

55 11304

DVD  
VIDEO



Didaktische FWU-DVD

# Selbstoptimierung

Religion

 Klasse 8–12

Ethik

 Klasse 8–12



Trailer ansehen

Das Medieninstitut  
der Länder



## Selbstoptimierung

Selbstoptimierung

Film 28 min

### Sequenzen

Werbung – Immer gut gelaunt und glücklich?	4:20 min
Fitness – Mit Technik ans Ziel?	4:30 min
Ernährung – Einfach und gut?	4:50 min
Coaching – Unterstützung in allen Lebenslagen?	8:50 min
Selbstdarstellung – Was bedeutet ein „Like“?	4:50 min

Arbeitsmaterial



### Schlagwörter

App; Beruf; Coaching; Datenschutz; Ernährung; Fitness; Gesundheit; Grenzen; Identität; Internet; Körper; Mängel; Medienkompetenz; Menschenbild; Persönlichkeit; Quantified Self; Scheitern; Selbstbild; Selbstoptimierung; Soziale Netzwerke; Training; Utopie; Vorbild; Werbung; Zukunft

### Systematik

Religion	› Religiöse Lebensgestaltung › Persönlichkeitsbilder
Ethik	› Anthropologie

## Zum Inhalt

### Selbstoptimierung (Film 28 min)

„Du kannst mehr aus dir herausholen!“, verspricht uns die Werbung, mit den richtigen Produkten, dem richtigen Training, der richtigen Ernährung und dem richtigen Coach. Auch Anna, die Protagonistin im Film, ist laufend von Werbung umgeben, die ihr zeigt, wer und wie sie auch sein könnte.

Doch was davon ist eigentlich wirklich wirklich erstrebenswert? Wo zieht man auf dem Markt der Selbstoptimierung besser seine Grenzen?

Anna probiert verschiedene Methoden auf dem Weg zum idealen Ich aus. Sie besucht eine Ausstellung zum Thema „Werbung“, schaut sich an, wie man mit EMS-Training seine Muskeln trimmen kann, lernt von Fitness-Tracker Holger Dieterich, wie einen Apps bei der körperlichen Leistungssteigerung unterstützen können und Messwerte helfen, sich besser kennenzulernen. Ernährungsberaterin Sabine Laaks erklärt Anna, wie einfach man sich gesund ernähren kann und Businesscoach Robert König zeigt auf, wie sinnvolles Coaching aussieht. Doch bei der Arbeit am eigenen Körper und Geist hört Selbstoptimierung nicht auf.

Auch auf die richtige Selbstinszenierung kommt es an, vor allem im Internet. Doch warum müssen Schein und Sein dort scheinbar auseinanderklaffen? Und warum wird überhaupt so viel gepostet? Auch das fragt sich Anna.

Neben Annas Gesprächspartnern ordnen Prof. Dr. Michael Utsch, Psychologe und Weltanschauungsbeauftragter der EKD Berlin, und Religionswissenschaftlerin Prof. Dr. Almut Renger die Wege zum scheinbar besseren Ich kritisch ein.



### Filmsequenzen

#### Werbung – Immer gut gelaunt und glücklich? (4:20 min)

Die Werbung zeigt uns, wer wir sein könnten. Doch ein genauer Blick lohnt sich: Models sind oft ungesund oder unrealistisch dünn, Produkte locken mit Versprechen, die sie nicht halten können. Der Kunde will das insgeheim so, meint Regine Meldt, Kuratorin im Museum für Kommunikation, im Gespräch mit Anna. Unser „Ebenbild“ auf der Plakatwand

oder im Werbespot fänden wir langweilig. Utopische Ziel- oder Wunschvorstellungen hingegen wecken Interesse am Produkt. Deren Inszenierung wandelt sich allerdings mit den wechselnden Moden und Trends.



### Fitness – Mit Technik ans Ziel? (4:30 min)

Das regelmäßige Training auf dem Laufband, an Kraftsportgeräten oder auf dem Sportplatz macht zwar fit, ist aber auch zeitintensiv. Das zeitoptimierte Training bieten sogenannte EMS-Studios an. Es ist meist deutlich teurer als herkömmliche Sportangebote, dafür sollen nur 20 Minuten wöchentlich für einen raschen Effekt sorgen – möglich machen das Elektroden, die die Muskeln mit leichten elektrischen Impulsen zusätzlich herausfordern und die Übungen so deutlich effektiver gestalten. So wie der EMS-Trainer das erklärt, mag man ihm das glauben. Doch gehört zum Sport nicht eigentlich auch die Freude an der Bewe-

gung selbst? Holger Dieterich war ein Sportmuffel, seit er aber Fitness-Apps entdeckt hat, geht er gerne laufen und freut sich, wenn er sich hinterher seine Leistung in Zeit, Strecke und Kalorienverbrauch schwarz auf weiß anschauen kann. Das „Quantified Self“, das rundum vermessene Ich, ist für ihn ein Weg, sich selbst besser kennenzulernen.



### Ernährung – Einfach und gut? (4:50 min)

Ernährungsberaterin Sabine Laaks erklärt, dass gesunde Ernährung auf einigen ganz wenigen Säulen steht: gute Zutaten, eigene Zubereitung, bewusst essen, am besten in Gemeinschaft – und immer auf den Bauch hören, der weiß am besten, was ihm gut tut. Die beste Ernährung sieht also für jeden anders aus. Nur von hochverarbeiteten Lebensmitteln – darunter fallen Schokoriegel, aber auch Saft! – rät sie ab: Sie verleiten dazu, innerhalb kurzer Zeit verhältnismäßig viele Kalorien auf einmal zu sich zu

nehmen, ohne dass sich ein Sättigungsgefühl einstellt.



### Coaching – Unterstützung in allen Lebenslagen? (8:50 min)

Wodurch zeichnet sich eine gute Assistentin der Geschäftsführung aus? Anna bringt alle Voraussetzungen für ein solches Praktikum mit, meint Businesscoach Robert König, aber nun geht es darum, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse ins rechte Licht zu rücken, damit sie im Bewerbungsgespräch überzeugen kann. Es spricht nichts dagegen, sich bei der Vorbereitung auf eine neue Stelle Unterstützung zu suchen, allerdings sollte es nicht zur Gewohnheit werden, sich coachen zu lassen. Besser ist es, nur situationsbezogen professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

### Selbstinszenierung – Was bedeutet ein „Like“? (4:50 min)

Online betrachtet scheint das Leben der anderen perfekt zu sein: Täglich werden strahlende Gesichter gepostet, geknipst in aufregender Kulisse oder vor tollen Sehenswürdigkeiten. Die eigene Realität kann einem da schon einmal grau und langweilig vorkommen. „Selbstinszenierung“ lautet das Mittel der Wahl, wenn es darum geht, im Internet eine gute Figur zu machen. Diese kann man lernen – aber auch kritisch hinterfragen. Warum wird überhaupt so viel gepostet? Was bedeutet ein „Like“ für das echte Leben?

Anna hat selbst schon erfahren, dass man während einer Smartphone-Auszeit wieder viel mehr „echte“ Zeit erlebt. Aber diese Erfahrung abzuwägen gegen den Druck, mitzuhalten, fällt ihr auch schwer. Ähnlich geht es Alexander Mayer, der zwar noch chattet, aber seinen Ausstieg aus Facebook als Befreiung erlebt.



## Bezug zu Lehrplänen und Bildungsstandards

Die Schülerinnen und Schüler

- nehmen sich als Teil einer komplexen Umwelt wahr;
- benennen Problemfälle der angewandten Ethik;
- formulieren eigene Bedürfnisse, Wünsche, Ziele in Bezug auf ihre persönliche Entwicklung;
- beschreiben eigene Vorstellungen von einem gelungenen, erfüllten Leben;
- arbeiten aus Problemfällen der angewandten Ethik die zugrunde liegenden Werte heraus;
- setzen sich mit dem Selbstverständnis des Menschen in der Moderne auseinander;
- reflektieren ihr eigenes Verhalten in Bezug auf Konsum, Gesundheit und Ernährung und Internetnutzung;
- setzen sich mit unterschiedlichen Menschenbildern auseinander und vergleichen diese;
- ordnen Alltagsphänomene ein als Merkmale bestimmter Moden und Trends;
- überprüfen und bewerten Angebote auf dem Markt der Selbstoptimierung kritisch.

## Didaktische Hinweise

„Mach etwas aus dir, mach etwas aus deinem Leben!“, ist ein gut gemeinter Ratschlag, den Jugendliche häufig zu hören bekommen. Seine Chancen, Fähigkeiten und Talente zu erkennen und zu nutzen, seinen Interessen zu folgen und Möglichkeiten zur (Weiter-)Bildung wahrzunehmen, sind zweifelsohne sinnvolle Ratschläge. Doch beim Blick in die Werbung, in Stellenausschreibungen oder diverse Seminar- oder Coachingangebote kann man den Eindruck gewinnen, dass das „Zielprodukt“ dieser Entwicklung bereits fest definiert ist: Ein – im Sinne des gängigen Schönheitsideals – attraktiver, stets jung bleibender Mensch, kerngesund, körperlich fit, leistungsfähig, mit einem wirtschaftlich gut verwertbaren Bildungsportfolio und „Soft Skills“, die ihn weitgehend universell einsetzbar machen.

Wirklich neu ist dieses Phänomen nicht – und auch kein Grund, Verschwörungstheorien wachzurufen. Es wäre falsch, insbesondere in der Arbeit mit Jugendlichen eine „heile“, von diesen Erwartungen freie, Welt herbeizuloben – diese scheint ohnehin Utopie. Vielmehr sollte ein Bewusstsein für den „Markt“ der „Selbstoptimierung“ geschaffen und für



einen mündigen Umgang damit sensibilisiert werden (AB 10).

Zentrale Themen und Angebote dieses Marktes greift diese Produktion auf. Diese Aspekte können im Verbund unter dem Oberbegriff „Selbstoptimierung“ behandelt werden (Ganzfilm), oder als Einzelbausteine (Sequenzen). Die Arbeitsblätter führen über den Film hinaus und ermöglichen die vertiefte Weiterarbeit in Richtung unterschiedlicher Unterrichtsschwerpunkte. Nachfolgend sind Gedankenanstöße formuliert, die in Unterrichtsgesprächen rund um das Thema „Selbstoptimierung“ weitergedacht werden können.

Der Wunsch, sich gesund zu ernähren, ist unterstützenswert. Ernährung aber als „Ersatzreligion“ zu stilisieren oder zwanghaft alles vermeintlich Schädliche von seinem Speiseplan zu verbannen kann zu tatsächlicher Mangel- oder Fehlernährung und (Selbst-)Ausgrenzung führen (AB 3). Ebenso ist regelmäßige Bewegung gesundheitsförderlich, wohingegen einseitiges oder übermäßiges Training schädlich sein kann. Ähnlich wie es bei der Ernährung nicht reicht, isolierte „gesunde“ Stoffe zu sich zu nehmen, sondern in der Regel naturbelassene, komplexe Lebensmittel gesünder sind, tut Sport oft auch wegen seiner „Neben-

effekte“ gut: frische Luft, Gemeinschaft oder Zeit, sich auszupowern oder innerlich zur Ruhe zu kommen. Wird das Training zeitoptimiert, bleiben diese Faktoren auf der Strecke.

Fitness-Apps können Sportmuffel zu regelmäßiger Bewegung animieren. Neben der Suchtgefahr, sich immer weiter selbst zu vermessen, sollte mit Jugendlichen aber auch kritisch hinterfragt werden, wer außer einem selbst noch Interesse an all diesen Daten haben könnte. Zumal bei Apps, die (auf den ersten Blick) kostenlos scheinen (AB 2).

Der Markt der Selbstoptimierung erhöht die Selbstverantwortung für die persönliche Entwicklung – für jedes Problem gibt es ja scheinbar die passende Maßnahme. Was, wenn z. B. Versicherungen ihre Prämien an Self-Tracks knüpfen, die lang anhaltende Leistungsfähigkeit des Kunden vermuten lassen? Vorstöße in diese Richtungen gibt es immer wieder. Auch wenn Jugendliche selbst meist noch keine Verträge abschließen, lohnt sich der Blick auf diese Zusammenhänge (AB 7).

„Coach“ ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Wollen sich Jugendliche bei ihrer Berufswahl und -vorbereitung beraten lassen, lohnt es sich, Angebote genau zu prüfen. Dazu kann man ge-



meinsam erarbeiten, welche Form der Unterstützung überhaupt sinnvoll ist. Bei einer vertieften Auseinandersetzung mit dem Thema „Berufswelt“ lohnt es sich auch, das moderne Arbeitsleben in den Blick zu nehmen: Was steckt hinter augenscheinlich arbeitnehmerfreundlichen Angeboten wie Fitness-Gutscheinen oder Yogapausen? Was großzügig scheint, wird möglicherweise in Form besonderer Leistungserwartung wieder eingefordert (AB 4).

„Optimiert“ erscheint schließlich auch so manche Internetpersönlichkeit. Für das perfekte Selfie wird meist die Schokoladenseite in die Smartphone-Kamera gehalten, das gepostete Leben scheint eine Aneinanderreihung von Superlativen. Jugendliche erleben das regelmäßig als Druck, online mithalten zu müssen. Wie sieht jedoch das echte Leben zwischen all den Bildern aus? Was ist der Zweck des online inszenierten Parallellebens (AB 5, AB 6)?

Hinter dem Selbstoptimierungstrend steckt ein gewisses Menschenbild, das sich aus den Anforderungen der modernen Gesellschaft speist. Das jeweilige Ideal – dort freilich utopisch überhöht – ist stets in der Werbung anzutreffen. Darüber kann mit Jugendlichen gut der Wandel des optimalen „Ich“ im Laufe

der Jahre erarbeitet werden. Die beiden letztgenannten Punkte „Selbstinszenierung online“ und „Werbung“ weisen auch in Richtung medienpädagogischer Vertiefung (AB 1).

Vor allem in Religion und Ethik bietet sich die Produktion an als Impuls, die Frage „Was ist der Mensch?“ neu zu stellen. Eine kritische Anfrage an den Markt der Selbstoptimierung richtet beispielsweise Kant: Muss nicht der Mensch immer Selbstzweck und darf niemals nur Mittel sein? Ein Menschenbild, das sich an marktwirtschaftlichen Anforderungen und technisch inszenierten Daseinsformen orientiert, wird dem kaum standhalten. Das Christentum zeichnet ein Bild des Menschen, das sein Scheitern, seine „Mängel“ integriert. Von Gott ist er angenommen, so wie er ist (AB 8, AB 9).

Die Produktion kann im Rahmen der folgenden Themenschwerpunkte eingesetzt werden:

- Menschenbilder und Identität
- Werte und Gesellschaft
- Gesundheit und Lebensführung
- Verantwortungsvoller Umgang mit dem Internet
- Freiheit und Begrenzung
- Selbstoptimierung
- Moderne Lebens- und Arbeitswelt

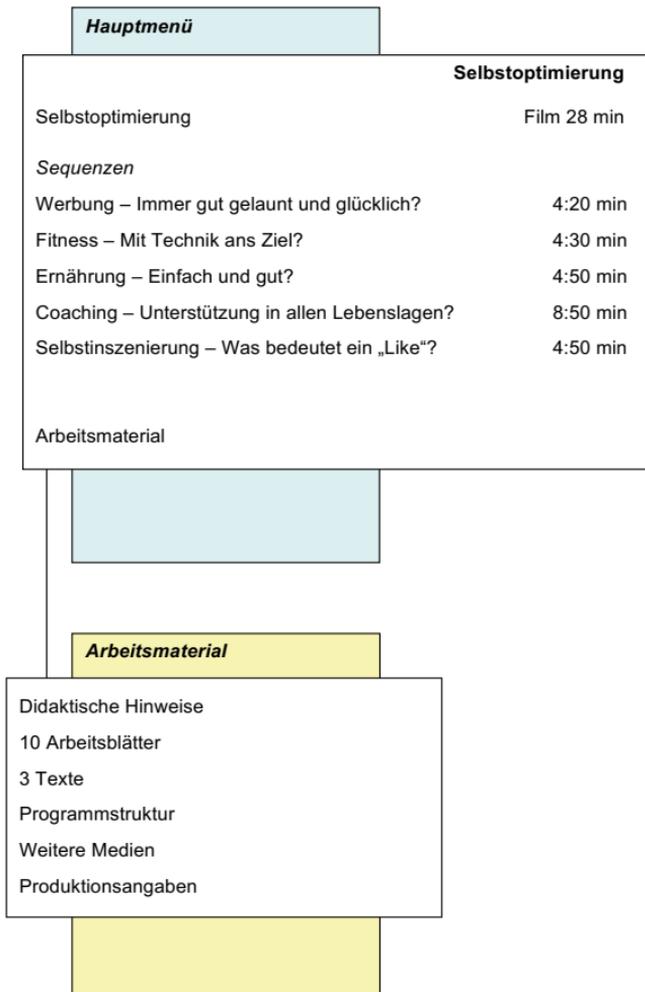
## Arbeitsmaterial

Als Arbeitsmaterial steht Ihnen im ROM-Teil ein umfangreiches Angebot an ergänzenden Materialien zur Verfügung (siehe Tabelle). Die Arbeitsblätter liegen als PDF- und Word-Dateien vor:

Die **Word-Dateien** können bearbeitet und so individuell an die Unterrichtssituation angepasst werden.

Ordner	Materialien
Didaktische Hinweise	Hinweise zum Einsatz des Films, der Filmsequenzen und der ergänzenden Arbeitsmaterialien
Arbeitsblätter (z. T. mit Lösungen)	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Werbung</li><li>2) Fit und gesund?!</li><li>3) Auf der Suche nach der richtigen Ernährung</li><li>4) Berufswunsch Wunschberuf?</li><li>5) „Pics or it did not happen?“</li><li>6) Die Datenkrake?</li><li>7) Ein beängstigendes Zukunftsszenario</li><li>8) Was ist der Mensch?</li><li>9) Der Mensch – zum Scheitern befreit?</li><li>10) Selbstoptimierung: Wie weit gehen?</li></ol>
Filmtexte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Filmtext als PDF-Dokument</li><li>• Chancen und Grenzen von Wellness und Selbstoptimierung</li><li>• Internet und Handy: So sind persönliche Daten sicher – Datenschutztipps für Eltern (<a href="http://klicksafe.de">klicksafe.de</a>)</li></ul>
Programmstruktur	Übersicht über den Aufbau der DVD
Weitere Medien	Informationen zu ergänzenden FWU-Medien
Produktionsangaben	Produktionsangaben zur DVD und zum Film

## Programmstruktur



## Produktionsangaben

### Selbstoptimierung (DVD)

#### Produktion

FWU Institut für Film und Bild, 2017

#### DVD-Konzept

Anna Schreiber

#### DVD-Authoring und Design

TV Werk GmbH

im Auftrag des FWU Institut für Film und Bild,  
2017

#### Bildnachweis

Coverbild: © istock.com / mgkaya

FWU Institut für Film und Bild

#### Arbeitsmaterial und Begleitheft

Anna Schreiber

Larissa Platzer

#### Fachberatung

Prof. Dr. Michael Utsch

#### Pädagogische Referentin im FWU

Anna Schreiber

## Produktionsangaben zum Film

### „Selbstoptimierung“

#### Produktion

Martin Nudow

#### im Auftrag des

FWU Institut für Film und Bild, 2017

#### Buch und Regie

Martin Nudow

#### Kamera

Thomas Beckmann

#### Mitwirkende

Anna Schleithoff

#### Grafiken

FÖRM, Christoph Engelhard

#### Musik

Kevin MacLeod

#### Sprecher

Sebastian Prittwitz

#### Fachberatung

Prof. Dr. Michael Utsch

#### Redaktion

Anna Schreiber

Nur Bildstellen/Medienzentren:  
öV zulässig

© 2017

FWU Institut für Film und Bild  
in Wissenschaft und Unterricht  
gemeinnützige GmbH

Geiseltalsteig  
Bavariafilmplatz 3

D-82031 Grünwald

Telefon (089) 6497-1

Telefax (089) 6497-240

E-Mail info@fwu.de

vertrieb@fwu.de

Internet www.fwu.de

## Selbstoptimierung

Das bessere Ich scheint machbar: mit dem richtigen Trainings- und Ernährungsplan, der passenden App und der optimalen Begleitung durch den rauen Alltag zwischen hohen Leistungsanforderungen und harten Konkurrenten im Spiel „Wer holt am meisten aus sich heraus?“. Ziel der Produktion „Selbstoptimierung“ ist eine kritische Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Maßstäben und den zugrunde liegenden Menschenbildern.

	Laufzeit	28 min
	Klasse	8–12
	Sprache	DE
	Film	1
	Filmsequenzen	5
	Arbeitsblätter	10

### Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- › formulieren eigene Bedürfnisse, Wünsche, Ziele in Bezug auf ihre persönliche Entwicklung;
- › beschreiben eigene Vorstellungen von einem gelungenen, erfüllten Leben;
- › reflektieren ihr eigenes Verhalten in Bezug auf Konsum, Gesundheit und Ernährung und Internetnutzung;
- › ordnen Alltagsphänomene ein als Merkmale bestimmter Moden und Trends;
- › überprüfen und bewerten Angebote auf dem Markt der Selbstoptimierung kritisch.

Ausführliche didaktische Hinweise finden Sie im Arbeitsmaterial.

Themen	Klasse 8–12
Werbung	✓
Mensch in der Gesellschaft	✓
Gesundheit und Lebensführung	✓
Verantwortungsvoller Umgang mit dem Internet	✓
Selbstoptimierung	✓
Moderne Lebens- und Arbeitswelt	✓

Lehrprogramm  
gemäß  
§ 14 JuSchG

GEMAFREI



FWU Institut für Film und Bild  
in Wissenschaft und Unterricht gGmbH  
Bavariafilmplatz 3 | 82031 Grünwald | Telefon +49 (0)89-6497-1  
Telefax +49 (0)89-6497-240 | info@fwu.de | www.fwu.de

www.fwu-shop.de  
Bestell-Hotline: +49 (0)89-6497-444  
vertrieb@fwu.de

Das Medieninstitut  
der Länder

