes“ beschrieben. Diese Aussage hat mit dem Wert des Menschen zu tun.

**Gen 1,26–27:**

26 Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, die da
herrschen über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh
und über die ganze Erde und über alles Gewürm, das auf Erden kriecht. 27 Und Gott schuf
den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und
Frau.

*Lutherbibel, revidiert 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart*

**Aufgaben**

1. Lesen Sie in der Bibel Gen 1,1 bis 2,4. Fassen Sie kurz den Inhalt zusammen.
2. Lesen Sie nun genauer Gen 1,26f. Was kennzeichnet Ihrer Meinung nach ein Bild? Verdeutlichen Sie Ihre Auffassung, indem Sie auch die Ausdrücke „Spiegelbild“, „Abbild“ und „Ebenbild“ erläutern. Könnte man in Gen 1,26f. auch ein anderes Wort für „Bild“ verwenden?
3. Erklären Sie, ob es problematisch sein kann, vom Menschen als Bild Gottes zu sprechen.
4. Erläutern Sie, welcher Wert dem Menschen zukommt, wenn er Gottes Bild ist.
5. Erklären Sie, welche Aufgabe dem Text zufolge dem Menschen als Bild Gottes zukommt. Nehmen Sie Stellung dazu.

# M7 Leben, wie mich Gott geschaffen hat

Der Körper, der ich bin | BBS | U. Groß

Ein Interview zum Thema „Leib und Seele" mit der Theologin Marita Natt

**blick: Was bedeutet der Zusammenhang von Leib und Seele in der Bibel?**

Marita Natt: Im zweiten Schöpfungsbericht (1. Buch Mose) heißt es: Gott hat den Menschen geformt – aus Erde. Erde – das ist der Körper. Aber der Körper lebt nur, indem Gott ihm seinen Atem, seinen Geist (hebräisch: Ruach) eingehaucht hat. Nur durch diesen Geist lebt der Mensch. Im Alten Testament heißt es: Wenn Gott den Atem gibt, leben wir. Dann lebt der Körper und der Geist – das eine nicht ohne das andere, nur ganzheitlich, immer Körper und Geist. Und wenn Gott den Atem wieder zurücknimmt, dann sterben wir. Das ist nicht zu trennen.

**Woher kommt das christliche Menschenbild?**

Natt: Das mischt sich. Das eine ist das alttestamentliche jüdische Denken, und das andere ist das philosophische Denken der Griechen. Platon (428-348 v. Chr.) hat eine Wertigkeit in die Begriffe Leib und Seele eingebracht: Wenn wir „platonisch" sind, hat unser Körper keine Bedeutung; er ist eher das Gefängnis der Seele. Und das ist ganz anders als das alttestamentliche Denken: Da ist der Mensch – der Geist, der Körper und die Seele – eins. Für Platon sind das getrennte Bereiche. Paulus ist als Jude sowohl vom jüdischen Denken geprägt, andererseits aber auch von hellenistischen Strömungen.

**Welches Menschenbild ist für Sie als Seelsorgerin wichtig?**

Natt: Seelsorge umfasst den ganzen Menschen. Mir ist wichtig, dem Gegenüber bewusst zu machen, dass Leib und Seele eins sind und dass der Körper, mit Gottes Geist ausgestattet, etwas sehr Wertvolles ist. Paulus sagt an einer Stelle: Der Körper ist der Tempel Gottes. Das muss man wahrnehmen und nicht so tun, als sei der Körper etwas Nebensächliches und Unwichtiges.

**In den Evangelien gibt es viele Heilungsgeschichten. War Jesus ein erfolgreicher Arzt?**

Natt: Jesus nimmt zum Beispiel Speichel und legt ihn auf die Augen eines Blinden. Das drückt die ganz große Nähe aus, die Jesus zu den Menschen gesucht hat, und macht klar: Wenn Krankheit da ist, muss man sich fragen: Was ist mit meiner Seele? Ist die Krankheit vielleicht auch ein Ausdruck dessen, was ich gerade abgleiten lasse, weil ich irgendetwas nicht verkrafte? Die psychosomatischen Zusammenhänge spielen eine Rolle. Jesus hat jede Vollmacht Gottes. Er heilte nicht als Arzt, aber als einer, der ganzheitlich mit den Menschen umgegangen ist, ihnen das Heil gebracht hat.

**Gibt es solche Heilungen an Leib und Seele auch heute noch?**

Natt: Die darf man erwarten, und die gibt es auch heute noch. Immer wieder gibt es solche wunderbaren Erfahrungen von Menschen, die durch Berührung oder Handauflegung heilgeworden sind. Das ist oft ein Prozess, der im Inneren gesteuert wird und Blockaden aufhebt. Ich denke schon, dass es Menschen gibt, die besondere Fähigkeiten haben, indem sie durch Berührung solche Blockaden aufheben können. Diese Fähigkeit ist allerdings ohne Gott nicht denkbar, das ist eine besondere Geistesgabe. Glaube und Vertrauen spielen eine Rolle, und darum beten wir für Kranke, Einsame und Hoffnungslose in unseren Gottesdiensten.

**Man hat der Kirche vorgeworfen, sie interessiere sich nur für die Seelen, sei also leibfeindlich.**

Natt: Es hat in der Tat Zeiten gegeben, in denen in der Kirche der Körper eher etwas Negatives war. Man hat ihn einseitig auf bestimmte Begierden festgelegt, bis hin zur Sexualität, die man verdammt hat. Wir sind Kinder unserer Zeit – unsere Kirche heute ist nicht zu vergleichen mit der des Mittelalters. Luther hat das Zölibat aufgehoben und gesagt, das sei unnatürlich – und das ist auch unnatürlich, denn Gott hat uns ja als Mann und Frau geschaffen. Natürlich spielen Sexualität, Liebe und Körperlichkeit für uns eine Rolle, das ist gottgewollt. Die Körperfeindlichkeit, die es in bestimmten Phasen der Kirche gegeben hat, ist für mich Ausdruck von Verklemmtheit oder von Verdrängung.

**Muss man Fasten nicht auch als leibfeindliche Haltung begreifen?**

Natt: Gar nicht. Ich glaube, dass viele in Fastenzeiten ein ganz neues Körperbewusstsein entwickeln. Wir lassen uns ja oft leben, essen gedankenlos irgendetwas, und der Tag läuft so vor sich hin. In dem Moment, wo sich jemand in die Fastenzeit einklinkt, nimmt er sich selbst anders wahr, stellt fest: Wenn man tagelang nichts gegessen hat, fängt der Körper von allein an, sich zu ernähren, nämlich von seinen Reserven. Da kommt ein Wunderwerk in Gang – der Mensch kann durch dieses Leerwerden geistig noch ganz anders wach sein. Das ist überhaupt keine Körperablehnung, sondern eine Wiederentdeckung von all den Wunderwerken, die unser Körper bereithält.

**Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Körper – und das hat negative Auswirkungen auf die Seele. Was sagen Sie denen?**

Natt: Oberflächlich könnte ich natürlich sagen: Das sind Schönheitsideale, die uns aufgedrückt werden. Bei Rubens waren die Frauen mollig – das war das Schönheitsideal ihrer Zeit. Und jetzt sind es eben die Schlanken, nach deren Vorbild sich schon 13-Jährige ihren Körper herunterhungern oder operieren lassen – das ist erschreckend. Dem Körper Würde und Selbstbewusstsein zurückzugeben, ist mir ein großes Anliegen. Wir müssen zu uns selbst stehen – auch die Älteren, denn viele sind diesem Wahn verfallen, jugendlich bleiben zu müssen, eine Superfigur zu haben – und das ist so schade. Gott hat uns alle wunderbar gemacht. Einmalig!

**Warum greift der Körperkult momentan so um sich?**

Natt: Anders als bei Platon ist in unserer Zeit scheinbar der Körper das Allerwichtigste. Wellness wird im großen Stil angeboten. Glatt und gestylt sollen wir sein! Fitness und Muskeln sind gefragt. Ich bin ein Landkind. Von klein auf habe ich auf dem Feld und im Stall mitgearbeitet. Das war für mich ungemein sinnvolle Arbeit, anstrengend, aber eben voll Sinn! Das war Muskelaufbau und gesundes Schwitzen. Es ist gut und wichtig, sich zu entspannen, aber Massagen, Öl und sphärische Musik allein sind mir zu wenig. Körper und Seele müssen im Leben mit Schmerzen und Leidvollem fertig werden. Tod, Krankheit, Unfälle lassen sich nicht mit Wellness bearbeiten, sondern im Vertrauen auf Jesu Nähe und Hilfe. Höhen und Tiefen können wir nicht entfliehen – aber lernen, damit umzugehen, das halte ich für lebensnotwendiger als Körperkult. Und außerdem: Wenn alles nur „wellness-lauwarm" ist, entgeht uns doch jede Menge Leben, oder?!

Fragen: Lothar Simmank

**Aus: blick magazin. Mit Leib und Seele, Februar 2009, S. 12–13**
https://www.ekkw.de/blick-in-die-kirche/download/blick_mag_Feb09.pdf

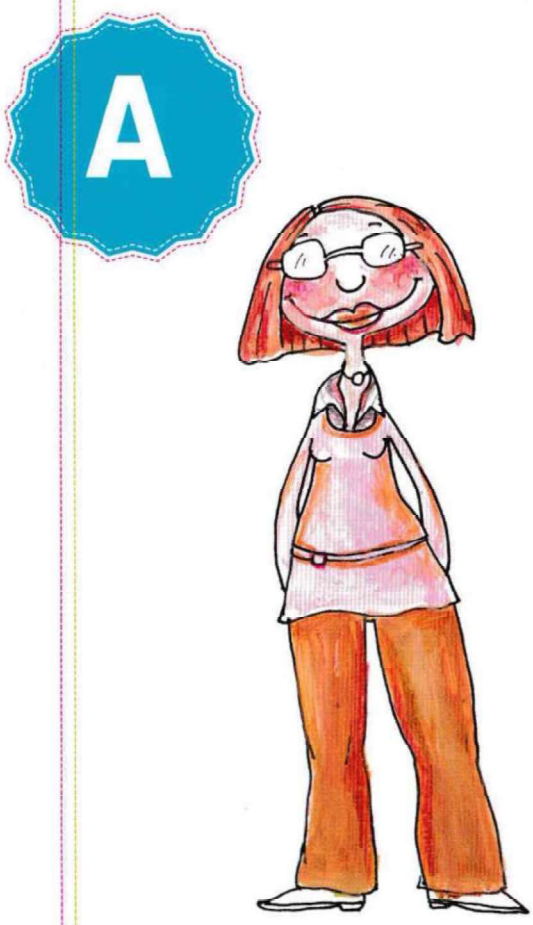
# M8 Die vier Körpertypen

## Der A-Typ

Bei dieser Körperlinie ist der Oberkörper deutlich schmaler als die Hüft- und Oberschenkelpartie. Deshalb ist für diesen Typ alles vorteilhaft, was den Oberkörper – insbesondere in der Schulterzone – betont. Details dagegen, die in Hüft- und Oberschenkelhöhe angebracht sind, breite Gürtel oder Tulpenröcke, sollten in diesem Fall kein Thema sein.

### Was Ihnen besonders gut steht:

- Eher helle oder leicht glänzende Oberteile mit Muster, U-Boot-Ausschnitt sowie Kragen
- Auffällige kurze Ketten, Tücher und Broschen
- Einfarbige Hosen und Röcke, eher ohne Muster und vorzugsweise in gedeckten Farben
- Badeanzüge, die ebenfalls im unteren Bereich dunkler sind, als oben, wo mit Farbe, Raffungen und anderen aufwändigen Details gespielt wird
- Unauffällige Schuhe in gedeckten Farben



# Der V-Typ

Gehören Sie zu diesem Typ, dann beschreibt Ihre äußere Körperlinie durch breite Schultern und eine schmale Hüfte eine V-Kontur. Auch für diesen Verlauf, den wir in unserem Kopf insbesondere für die Herren der Schöpfung als wohlproportioniert abgespeichert haben, gibt es einfache Mittel der Illusion, um der weiblichen Wirkung auf die Sprünge zu helfen.

## Was Ihnen besonders gut steht:

- Röcke und Hosen, die auf unterschiedliche Farben, Materialien und Schnittformen setzen
- Einfarbige lange Oberteile, z. B. mit V-Ausschnitt
- Lange Schals, Tücher und Ketten, die gerne auch mehrreihig sein dürfen
- Auffällige Gürtel, die auf der Hüfte getragen werden
- Badeanzüge und Bikinis, die im oberen Bereich eher schlicht gehalten sind
- Ausgefallene Schuhe, die die Blicke auf sich ziehen

V

# Der H-Typ

Bei dieser Körperform sind Oberweite und Hüftpartie ähnlich breit und die Taille ist nur wenig ausgeprägt. Diese eher gerade Silhouette verlangt auch nach geraden Schnitten. Vor allem klassische Mode mit schlichtem Design und lässiger Eleganz sollte in diesem Fall in den Kleiderschrank.

## Was Ihnen besonders gut steht:

- Muster und Details, die die vertikale Körperlinie betonen
- Einfache Schnitte ohne aufwändige Details
- Hemdblusen und Mantelkleider
- Schmale Hosen und Jacken
- Leicht taillierte Kleidungsstücke
- Lange, auffallende Ketten und Schals
- Elegante Schuhe mit flachen oder leichten Absätzen

## Der X-Typ

Runde Formen beschreiben diesen Körper-Typ. Große Oberweite, eine enge Taille und runde Hüften setzen Weiblichkeit in Szene. Ein Auftritt, den man keinesfalls stören sollte. Deshalb lautet hier das oberste Gebot: Folgen Sie mit der Kleidung den Körperformen und betonen Sie vor allem die schmale Taille. Ein figurnahes Kleid z. B., das durch eine offene, lässige Hemdbluse ergänzt wird, stellt ein perfektes Outfit dar. Eng anliegende, kurze Oberteile dagegen, steife Stoffe, voluminöse Details im Dekolleté-Bereich sowie hohe Schuhe sollten aber vermieden werden.

### Was Ihnen besonders gut steht:

- Hemdblusen und Kleider mit Gürtel
- Weiche, leicht fallende Materialien
- Dezente Muster
- Taillierte Jacken und Blazer
- Badeoutfits, die die Taille betonen
- Kurze bis mittellange Halsketten
- Weiche Gürtel aus Stoff oder Leder
- Feinere Schuhe
- Schultertaschen

Auch wenn jeder Mensch ganz individuell ist und damit seine „einzigartige“ Silhouette hat, so werden dennoch vier Körpertypen unterschieden, an deren Merkmale sich jeder Körper in unterschiedlicher Ausprägung annähert.

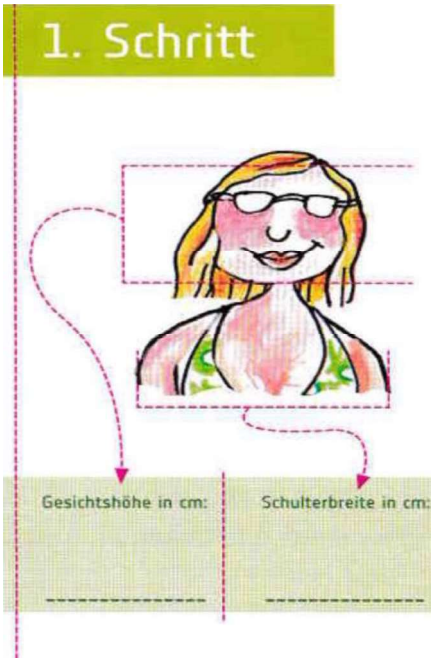
**AUFGABE**

Vergleichen Sie Ihre körpereigenen Maße in der Gruppe mit den Proportionstypen und beraten Sie sich gegenseitig.

# M9 Wege zum typgerechten Outfit

Nicht selten bildet sich im Kleiderschrank die Gruppe der „best friends“ aus den Kleidungsstücken, die vom Bügelkorb aus direkt wieder angezogen werden - einfach, weil man sie liebt, sich darin wohl fühlt, auch wenn man nicht immer weiß, warum.

Es könnte aber ganz einfach daran liegen, dass diese Lieblinge genau den richtigen Schnitt haben, um das individuelle Ungleichgewicht in den Körperproportionen auszugleichen und damit dem Wohlfühlfaktor auf die Sprünge zu helfen. Wer in dieses Handeln System bringen möchte, der kommt um die nachfolgende Analyse allerdings nicht herum. Einfacher ist es, die Maße zusammen mit einer Freundin oder irgendeiner zweiten Person zu nehmen, damit die Ergebnisse möglichst genau ausfallen und später auch wirklich zum typgerechten 0utfit führen.




Gesichtshöhe:
Abstand zwischen dem oberen Stirnrand und der Unterkante des Kinns. Achtung: Trägt die Person eine Frisur, die weit über den Stirnrand hinausgeht, sollte das Maßband einen Teil dieses Abstands oder einen evtl. Wirbel berücksichtigen. Denn oft wird bereits mit der Frisur intuitiv ausgeglichen

Schulterbreite:
Abstand von einem Schultergelenk zum anderen.

Mit zwei multipliziert sollte sich die Gesichtshöhe dem Wert der 5chulterbreite annähern.

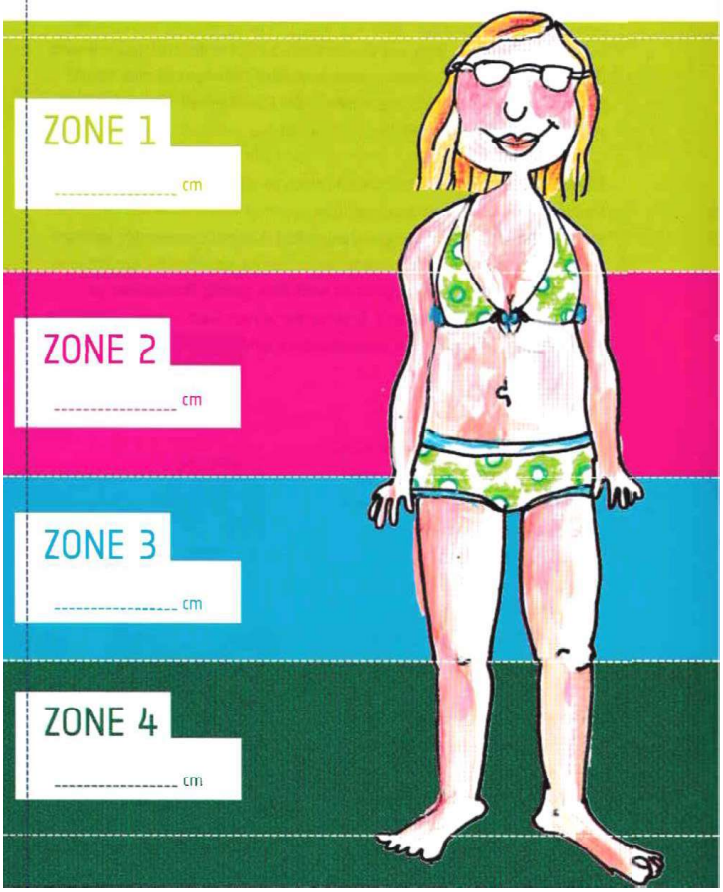
## Tipps & Tricks

Sind die Schultern weitaus breiter als die doppelte Gesichtshöhe, dann kann bereits eine Frisur mit mehr Volumen nach oben sensationelle Effekte erzielen. Aber auch Hüte und Mützen sind in diesem Fall tolle Accessoires, vorausgesetzt, sie sind so geschnitten, dass das Gesicht optisch nach oben verlängert wird. Schulterpolster und in Falten angesetzte Armel sollten allerdings den Weg von der Umkleide zurück in die Auslagen antreten Denn in diesem Bereich müssen anliegende Materialien und gerade Schnittformen dafür sorgen, dass eine bereits breite Partie optisch nicht weiter vergrößert oder betont wird.

Sind die Schultern im Verhältnis schmaler, so darf - unabhängig von jeder Mode - ganz dezent zu Schulterpolstern gegriffen werden. Auf Hochfrisuren sollte dagegen verzichtet werden. Fallen die Schultern zu stark ab, dann ist das Schulterpolster für jeden erlaubt, allerdings nur so, dass die Schulterlinie an der Außenseite optisch angehoben wird. Eine gerade Schulterlinie ist wichtig, weil sie uns jünger und dynamischer wirken lässt - nicht unerheblich also, wenn es später um den Gesamteindruck geht.

## 2. Schritt

Die nachfolgenden Maße sollten ohne Schuhe und dicke, auftragende Bekleidung genommen werden.




| |
|---|
| **Abstand oberer Stirnrand bis zur Brustmitte:**<br>Das Maßband wird am Haaransatz angelegt und soll nach unten baumeln. Um dann die Brustmitte zu ermitteln, kann es hilfreich sein, vom oberen BH-Rand unter dem Arm mit dem Finger eine waagerechte Linie nach vorne zu ziehen. Als alternativer Anhaltspunkt dient hier auch die Ärmelnaht der Bluse, falls diese keine extreme Schnittform hat. |
| **Abstand Achsel bis zum Beinansatz:**<br>Hier wird das Maßband an den bei der vorherigen Messung gefundenen Punkt angelegt und der Abstand bis zum Beinansatz genommen. Der wiederum ist leichter zu finden, wenn die Person, bei der Maß genommen wird, das Knie anzieht. So ist das Hüftgelenk, das den Beinansatz markiert, leichter zu finden. |
| **Abstand Beinansatz bis zum Knie** |
| **Abstand Knie bis zum Fußboden** |

## ZONE 1

### Die Zone ist klein:

- Auf üppige Ketten oder wuchtige Volants im Ausschnittbereich sollte in diesem Fall verzichtet werden. Eine einreihige Halskette aber, die in der Brustmitte herunterhängt, kann prima optisch verlängern.
- Tragen Sie keine kurzen, am Hals geknoteten Tücher. Offene Schals dagegen, die sich bis über die erste Zone hinaus gehen, haben streckende Wirkung und sind somit vorteilhaft.
- Schon mit der Frisur kann ein Ausgleich geschaffen werden. Vielleicht gibt es einen Wirbel im Ponyhaar, der bislang mit viel Mühe »niedergekämpft« wurde. Der könnte jetzt wertvolle Dienste leisten, um nach oben Volumen ins Haar zu bringen.

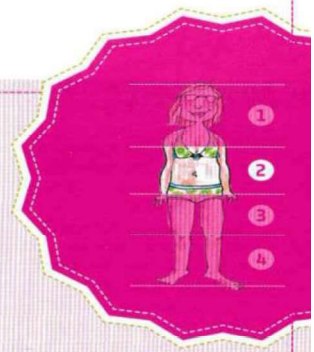
### Die Zone ist groß:

- Sie können mehrreihige Ketten oder anderen auffälligen und wuchtigen Halsschmuck tragen – hier ist viel Platz für Extravaganzen.
- Auch Schals, mehrfach um den Hals geschlungen oder aufwändig geknotet, sind ein tolles Accessoire, um Aufmerksamkeit auf die richtige Stelle zu ziehen.
- Sie können hervorragend unterschiedlichste Kragenformen tragen. Bei normalen Schnitten darf dann aus einer leicht geöffneten Bluse auch gerne ein farbiges Top blitzen, um so einen Akzent zu setzen.

## ZONE 2

### Die Zone ist klein:

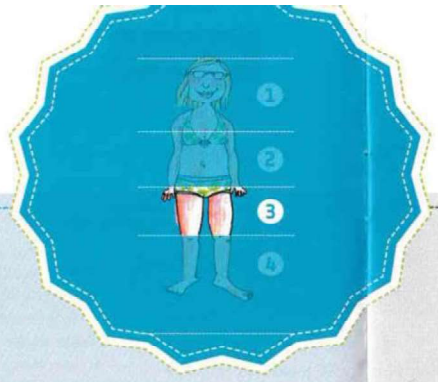
- Hier ist alles willkommen, was die Zone optisch verlängert. Tragen Sie hüftbetonte Formen oder Hosen und Röcke ohne Bund.
- Blusen, die über der Hose getragen werden, wirken lässig und strecken, ebenso längere Schnittformen wie Tuniken.
- Wird die Bluse in der Hose oder im Rock getragen, keinesfalls das Herauszupfen vergessen.
- Wer zum Gürtel greift, der sollte sich auf die ganz schmale Variante beschränken und das Accessoire idealerweise nicht durch die Schlaufen ziehen, sondern auf der Hüfte zu einem längeren Oberteil tragen.
- Vorteilhaft sind Kleider und Blazer, bei denen die Taille tiefer angesetzt ist.




### Die Zone ist groß:

- Ein breiter Bund, üppige Gürtel, Schärpen, oder andere Details und Schnittformen, die die Hüfte zum Blickfang machen, sind in diesem Fall gefragt.
- Kurze Jacken und Spencer sowie Boleros oder eine Andersfarbigkeit im Taillenbereich bringen eine Teilung in die ausgeprägte Körperpartie. Sie können sich das leisten.

## ZONE 3




### Die Zone ist klein:

- Machen Sie einen Bogen um kurze Röcke. Die machen nur unnötig aufmerksam auf die hier vorhandene »Raumnot«. Bei knie- oder wadenlangen Röcken dagegen wirkt der Übergang zwischen den beiden unteren Zonen fließend.
- Unauffällige Saumabschlüsse bei Röcken sind auch bei der richtigen Länge immer von Vorteil. Auf Volants oder aufwändige Stickereien sollte lieber verzichtet werden.
- Kontrastnähte bei Hosen, die z. B. die Taschen unter dem Bund betonen, sind ebenfalls nicht ideal. Cargoschnitte dagegen, deren Beintaschen tief angesetzt sind und zonenübergreifend verlaufen, können einfach aber effektvoll den dritten Abschnitt strecken.

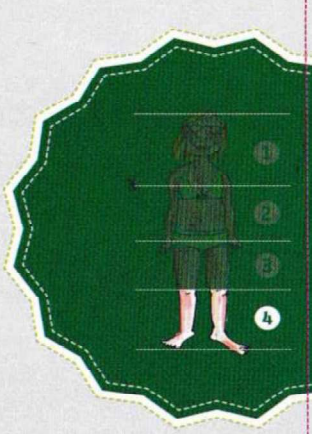
### Die Zone ist groß:

- Zeigen Sie Bein und ziehen Sie die Blicke auf sich. Hier dürfen die Röcke auch gerne einmal etwas kürzer sein.
- Jeder Blickfang ist willkommen, der sich zwischen Knie und Hüfte aufhält: Applikationen mit Perlen und Pailletten, aufwändige Stickereien, aufgesetzte Taschen.
- Diagonal geschulterte Taschen mit langem Riemen, die auf dem Oberschenkel aufliegen, können nicht nur praktisch sein, sondern auch optisch wahre Wunder wirken.
- Wird diese Zone durch eine eigene Farbe betont, sollte diese im oberen Drittel des Körpers noch einmal auftauchen, z. B. in Form von Lippenstift oder Schmuck.

## ZONE 4

### Die Zone ist klein:

- Hier ist alles ideal, was die dritte und vierte Zone optisch miteinander verbindet – z. B. lange Hosen mit Schuhen und Strümpfen in gleicher Farbe.
- Wer einen Rock tragen möchte, der sollte darauf achten, dass der am Knie endet, um dem kurzen Wadenbereich nicht zusätzlich Wirkung zu nehmen.

### Die Zone ist groß:

- Vorteilhaft sind lange Röcke, ganz egal ob eng und schlicht, in Stufen wallend oder bis auf den Boden fallend.
- Caprihosen lassen die Beinpartien durch die optische Verschiebung der Grenzen wohlproportioniert erscheinen.