

Für mein siebenjähriges Ich.

### **Impressum**

Text & Idee © Jasmin Navarro Bühler 2022  
Illustration, Gestaltung & Layout © Sabine Marie Körfgen 2022  
[www.sabinemariekoerfgen.com](http://www.sabinemariekoerfgen.com)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

1. Auflage 2022  
ISBN 978-3-347-69596-2

Alle Personen in dieser Geschichte sind fiktive Figuren. Ähnlichkeiten sind nur zufällig und nicht gewollt. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar*

Jasmin Navarro Bühler

# **Spieglein, Spieglein, wie fühl ich mich?**

**Ein Buch zur Stärkung und Förderung eines  
positiven Körperbildes bei Kindern.**

# Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit	5
Warum ein Buch über Körperakzeptanz?	7
Empfehlung für Eltern, Bezugspersonen und Pädagog*innen	9
Spieglein, Spieglein, wie fühl ich mich?	10
Fühlst du dich manchmal unwohl in deinem Körper?	22
Übungsteil	24
Körpergefühl	25
Körperbild	28
Ich bin einzigartig!	33
Notfallkofferli	36
Nachwort	37
Abschließend ...	38
Kopiervorlagen und Körperreisen	40
Anmerkung zum Übungsteil	41
Quellenangabe	42
Autorenbeschrieb	43

# Zum Geleit

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“*

Mit diesem Zitat aus dem weltweit bekannten Buch „Der Kleine Prinz“ ist genau das gemeint, was Jasmin Navarro Bühler auf wunderbare Weise in ein Kinderbuch gebracht hat: die Sicht auf das Gute, die Sicht auf das Einzigartige und die Sicht auf das Schöne in jedem von uns.

Wenn es uns als Erziehende, als Eltern, als Mütter und Väter, als Lehrpersonen oder Wegebegleiter von jungen Menschen gelingt, diese wunderschöne Nachricht als Samen in deren Herz zu pflanzen, damit sie sich in ihrer Einzigartigkeit lieben und annehmen können, haben wir einen enorm wichtigen Beitrag zu einer gesunden und glücklichen Entwicklung geleistet.

Wir alle waren schon mal Sofia oder Amélie. Wir alle haben schon mal an uns gezweifelt, waren unzufrieden mit uns und wünschten uns eine andere Haut. Wie schön, dass wir

mit dem Buch von Jasmin Navarro Bühler nun eine Geschichte vorliegen haben, die diese Gedanken aufnimmt und die uns ermöglicht, sie gemeinsam mit den Kindern zu teilen und zu besprechen. Das Buch berührt mich.

Das Buch berührt mich, ...

... weil ich mir als Kind eine solche Geschichte gewünscht hätte, um zu spüren, dass ich mit gewissen Gedanken nicht alleine bin.

... weil ich als Erwachsene weiß, dass sich jedes bisschen innere Kraft gelohnt hat, sich selbst akzeptieren und lieben zu lernen.

... weil ich als Mutter die Sorgen und Nöte von Kindern kenne und weiß, wie tiefe Spuren eine Bemerkung eines Kameraden oder einer Lehrperson hinterlassen kann, wenn man als Kind niemanden hat, um darüber zu sprechen.

... weil ich aus meiner bald 30-jährigen Tätigkeit im Schulbereich weiß, dass ein emotional verunsichertes Kind nicht die gleichen Lernchancen hat, und wie wichtig es ist, dass

wir solchen Fragen, Gesprächen und Überlegungen Raum geben in unserem oft durch Leistungsdruck geprägten Alltag.

...weil ich das Privileg hatte, mit Jasmin zusammenzuarbeiten und weiß, wie viel von ihrem inneren Wesen und ihrer inneren Reise in diesem Buch steckt.

Danke, liebe Jasmin, dass du dies mit uns teilst, uns ein wunderbares Buch schenkst und uns damit auf unsere eigene Reise schickst – in der Liebe für uns und für die Kinder, die uns anvertraut sind.

Man sieht nur mit dem Herzen gut!

*Béa Hilfiker, Rektorin der Primarstufe Zwingen, Erziehungswissenschaftlerin, Lehrerin, verheiratet und Mutter von zwei Kindern*

# Warum ein Buch über Körperakzeptanz?

Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper ist essenziell für die Entwicklung der Identität und das Selbstwertgefühl von Kindern. Bereits im Vorschulalter setzen sich Kinder mit dem eigenen Körperbild auseinander. Diese Auseinandersetzung ist Teil ihrer normalen Entwicklung.

Als Orientierung dienen zum Beispiel Eltern, gesellschaftliche Vorstellungen von Schönheit (Werbung, Barbiepuppen, Superheldenfiguren, Walt-Disney-Prinzessinnen etc.), prominente Vorbilder und andere Kinder. Unsere Gesellschaft ist stark an Bildern orientiert. Leider stehen die propagierten Ideale im Gegensatz zu einer natürlichen körperlichen Entwicklung.

Gedanken rund um Figur, Gewicht und Aussehen sind schon bei Kindern ernste Realität – vor allem bei Mädchen, zunehmend auch bei Jungen. Aktuelle Studien darüber, wie schon Kinder sich für ihren Körper schämen, machen mich betroffen. Das Gefühl, nicht richtig zu sein;

die Annahme, dass der eigene Körper nicht gut genug ist, können klein und harmlos beginnen und dann zu einem überwältigenden, negativen Gefühl heranwachsen. Zu viele Kinder und Jugendliche führen Krieg gegen ihren eigenen Körper.

Hier zeigt sich eindeutig Handlungsbedarf für die Gesundheitsförderung und Prävention. Kinder benötigen Ermutigung und Unterstützung bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben wie dem Herausbilden der eigenen Identität, zu der auch der Körper gehört.

Dieses Buch dient deshalb zur Stärkung und Förderung eines positiven Körperbildes bei Kindern. Voraussetzung, um Stabilität in sich selbst zu schaffen. Gerade die heutige Zeit verlangt ein Selbst mit einem klaren Gefühl für die eigene Identität, Kompetenz und Wertigkeit.

Die Geschichte und anschließenden Vertiefungsfragen regen dazu

an, abwertende Gedanken dem eigenen Körper gegenüber zu hinterfragen sowie eine Sensibilisierung gegenüber dem Druck «hübsch sein zu müssen» zu finden. Dieses Buch vermittelt Kindern einen selbstbewussten Umgang mit sich, ihrem Körper und dem, was er kann beziehungsweise wie er sich anfühlt. Ein

Buch für Eltern, Bezugspersonen, Pädagog\*innen und Fachstellen, um mehr Respekt sich selbst und anderen gegenüber zu vermitteln und die Akzeptanz von Unterschiedlichkeit und Vielfalt zu lehren.

# Empfehlung für Eltern, Bezugspersonen und Pädagog\*innen

Die Gespräche mit dem Kind sind aus meiner Sicht das Wichtigste, was dieses Buch auslösen kann. Nehmen Sie sich daher viel Zeit, um auf mögliche Verständnisfragen, Gefühle und Gedanken zum Thema Körperakzeptanz einzugehen. Die Figuren in der Geschichte, aber auch im Übungsteil eignen sich, um Bezüge herzustellen: «Hast du dich auch schon einmal gefühlt wie Amélie?», «Diese Fragestellung meint die Situation, die der Junge mit dem Käppi erlebt hat.»

Es wäre sinnvoll, wenn Sie die Geschichte und den Übungsteil schon einmal ohne das Kind durchlesen und sich selbst Gedanken zu der Thematik machen. Mit einer klaren Haltung wird es Ihnen viel besser gelingen, auf mögliche Unsicherheiten des Kindes einzugehen. Versuchen Sie mit einer offenen und empathischen Grundhaltung in die Gespräche einzusteigen. Machen Sie sich frei davon das Ziel anzusteuern, dass das Kind eine bestimmte Grundhaltung einnehmen muss.

Ein aktives Zuhören («Meinst du damit, dass ...?», «Oh spannend, warum denkst du das?») hilft Kindern besonders gut, ihre Gedanken für sich zu klären und in Worte zu fassen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wichtig ist, dass Unsicherheiten, Schamgefühle, aber natürlich auch ganz viel Positives rund um den Körper angesprochen und thematisiert werden kann. Spielerisch, offen und kreativ. Sie dürfen – genauso wie das Kind – Übungen oder Fragestellungen abwandeln, sodass sie sich für Sie gut und wertvoll anfühlen.

Nun wünsche ich Ihnen viele spannende Gespräche mit Ihrem Kind / den Kindern, die dazu beitragen, dass wir alle nebst unseren kleinen Makeln auch unsere Stärken sehen und erkennen, wie wertvoll wir sind.

*Jasmin Navarro Bühler*

# Spieglein, Spieglein, wie fühl ich mich?

Ein Mädchen, ihr Name ist Sofia, vergleicht sich seit einiger Zeit mit anderen Mädchen und stellt fest, dass es einen anderen Körper hat. Sofia beginnt sich schlecht zu fühlen.

Als sie draußen auf der Wiese zwischen den Bäumen sitzt, setzt sich ein anderes Mädchen zu ihr.

«Hey Sofia, warum bist du denn so traurig?»  
«Hallo Amélie, hmm ... ich weiß nicht.»

