

LOOKSMAXXING – SCHÖN SEIN UM JEDEN PREIS?

Name:

Klasse:

AUFGABEN

Einstieg: Wo wird Selbstoptimierung problematisch?

a) Ordne die Maßnahmen ein. Kreuze jeweils an: unproblematisch, kommt darauf an oder problematisch.

Veränderung des Aussehens	unproblematisch	kommt darauf an	problematisch
Hautpflege	☐	☐	☐
Muskelaufbau im Fitnessstudio	☐	☐	☐
strenger Ernährungsplan	☐	☐	☐
Botox oder Filler	☐	☐	☐
Schönheitsoperation	☐	☐	☐
gesundheitlich riskante Methoden	☐	☐	☐

AUFGABEN

Einstieg: Wo wird Selbstoptimierung problematisch?

b) Nenne zwei Kriterien, die für deine Einordnung wichtig waren.

b) Für mich wird Selbstoptimierung problematisch, wenn ...

AUFGABEN

1 Warum Looksmaxxing?

Scanne den QR-Code M1 und lies den Text.

- Ordne Enzos Beispiele den Kategorien Softmaxxing und Hardmaxxing zu.
- Arbeite heraus, warum Enzo sein Aussehen verändern möchte.
- Beurteile die Aussage:
„Für Enzo geht es beim Looksmaxxing nur darum, schöner auszusehen.“
Begründe dein Urteil mit dem Text.



M1 Nah dran

Interview mit einem Looksmaxxer: „Ich habe das gemacht, um mich wohler zu fühlen“
(ARD; Enzo, Willms, Jacke)

LOOKSMAXXING – SCHÖN SEIN UM JEDEN PREIS?

Softmaxxing	Hardmaxxing

b) Enzos Gründe:

c) Meine Beurteilung:

AUFGABEN

2 Mehr als Aussehen?

Bildet Zweiergruppen. Eine Person bearbeitet A, die andere B. Tauscht eure Ergebnisse danach aus.

A – Wie entsteht Schönheitsdruck?

Scanne den QR-Code MA und lies den Text.

- Untersuche, nach welchen Merkmalen Attraktivität im Text bewertet wird.
- Erkläre, wie solche Schönheitsmaßstäbe Druck auslösen können.



MA Hintergrund
Looksmaxxing: Wie
Männer sich gegenseitig
unter Druck setzen
(BR; Syvarth)

LOOKSMAXXING – SCHÖN SEIN UM JEDEN PREIS?

a) Im Text gilt als attraktiv, ...

b) Druck kann entstehen, weil ...

AUFGABEN

B – Mehr als Aussehen?

Scanne den QR-Code MB und lies den Text.

- a) Untersuche, welches Bild von Männlichkeit Altıntaş mit Looksmaxxing verbindet.
- b) Erkläre, warum es dabei nicht nur um Aussehen geht. Gehe auch auf Erfolg bei Frauen und Macht ein.



MB Analyse
Experte über
Looksmaxxing: „Ideologie
schon fest verankert“
(WDR5; Anıl Altıntaş,
Oster)

a) Altıntaş beschreibt ein Bild von Männlichkeit, bei dem ...

b) Es geht dabei nicht nur um Aussehen, weil ...

AUFGABEN

3 Was steckt hinter Looksmaxxing?

- a) Tauscht eure Ergebnisse aus Aufgabe 3 aus. Ergänzt anschließend M2 gemeinsam mithilfe eurer Ergebnisse.
- b) Erklärt mithilfe von M2, wie persönliche Wünsche und gesellschaftliche Einflüsse beim Looksmaxxing zusammenwirken können.

LOOKSMAXXING – SCHÖN SEIN UM JEDEN PREIS?

Was beeinflusst Looksmaxxing?	Wie wirkt dieser Einfluss?
persönliche Wünsche & Erfahrungen	
Schönheitsideale & Aussehen	
Männlichkeit & Geschlechterrollen	

M2: Was steckt hinter Looksmaxxing?

b) Beim Looksmaxxing können persönliche Wünsche und gesellschaftliche Einflüsse zusammenwirken, indem ...

AUFGABEN

4 Wo liegt die Grenze?

Wo liegt die Grenze zwischen selbstbestimmter Selbstoptimierung und gesellschaftlichem Schönheitsdruck?

- Überprüfe deine Kriterien aus Aufgabe 1. Ergänze oder verändere sie, wenn nötig.
- Formuliere deine Grenze. Ergänze die Satzanfänge:
 - Selbstoptimierung ist für mich eher selbstbestimmt, wenn ...
 - Es kommt für mich darauf an, wenn ...
 - Gesellschaftlicher Schönheitsdruck beginnt für mich, wenn ...
- Begründe deine Grenze mit mindestens zwei Erkenntnissen aus den Materialien.

LOOKSMAXXING – SCHÖN SEIN UM JEDEN PREIS?

a) Meine Kriterien:

b) Meine Grenze:

b) Meine Begründung:

LOOKSMAXXING – SCHÖN SEIN UM JEDEN PREIS?

EINSTIEG

a) Maßnahmen zuordnen

Individuelle Lösung.

b) Zwei Kriterien nennen

Individuelle Lösung, Beispiele:

- gesundheitliche Risiken
- Freiwilligkeit / eigener Wunsch
- Druck durch andere oder durch Schönheitsideale
- Stärke und Dauer des Eingriffs
- mögliche körperliche Folgen
- Einfluss auf das eigene Wohlbefinden
- Erwartungen aus dem sozialen Umfeld oder aus Social Media

AUFGABE 1

a) Softmaxxing und Hardmaxxing zuordnen

Softmaxxing:

- Hygiene
- Hautpflege
- Muskelaufbau im Fitnessstudio
- Hyaluron
- Botox

Hardmaxxing:

- Operationen

b) Warum möchte Enzo sein Aussehen verändern?

Erwartete Aspekte:

- Er möchte sich mit seinem Aussehen wohler fühlen.
- Er hat den Eindruck, dass gutes Aussehen gesellschaftlich belohnt wird.
- Er hat selbst erlebt, dass Aussehen beeinflussen kann, wie andere Menschen einen behandeln.
- Als Beispiel nennt er den Einlass in einen Club: Allein wurde er mehrfach abgewiesen; mit einem Freund, den er selbst als attraktiver beschreibt, gelang der Einlass.

c) „Für Enzo geht es beim Looksmaxxing nur darum, schöner auszusehen.“

→ Die Aussage greift zu kurz bzw. trifft nur teilweise zu.

Begründung:

- Aussehen spielt eine wichtige Rolle.
- Enzo verbindet die Veränderung aber auch mit Wohlbefinden.
- Außerdem sieht er Attraktivität als etwas, das gesellschaftliche Vorteile bringen kann.

AUFGABE 2

A – Wie entsteht Schönheitsdruck?

a) Nach welchen Merkmalen wird Attraktivität bewertet?

- Attraktivität wird auf einer Punkteskala bewertet.
- Die Bewertung wirkt, als sei Attraktivität objektiv messbar.
- Bestimmte Gesichtsproportionen gelten als besonders attraktiv.
- Genannt werden z. B.:
 - Abstand zwischen Mund und Nase
 - möglichst markanter Kiefer
- Dahinter stehen laut Text vor allem klassische westliche Schönheitsstandards.

LOOKSMAXXING – SCHÖN SEIN UM JEDEN PREIS?

AUFGABE 2

b) Wie können solche Schönheitsmaßstäbe Druck auslösen?

- Menschen vergleichen ihr Aussehen mit einem festen Ideal.
- Das eigene Aussehen kann dadurch als „nicht gut genug“ erscheinen.
- Die Bewertung auf einer Skala verstärkt Konkurrenz und Vergleich.
- Personen, die dem Ideal nicht entsprechen, werden teilweise abgewertet.
- Das kann zu Unsicherheit mit dem eigenen Aussehen führen.
- Daraus kann der Wunsch entstehen, das eigene Aussehen immer weiter zu verändern.
- Im Extremfall können auch gesundheitlich riskante Methoden eingesetzt werden.

B – Welches Männlichkeitsbild steckt dahinter?

a) Welches Bild von Männlichkeit erkennt Altıntaş?

- Ein attraktiver Mann gilt als erfolgreicher oder mächtiger.
- Attraktivität wird mit Erfolg bei Frauen verbunden.
- Männer sollen sich gegenüber anderen durchsetzen.
- Attraktive Männer könnten Frauen nach dieser Vorstellung dominieren.
- Damit hängt ein traditionelles bzw. hierarchisches Bild von Männlichkeit zusammen.
- Der eigene Wert als Mann wird stark an Aussehen, Erfolg und Macht geknüpft.

b) Warum geht es dabei nicht nur um Aussehen?

- Aussehen wird mit Erfolg bei Frauen verbunden.
- Attraktivität wird mit Macht und Dominanz verbunden.
- Es geht also auch darum, wie Männer und Frauen zueinander gesehen werden.
- Altıntaş nennt Überschneidungen mit:
 - Sexismus
 - Frauenfeindlichkeit
 - Incel-Gedankengut
 - antifeministischen Strömungen.

AUFGABE 3

a) Einflüsse auf Looksmaxxing zusammentragen

Was beeinflusst Looksmaxxing?	Wie wirkt dieser Einfluss?
persönliche Wünsche & Erfahrungen	Eine Person möchte sich wohler oder attraktiver fühlen. Eigene Erfahrungen können den Eindruck verstärken, dass gutes Aussehen Vorteile bringt.
Schönheitsideale & Aussehen	Feste Vorstellungen davon, was attraktiv ist, fördern Vergleiche. Wer dem Ideal nicht entspricht, kann sich unter Druck gesetzt oder unsicher fühlen.
Männlichkeit & Geschlechterrollen	Attraktivität kann mit Erfolg, Macht und Erfolg bei Frauen verbunden werden. Dadurch kann Selbstoptimierung Teil bestimmter Vorstellungen davon werden, wie ein Mann sein soll.

M2: Was steckt hinter Looksmaxxing?

LOOKSMAXXING – SCHÖN SEIN UM JEDEN PREIS?

AUFGABE 3

b) Wie wirken persönliche Wünsche und gesellschaftliche Einflüsse zusammen?

- Looksmaxxing kann aus einem persönlichen Wunsch entstehen.
- Dieser Wunsch entsteht aber nicht vollkommen unabhängig vom gesellschaftlichen Umfeld.
- Schönheitsideale, Bewertungen und Erfahrungen mit Attraktivität können beeinflussen, was eine Person an sich verändern möchte.
- Vorstellungen über Männlichkeit können zusätzlich beeinflussen, warum Attraktivität als wichtig angesehen wird.

AUFGABE 4

a) Kriterien überprüfen

Individuelle Lösung, mögliche Kriterien, die nach der Materialarbeit ergänzt werden können:

- Entscheidet eine Person aus eigenem Wunsch?
- Fühlt sie sich von einem Schönheitsideal unter Druck gesetzt?
- Wird das eigene Aussehen ständig mit anderen verglichen?
- Wird Attraktivität als Voraussetzung für Anerkennung oder Erfolg gesehen?
- Wird der eigene Wert vom Aussehen abhängig gemacht?
- Sind gesundheitliche Risiken beteiligt?
- Werden andere Menschen aufgrund ihres Aussehens abgewertet?
- Spielen starre Vorstellungen über Männlichkeit oder Geschlechterrollen eine Rolle?

b) Grenze formulieren

Individuelle Lösung. Beispiele:

„Selbstoptimierung ist für mich eher selbstbestimmt, wenn ...“

- die Person selbst entscheiden kann,
- sie sich damit wohler fühlen möchte,
- kein starker äußerer Druck besteht,
- die Entscheidung nicht davon abhängt, einem festen Ideal entsprechen zu müssen,
- die eigene Selbstachtung nicht vom Aussehen abhängig ist.

„Es kommt für mich darauf an, wenn ...“

- persönliche Wünsche und äußere Erwartungen gleichzeitig eine Rolle spielen,
- jemand z. B. Sport oder Kosmetik aus eigenem Wunsch nutzt, dabei aber auch von Schönheitsidealen beeinflusst wird,
- schwer zu erkennen ist, wie stark die eigene Entscheidung durch Social Media oder das Umfeld geprägt wurde.

„Gesellschaftlicher Schönheitsdruck beginnt für mich, wenn ...“

- Menschen glauben, einem bestimmten Ideal entsprechen zu müssen,
- Aussehen ständig bewertet und verglichen wird,
- jemand Angst hat, ohne Veränderung weniger Anerkennung zu bekommen,
- der eigene Wert stark vom Aussehen abhängig gemacht wird,
- gesundheitliche Risiken in Kauf genommen werden, um einem Ideal zu entsprechen,
- feste Vorstellungen darüber bestimmen, wie Männer oder Frauen aussehen und sein sollen.

c) Grenze begründen

Individuelle Lösung. Beispiele:

- Enzo verändert sein Aussehen, weil er sich damit wohler fühlen möchte.
- Enzo hat den Eindruck, dass gutes Aussehen gesellschaftliche Vorteile bringt.
- Im Looksmaxxing wird Attraktivität teilweise anhand fester Merkmale und Punkteskalen bewertet.

AUFGABE 4

- Solche festen Schönheitsideale können dazu führen, dass Menschen ihr eigenes Aussehen als ungenügend empfinden.
- Der Vergleich mit Schönheitsidealen kann Unsicherheit und den Wunsch nach weiterer Selbstoptimierung verstärken.
- Manche Looksmaxxing-Methoden können gesundheitliche Risiken haben.
- Altıntaş beschreibt ein Männlichkeitsbild, in dem Attraktivität mit Erfolg, Macht und Erfolg bei Frauen verbunden wird.
- Looksmaxxing kann dadurch über den persönlichen Wunsch nach einem anderen Aussehen hinausgehen.
- Gesellschaftlicher Druck kann entstehen, wenn Menschen glauben, einem bestimmten Aussehen entsprechen zu müssen, um Anerkennung oder Erfolg zu bekommen.
- Selbstbestimmung und gesellschaftlicher Einfluss können gleichzeitig wirken: Eine Entscheidung kann persönlich gewollt sein und trotzdem von Schönheitsidealen geprägt werden.