tmw

BODIES IN MAKING TOOLKIT

UNTERRICHTSMATERIALIEN ZUM THEMENFELD KÖRPER & KI

Auswahl an Bausteinen zu Körper & KI



KI-generiertes Bild

Gefördert von:

Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

IMPRESSUM

Erstellt am 09.11.2026 14:47

Medieninhaber und Herausgeber:
Technisches Museum Wien mit Österreichischer Mediathek
Adresse: Mariahilfer Straße 212, 1140 Wien
Tel.: +43-1-89998-0
Web: www.technischesmuseum.at
E-Mail: wissensvermittlung@tmw.at

PDF zum Download unter: www.tmw.at/bodies_in_making

Konzeption und Redaktion:
Hannah Dittmer
Manu Engel
Sarah Franzl
Michaela Frauwallner
Lilian Kaufmann
Rosalie Lorenz
Lena Mehner
Theresa Unger-Gülcher
Scharmien Zandi

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Frauen, Wissenschaft und Forschung (BMFWF) gefördert.

Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Herstellungsort: Wien © 2026 Technisches Museum Wien mit Österreichischer Mediathek

Die Inhalte dieses Toolkits sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und Verwendung der Materialien für nicht-kommerzielle pädagogische Zwecke ist gestattet. Eine darüber hinausgehende Nutzung, Bearbeitung oder kommerzielle Verwertung bedarf der vorherigen Zustimmung des Technischen Museums Wien. Sofern nicht anders angegeben, liegen die Rechte beim Technischen Museum Wien mit Österreichischer Mediathek

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – techLAB (Technisches Museum Wien)



INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	4
2	Zum pädagogischen Rahmen	7
3	Pausenkiste	9
4	Begleitendes Fachwissen: Körpervermessung und KI	13
5	Anleitung: Digitale Wortwolken mit „Particify“	16
6	Übersicht Bausteine	20
7	Bausteine	21
7.1	Spiegel: Was ist schön?	22
7.2	Body Scan	25
7.3	Wortwolke: Mein Körper kann ...	27
7.4	Wer bestimmt, was normal ist?	29
7.5	Körperfett	34
7.6	Wortwolke: KI	37
7.7	Wrestling Charakter erstellen mit KI	39
7.8	KI Basiswissen	45
7.9	Algorithmus prompten	52
7.10	Kompass: Ist KI unausweichlich?	54
8	Externe Hilfsangebote	56
9	Glossar	57
10	Übersicht Vollversion	80
11	Anhänge	82
11.1	Anhang: Pausenkiste	83
11.2	Anhang: Spiegel: Was ist schön?	84
11.3	Anhang: Spiegel: Was ist schön?	105
11.4	Anhang: Wer bestimmt, was normal ist?	106
11.5	Anhang: Wer bestimmt, was normal ist?	109
11.6	Anhang: Körperfett	110
11.7	Anhang: Wrestling Charakter erstellen mit KI	118
11.8	Anhang: KI Basiswissen	139
11.9	Anhang: Kompass: Ist KI unausweichlich?	149
11.10	Anhang: Kompass: Ist KI unausweichlich?	150

EINLEITUNG

Das Projekt „Bodies in Making“

Der Blick auf und in den Körper war immer schon beeinflusst von den technischen Möglichkeiten der Gesellschaft. Aber wie entstehen unsere Vorstellungen von Körper, Schönheit und Identität genau? Wer bestimmt, welche Körper „normal“, „richtig“ und „schön“ sind? Und welche Rolle spielen Technologien dabei?

Im Mittelpunkt des Vermittlungsprojekts „Bodies in Making“ des Technischen Museums Wien (TMW) steht die Auseinandersetzung mit historischen und aktuellen technologischen Entwicklungen – vom Spiegel bis hin zur generativen KI – und ihren wechselseitigen Einflüssen auf unsere Vorstellung von Körpernormen. In den im TMW durchgeführten Workshops wurden die Teilnehmenden durch technische Einblicke, historische und gesellschaftliche Einordnung sowie mittels kreativer Praxis dabei unterstützt, Technikkompetenz aufzubauen, Medieninhalte kritisch zu hinterfragen und bewusster mit ihnen umzugehen. Gleichzeitig eröffneten die Workshops Räume für eigenen Ausdruck, Austausch und neue Perspektiven auf Vielfalt, Körperlichkeit und Identität.

Nach dem Motto „train the trainer“ entwickelte das Projektteam auf Basis dieser Vermittlungserfahrungen Unterrichts- und Übungsmaterialien, die von pädagogischem Fachpersonal wie Lehrer:innen, Mädchen- und Frauenberater:innen, Sozialarbeiter:innen oder Freizeitpädagog:innen für den eigenen Einsatz genutzt werden können: das „Bodies in Making“-Toolkit.

Das Toolkit als Baukasten für die pädagogische Praxis

Das Toolkit versteht sich als Materialsammlung und enthält unterschiedliche Hintergrundinfos, Übungen, Spiele und Vermittlungsaktivitäten zum Thema, die in Folge Bausteine genannt werden. Es richtet sich an alle, die Jugendliche dabei begleiten, sich in diesem komplexen wie brandaktuellen Themenfeld Körper und Technik zu orientieren, und soll die eigene pädagogische Praxis mit Methoden, Tools und Hintergründen zum Thema bereichern.

Es ist als modularer Baukasten konzipiert: Die einzelnen Bausteine können je nach Gruppe, Zeitrahmen, pädagogischem Kontext und Schwerpunktsetzung zu einem eigenen Lehrprogramm zusammengestellt werden. Dabei lassen sich Methoden, Übungen und inhaltliche Impulse flexibel kombinieren, anpassen und vertiefen.

Alle Bausteine richten sich an eine Zielgruppe ab der 8. Schulstufe bzw. ab ca. 14 Jahren. Nach oben hin ist die Altersgruppe offen, einige Bausteine eignen sich angepasst auch für jüngere Teilnehmende. Die Durchführung ist jeweils auf Gruppen in Klassenstärke (ca. 25 Teilnehmende) ausgelegt, kann aber natürlich auch auf die Arbeit mit kleineren Gruppen umgelegt werden.
Basis für die Durchführung geben die Kapitel Zum pädagogischen Rahmen (Seite 7) und Pausenkiste (Seite 9): Insbesondere bei Themen, die persönliche Erfahrungen und Körperbilder berühren, ist es wichtig, einen Rahmen zu schaffen, in dem unterschiedliche Perspektiven Platz haben und sich alle wohl und sicher fühlen.

Bevor Sie Bausteine mit einer Gruppe durchführen, empfehlen wir, die ausgewählten Bausteine selbst vollständig zu erproben. Prüfen Sie dabei, welche Materialien, zeitlichen Voraussetzungen und Formen der Begleitung für Ihren Kontext erforderlich sind.

Fachliches Hintergrundwissen, das dabei hilft, durch die Bausteine zu führen, wird im Kapitel Begleitendes Fachwissen: Körpervermessung und KI (Seite 13) bereitgestellt: einerseits zum sozialhistorischen und zeitgenössischen Kontext der Körpervermessung, andererseits Grundlagenwissen zu KI.

In einigen Bausteinen wird vorgeschlagen, eine gemeinsame Wortwolke mit den Jugendlichen zu erstellen. Die Anleitung: Digitale Wortwolken mit „Particify“ (Seite 16) gibt Orientierung, wie dieses Tool bedient werden kann.

Am Ende des Dokuments befindet sich ein Glossar, in dem Begriffe und Konzepte gesammelt wurden, die rund um Körper(bilder), Technologie und Selbstermächtigung aufkommen können. Es kann sowohl zur Vorbereitung, als auch für gemeinsame Begriffsklärung mit den Jugendlichen genutzt werden.

„Bodies in Making“ versteht Vermittlung als einen gemeinsamen Prozess des Fragens, Erkundens und Gestaltens. Das Toolkit soll Sie dabei unterstützen, Jugendlichen Räume zu eröffnen, in denen sie eigene Wahrnehmungen hinterfragen, gesellschaftliche Vorstellungen diskutieren und die Bedeutung von Technologien für unsere Körperbilder untersuchen können. Es geht weniger darum, fertige Antworten vorzugeben, als gemeinsam ins Gespräch zu kommen, sich zu orientieren, Zusammenhänge sichtbar zu machen und eigene Positionen zu entwickeln.

Fokus Körper und KI

Die vorliegende Fassung des Toolkits bietet eine kuratierte Auswahl an Bausteinen, die einen Projektbogen rund um das Spannungsfeld Körper und KI bilden. Dieser Bogen führt von Übungen zu Körperwahrnehmung, Schönheitsidealen und gesellschaftlichen Körpernormen über das kreative Entwerfen von Wrestling-Charakteren mittels KI-Bildgenerator zu Grundlagenwissen und kritischem Hinterfragen von generativer KI und ihrem Einfluss auf Körperbilder.

Die Abfolge der Bausteine ist eine Empfehlung, kann aber angepasst an die jeweilige Gruppe und Situation erweitert oder eingeschränkt werden. Die einzelnen Bausteine können dabei sowohl als zusammenhängendes Programm als auch als Ausgangspunkt für eigene, bedarfsgerechte Lernprozesse genutzt werden.

Die Vollversion des Toolkits, die im Winter 2026 als PDF veröffentlicht werden wird, enthält eine größere Auswahl an Bausteinen in den Kapiteln Körper, Körpervermessung, KI, Selbstoptimierung und Prothetik. Während die Kompaktversion einen abgerundeten Projektablauf vorschlägt, wird die Vollversion wie eine Datenbank fungieren, durch die sich pädagogisches Fachpersonal Materialien für Workshop- und Projektabläufe mit eigener Schwerpunktsetzung zusammenstellen kann. Eine Übersicht der zusätzlichen Bausteine der Vollversion ist am Ende des Dokuments enthalten.

Technische Hinweise

In der digitalen Fassung ist dieses Toolkit ein interaktives PDF-Dokument. Darin sind einerseits Links enthalten, die auf externe Internetseiten führen, vor allem aber auch Verweise, mit denen innerhalb des Dokuments navigiert werden kann. Für bessere Navigierbarkeit kann es hilfreich sein, das Dokument mit einem Internet-Browser zu öffnen.

Jeder Baustein bietet zu Beginn einen Überblick über den Inhalt, gefolgt von Informationen für die Stundengestaltung: Dauer, Methode und benötigtes Material. Beim Punkt „Material“ bedeutet die Abkürzung „TN“ (kurz für „Teilnehmende“), dass das jeweilige Material in Gruppenstärke benötigt wird.

ZUM PÄDAGOGISCHEN RAHMEN

Dieses Toolkit soll nicht nur Technik- und Medienkompetenz vermitteln, sondern auch Lehr- oder Begleitpersonen und Teilnehmenden dabei helfen, im sensiblen Bereich zwischen eigenem Körperbild und rapiden gesellschaftlichen und technologischen Entwicklungen Orientierung zu schaffen und praktische Strategien für den Umgang mit belastenden Gefühlen zu vermitteln. Denn seit wir uns verstärkt in digitalen Räumen wie z. B. Sozialen Medien bewegen, werden Prozesse rund um Identitätsbildung und Körperbildformierung auch und verstärkt dort ausgehandelt: Technologische Möglichkeiten der Bildmanipulation sowie die virale Verbreitung manipulierter Bilder, quantifizierbare Rückmeldungen (Likes, Kommentare, Follower:innenzahl usw.), unzureichende Medienkompetenz oder mangelndes digitales Selbstbewusstsein verschränken sich mit entwicklungs- und soziokulturellen Faktoren (z. B. Gender-Sozialisierung) und beeinflussen so Körperbilder.[1]

Die Auseinandersetzung mit diesen Themen, die sehr persönliche und sensible Bereiche berühren, braucht einen sicheren, respektvollen und inklusiven Raum, der die Grundlage für alle Aktivitäten in diesem Toolkit darstellt.

Diese inklusive und einladende Qualität spiegelt sich einerseits in der Gestaltung der physischen Räume und verwendeten Materialien, andererseits auch in der Haltung der Workshopleitenden, die federführend für die gemeinsame Gesprächskultur mit und unter den Teilnehmenden in der Gruppe ist.

Praktische Anregungen zur Gestaltung eines bedürfnisorientierten Raumes finden sich im Kapitel Pausenkiste (Seite 9).

Um das Sicherheitsgefühl innerhalb der Gruppe zu stärken, empfiehlt es sich einige Regeln zu etablieren, auf die sich die Gruppe zu Beginn einigt.
In einem Workshop im TMW könnte dieses Gespräch zu Regeln und Achtsamkeit für sich selbst und die Gruppe so aussehen:

„Heute dreht sich alles um den menschlichen Körper; aber keine Sorge, es geht um den menschlichen Körper an sich und NICHT um eure Körper. Wir wollen einen Raum schaffen, in dem alle sich wohlfühlen und sicher über dieses Thema sprechen können.
Deshalb gibt es ein paar Regeln:
• Wir achten auf unsere Sprache.
• Wir verwenden keine diskriminierenden Begriffe.
• Wir verwenden keine rassistischen Begriffe.
• Wir verwenden keine sexistischen Begriffe.
• Wir verwenden keine behindertenfeindlichen Begriffe.
• Wir kommentieren nicht die Körper unserer Mitschüler:innen.
• Ist euch noch eine Regel wichtig, die wir noch nicht vereinbart haben?
• Diese Regeln gelten für alle Schüler:innen und alle Erwachsenen im Raum!
• Wir beschäftigen uns heute mit dem großen Thema Körper und Körpernormen. Wir werden uns zum Beispiel ansehen, woher wir gelernt haben, was schön ist, wie menschliche Körper vermessen werden und was Menschen an ihrem Körper verändern ... Es kann sein, dass diese Themen etwas in euch auslösen, es kann auch sein, dass euch manche Themen etwas zu nahegehen und ihr

[1] Demaria, Francesco et al (2024): Body, image, and digital technology in adolescence and contemporary youth culture, in: Frontiers in Psychology Vol.15, 1-10.

euch unsicher fühlt. Deshalb ist es wichtig, dass ihr gut auf euch und eure Mitschüler:innen achtet, spürt gut in euch hinein!"

Wenn zeitlich und gruppendynamisch möglich, ist ein gemeinsames Erarbeiten der Regeln ideal, weil höhere Verbindlichkeit und individueller auf die Gruppe passende Formulierungen gefördert werden. Durch die Erklärung der Regeln ergibt sich auch ein Einstieg in die Definition einiger Begriffe, auf die im Verlauf des Workshops aufgebaut werden kann.

Gerade in diesen teils sehr persönlichen Auseinandersetzungen ist Freiwilligkeit eine wichtige Voraussetzung. Teilnehmende sollen sowohl aktiv ermutigt werden, gegensätzliche Meinungen zu äußern („Hat jemand eine andere Meinung?", „Was denken die anderen?") und gleichzeitig auch die Möglichkeit haben, den Workshopinhalten still zu folgen oder sich zurückzunehmen (auch hier kann die Pausenkiste (Seite 9) Möglichkeiten bieten).

Für die Workshopleitenden ist die wichtigste Aufgabe beim Führen durch diese Auseinandersetzungsprozesse offen auf Wortmeldungen zu reagieren und eine empathische und differenzierte Einordnung anzubieten. Dies ist authentischer Begegnung, Teilhabe und Diskurs meist förderlicher, als hegemoniale Falsch-Richtig-Verhältnisse herzustellen. Es soll Raum für unterschiedliche Meinungen, Gefühle (auch Widerstand oder Provokation) und kulturelle Prägungen bestehen, aber gleichzeitig vereinbarte Grenzen klar benannt werden, ohne dabei zu beschämen oder anderweitig Druck auszuüben. Dabei ist es natürlich hilfreich, wenn die Workshopleitenden über Kompetenzen zu gewaltfreier und diskriminierungssensibler Sprache verfügen.

In jeder Gruppe kann es zu Äußerungen von diskriminierenden Stereotypen oder anderweitig problematischen Inhalten kommen. Besondere Achtsamkeit ist bei der Durchführung mit Gruppen gefragt, in denen es bekannte Fälle von Ausgrenzung, Diskriminierung oder Mobbing gibt. Das klare Benennen und Einordnen als reduktive Vorurteile, ohne die Person, die sich geäußert hat, bloßzustellen und auch ohne die Aussage zu wiederholen und somit zu festigen, kann dazu dienen, sich einerseits klar von diskriminierenden Aussagen zu distanzieren und andererseits zu begrenzen, wie viel Raum sie im Workshop bekommen.

Die Arbeit mit dem Körper an der Schnittstelle zum digitalen Raum ist nicht nur thematisch passend, sondern Lernen mit allen Sinnen. Die Wahrnehmung und Einordnung eigener Gefühle im Körper (Interozeption) zu fördern und diese Grundlage für Entscheidungen zu legitimieren, ist wichtiger Bestandteil digitaler Kompetenzen und kann Jugendliche darin unterstützen, den eigenen Umgang mit Medien besser zu regulieren. Dazu dienen Übungen und Reflexionsfragen wie im Baustein Body Scan (Seite 25) „Was nehme ich in meinem Körper wahr?" oder in der Reflexion über Inhalte: „Wenn ich Content von dieser Influencerin sehe, wie fühle ich mich dabei?" Ein sicherer Rahmen ist deshalb auch auf einer körperlichen Ebene notwendig und kann durch entsprechende ungestörte Räumlichkeiten, Bestärkung durch die Workshopleitenden oder das eigene Teilnehmen der Workshopleitenden an den Körperübungen gefördert werden.

Am Ende des Toolkits im Abschitt Externe Hilfsangebote (Seite 56) ist eine Liste mit Beratungsstellen beigefügt, die Hilfestellung leisten können, wenn Themen oder Probleme auftauchen, die den Gruppenrahmen übersteigen.

PAUSENKISTE

Die Pausenkiste ist eine didaktische Maßnahme die zwei Ziele vereint: Durch Stimming- bzw. Fidget-Tools soll die Konzentration der Schüler:innen gefördert werden und ein fokussiertes Mitarbeiten ermöglicht werden. Gleichzeitig kann der Inhalt der Pausenkiste als Time-out-Möglichkeit genutzt werden, wenn Schüler:innen die Thematik „Körper“ zu nahegeht.

Anhang: Pausenkiste (Seite 83)

Material: Stimming-Tools, Behältnis, TN Stifte, TN Arbeitsblatt (Artikel, Quiz, ...)



Die Pausenkiste ist ein didaktisches Tool, das, anders als der Name vermuten lässt, nicht nur in den Pausen des Unterrichts verwendet werden kann. Die Pausenkiste hat zwei große Ziele:

FÖRDERUNG VON KONZENTRATION DURCH STIMMING-TOOLS

Ein Ziel der Pausenkiste ist es, Teilnehmende beim fokussierten Zuhören und Mitarbeiten zu unterstützen. Dies kann durch den Einsatz von Stimming-Tools gelingen. Stimming-Tools bzw. Selbststimulierungswerkzeuge sind Hilfsmittel, die zur Konzentration, Beruhigung und Regulierung eingesetzt werden. Stimming-Tools werden oft eingesetzt, um eine Alternative zu störenden oder selbstverletzenden, selbststimulierenden Handlungen wie Bleistiftklopfen, Stuhlwippen und Nägelbeißen anzubieten. Insbesondere Personen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen nutzen diese Hilfsmittel. Der Einsatz von Stimming-Tools kann allerdings für alle Menschen sinnvoll und hilfreich sein. Sie fördern den Stressabbau, helfen bei überwältigenden Sinneseindrücken und der Kontrolle eigener Emotionen, reduzieren Reizüberflutungen und fördern dadurch die Konzentration und Aufmerksamkeit. Stimming-Tools können somit zu einer ruhigeren und konzentrierteren Lernumgebung führen.

Erprobte Stimming-Tools

Beim Einsatz von Stimming-Tools bei den Workshops im TMW wurde darauf geachtet, dass sie möglichst geräuschlos, leicht zu ersetzen und klein sind. Folgende Stimming-Tools haben sich besonders bewährt:

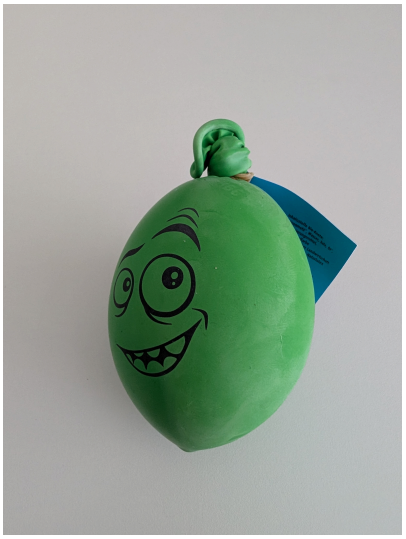
Fidget-Spinner



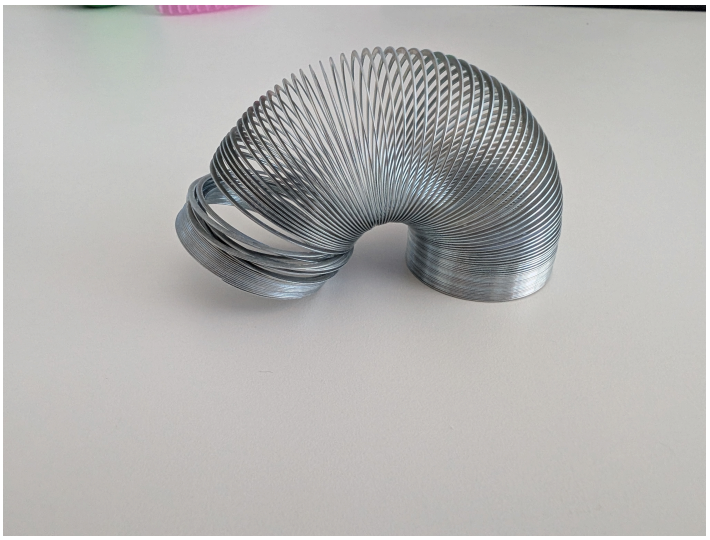
Sensory Worm (ohne Knister-Geräusch)



Knetbälle/Stressbälle mit unterschiedlichen Füllungen



Kletterspirale



IQ-Testwürfel



Tipp: Viele Stimming-Tools erhalten Sie in Spielwaren- und Schreibwarengeschäften, bei Discountern sowie im Online-Handel. Ausgewählte Produkte sind außerdem im TMW-Museumsshop erhältlich.

Regeln für den Einsatz mit Stimming-Tools

Beim ersten Einsatz von Stimming-Tools kann es sowohl bei den Lehrpersonen als auch bei den Schüler:innen zu Unsicherheiten kommen. Wichtig ist es, mit den Teilnehmenden Regeln für den Einsatz der Stimming-Tools zu besprechen.

> *Teilnehmer:innengerechte Formulierung:*
> *„Die wichtigsten Grundsätze sind: Niemand darf durch den Einsatz der Stimming-Tools gestört werden (also kein Werfen, kein lautes Rasseln, kein Aufdrängen etc.). Für Aufgaben, bei denen die Hände benötigt werden, müssen die Stimming-Tools weggelegt werden.“*

Die Pausenkiste mit den Stimming-Tools wird am Anfang der Unterrichtseinheiten vorgestellt und das Angebot gemacht, sich jederzeit aus der Pausenkiste zu bedienen, wenn die Grundregeln eingehalten werden. Ab diesem Zeitpunkt steht die Pausenkiste gut sichtbar im Raum und ist jederzeit zugänglich.

Falls Sie sich unsicher sind, wie Ihre Klasse auf die Stimming-Tools reagiert, können Sie sie probeweise punktuell einsetzen (z. B. während vortragslastigen Abschnitten der Unterrichtseinheiten).

SCHAFFEN EINER RÜCKZUGSMÖGLICHKEIT

Das zweite Ziel der Pausenkiste ist es, Teilnehmenden eine geregelte Rückzugsmöglichkeit zu schaffen und sie in ihren Bedürfnissen ernst zu nehmen.

Die intensive Beschäftigung mit den Themen Körper, Schönheit, Schönheitsnormen und Selbstoptimierung ist sehr sensibel und stark in den gelebten Erfahrungen der Teilnehmenden verankert. Die Beschäftigungen mit den Themen kann den Teilnehmenden nahegehen, sie verunsichern, beunruhigen oder triggern. Hier ist es wichtig, den Teilnehmenden von Anfang an transparent eine Rückzugsmöglichkeit anzubieten und zu schaffen. Dies kann mit den Materialien der Pausenkiste gelingen. Die Befüllung der Pausenkiste kann an die Bedürfnisse der Gruppen angepasst werden. Wir empfehlen folgende Materialien:

- Stimming-Tools
- Arbeitsblatt „Gutes Gefühl“ (siehe Anhang)
- Zeitungsartikel „Spieglein, Spieglein: Ein Blick in die Geschichte des Spiegels“
- Stifte

Das Arbeitsblatt „Gutes Gefühl“ besteht aus einem gedruckten Spiegel und einer Aufgabe: „Was gibt dir ein gutes Gefühl? Zeichne oder schreibe es in den Spiegel!“ Der Zeitungsartikel „Spieglein, Spieglein: Ein Blick in die Geschichte des Spiegels“ beinhaltet kurze informative Fakten zur Geschichte des Spiegels. Der Zeitungsartikel ist im Magazin „fluter.“ (Magazin der Bundeszentrale für politische Bildung. Herbst 2025, Nr. 96, Schönheit.) erschienen und kann unter folgendem Link heruntergeladen werden: Spieglein, Spieglein: Der Spiegel und seine Geschichte. Die Fakten können durchgelesen und die Zeichnungen ausgemalt werden. Das Arbeitsblatt und der Artikel geben eine Möglichkeit, sich aus dem Unterricht und der verunsichernden Situation herauszunehmen und sich dennoch mit dem Oberthema der Unterrichtseinheit zu beschäftigen.

Spieglein, Spieglein: Der Spiegel und seine Geschichte
https://www.fluter.de/spiegel-geschichte-grafik

Weiterführende Informationen zum Thema Stimming-Tools:

Stille Stunde: Inklusion durch Reizarmut

Stille Stunde: Inklusion durch Reizarmut
https://www.stille-stunde.com/wp-content/uploads/2025/08/Impulse-fuer-Kindergaerten.pdf

BEGLEITENDES FACHWISSEN: KÖRPERVERMESSUNG UND KI

KÖRPER (VER-)MESSEN

Die folgenden Kontextblöcke beinhalten einerseits eine kurze technische Einführung zu Künstlicher Intelligenz, andererseits die Verschränkung von Körpern und Technik am Beispiel des Körpervermessens. Diese Inhalte können mit Teilnehmenden altersgerecht thematisiert werden, sind aber in erster Linie dafür gedacht, die Durchführenden mit dem notwendigen Grundlagenwissen für die Arbeit mit dem Bodies in Making-Toolkit auszustatten.

Es gibt eine Vielzahl an Normen, Idealvorstellungen, Wünschen an das Aussehen und die Funktion von Körpern. Diese Normvorstellungen haben viel mit Daten, vermeintlichen Fakten und Zahlen zu tun, die im Laufe der Menschheitsgeschichte von Mediziner:innen, Mathematiker:innen, Statistiker:innen und vielen anderen an Körpern Interessierten gewonnen und gemessen wurden.
Wie wir Körper sehen, beschreiben und bewerten, ist weder rein subjektiv noch handelt es sich um objektive, wissenschaftliche Beobachtungen. Unsere Vorstellungen von einem „gesunden“, „idealen“ oder „normalen“ Körper haben wir erlernt und die zugrundeliegenden Hypothesen stammen aus der jahrhundertelangen Forschung, die sich dem Messen, Dokumentieren und Vergleichen von Körpern als Methoden bedient. Eine Vielzahl der medizinischen Datenerhebungen, die heute noch als Grundlage für Testprozedere und Diagnostik dienen, wurden unfreiwillig durchgeführt, intransparent kontextualisiert und bilden diverse Körper unzureichend ab. Anhand dieser Daten wurden Durchschnittswerte und Normen entwickelt, die bis heute unser Denken prägen – zum Beispiel in Kosmetik, Medizin, Technik, Mode und Medien.

Um in einem vermittelnden Rahmen über die Konstruktion von Körpernormen sprechen zu können, ist notwendig, die Rolle anzuerkennen, welche vermeintlich wissenschaftliche Beobachtungen bei der systematischen Unterdrückung von Menschengruppen gespielt haben und wie diese Systeme in der heutigen Zeit wirken.

Körper wurden systematisch miteinander verglichen und oft unfreiwillig gemessen um:

- Erkenntnisse über den menschlichen Körper zu gewinnen und bestehende Annahmen zu überprüfen
- Menschen miteinander zu vergleichen, auch auf der ganzen Welt
- Nach den Bedürfnissen und Vorstellungen der jeweiligen Zeit festzulegen, was als „normal“ und „ideal“ wahrgenommen wird
- Vermeintliche Unterschiede zwischen Menschengruppen aufzuzeigen
- Gruppen zu hierarchisieren und die Verweigerung des Zugangs zu Ressourcen zu legitimieren
- Macht auszuüben

Es sind also nicht die Messdaten oder das Messen an sich problematisch, sondern der intransparente Kontext der Datensätze und die Schlussfolgerungen, die daraus gezogen werden, selbst wenn diese nicht mit dem expliziten Ziel der Hierarchisierung vorgenommen wurden.

Die folgenden zwei Beispiele können dabei unterstützen, den Zusammenhang zwischen unpassenden Quantifizierungsmethoden, implizitem Bias und Auswirkungen auf Einzelpersonen klarer zu machen:

Der Body-Mass-Index (BMI)

Für Vermittlungsmaterialien zum Thema, siehe → Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29)

Mit der Verbreitung und Professionalisierung von Krankenhäusern im 19. Jahrhundert rückten Messdaten und das Vergleichen von Patient:innen in den Vordergrund, um die Diagnostik voranzutreiben. All diese Zahlen, Daten und Fakten der Tausenden Körper, die dabei miteinander verglichen wurden, faszinierten den belgischen Mathematiker Adolphe Quételet. Um den, wie er ihn nannte, „Normmenschen“ zu finden, analysierte er die Körperproportionen von knapp 6000 Soldaten – junge weiße Männer vor 170 Jahren, die zum Wehrdienst antraten. Aus diesen Daten berechnete er den Durchschnitt und stellte zahlreiche Berechnungen daraus an, unter anderem, um ein Normalgewicht der vermessenen Soldaten zu ermitteln. Aus diesen Berechnungen entstand eine Gleichung, die wir nach wie vor für die Berechnung des BMI nutzen. Diese Gleichung hatte niemals den Anspruch, Aussagen über die körperliche Gesundheit von Einzelpersonen zu treffen, sondern wurde entwickelt, um große Menschengruppen statistisch miteinander zu vergleichen. Obwohl passendere Messmethoden bekannt und verbreitet sind und die offensichtliche Exklusion von Frauen, diversen ethnischen Zugehörigkeiten und Personen unterschiedlichen Alters die Aussagekraft stark einschränkt, ist die Berechnung des BMI heute Routine in medizinischen Untersuchungen und dient Krankenkassen und Versicherungen als Schwellwert für Risikoeinschätzungen.

Dort, wo die BMI-Berechnung bereits standardmäßig integrierte Funktion einer Körperwaage ist, verliert der BMI endgültig seinen Bezug zu seinen statistischen Wurzeln und bekommt eine neue, technologisch festgelegte Berechtigung.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – GRUNDKONZEPTE FÜR DIE VERMITTLUNG

Der „Algorithmus“: KI-„Modell“ und KI-„System“

Für Vermittlungsmaterialien zum Thema, siehe → KI Basiswissen (Seite 45)

„Algorithmen“ sind ein grundlegendes Konzept der Mathematik, die in der Ära von Social Media einen zweifelhaften Ruhm erlangt haben. In der Informatik bezeichnen sie die zugrundeliegenden Handlungsanweisungen, die Computeranwendungen zum schrittweisen Lösen von Aufgaben verwenden. Umgangssprachlich verwendet wird der Begriff besonders dort, wo angedeutet werden soll, dass ein komplexer und intransparenter Prozess das Endergebnis bestimmt – so zum Beispiel bei Suchmaschinen oder sogenannten **Empfehlungsalgorithmen**, die personalisierte Produktwerbungen auf Webseiten kuratieren. Solche Algorithmen können KI-Funktionen beinhalten – und tun dies zunehmend –, kommen aber ohne die Verarbeitung großer Datenmengen aus. Erst wenn ein Algorithmus aus einer großen Datenmenge Muster ableitet und Entscheidungen auf diesen abgeleiteten Werten basiert, spricht man von einem **KI-Modell**. Ein **KI-System** beinhaltet ein (oder mehrere) KI-Modelle, desweiteren die Benutzeroberflächen, um mit diesen zu interagieren und sowie die erlangten Ergebnisse (Outputs).

Machine Learning, Deep Learning, Neuronale Netze, LLMs

Der Oberbegriff KI beinhaltet eine Vielzahl sich ständig weiterentwickelnder statistischer und computergestützter Verfahren, die sich in ihren Fähigkeiten und Eignungen unterscheiden. Gemeinsam

haben sie, dass diese Computerprogramme nicht nur programmiert werden, sondern ihre Handlungen selbstständig durch die Analyse von relevanten Daten anpassen können.

Machine Learning umfasst dabei alle Programme mit dieser Fähigkeit, während **Deep Learning** eine spezielle Modell-Architektur bezeichnet, die sich **neuronaler Netzwerke** bedient. Diese sind lose an menschlichen Neuronen angelehnte Netzwerke von unterschiedlich gewichteten Verbindungen, die sich in Form von **LLMs** (Large Language Models) wie ChatGPT durchgesetzt haben. Neuronale Netzwerke sind aber auch in der Übersetzung, in der Bild- und Spracherkennung sowie in **generativen KI-Systemen** maßgeblich beteiligt. Nachdem für die Verarbeitung durch ein KI-Modell alle Datensätze erst in mathematisch verwertbare Zahlenwerte umgewandelt werden müssen, lassen sich verschiedene Modelle auch zunehmend gut integrieren, um nicht einem spezifischen, sondern vielen verschiedenen Anwendungen gerecht zu werden (**„General Purpose AI“**).

Solche massiven und multifunktionalen Systeme wurden mit einer enormen Menge an Daten trainiert und sind deshalb sehr teuer in der Erstellung, weshalb es momentan eine relativ kleine Anzahl von ihnen gibt, derer sich andere Anwendungen bedienen (deshalb auch „**Foundation Models“** genannt). Sie stehen in starkem Kontrast zu **lokalen KI-Modellen** mit spezifischen Anwendungen und Fähigkeiten, die auch ohne Internetzugang ressourceneffizient und mit kleinen Datenmengen auf Endgeräten betrieben werden können.

ANLEITUNG: DIGITALE WORTWOLKEN MIT „PARTICIFY“

Eine Einführung in ein einfaches Online-Tool für die Erstellung und Präsentation von anonymen Stichwortsammlungen.

Schritt 1 – Intro

Particify – Interaktive Lehre und Ausbildung

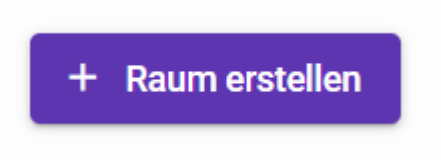
Particify – Interaktive Lehre und Ausbildung
https://www.particify.de/de/

„Particify“ ist ein Onlineprogramm, mit dem interaktive digitale Umfragen, Wortwolken, Q&As etc. in den Unterricht integriert werden können. Wir empfehlen Particify, weil es eine kostenlose, offene Software (Open Source) ist. Zur Nutzung benötigt man lediglich eine E-Mail-Adresse, Räume bleiben erhalten und die kostenlose Version erlaubt uneingeschränkten Zugang zu vielen Funktionen.

Es wird für jede Übung ein „Raum“ erstellt. Hier lassen sich mehrere „Frageserien“ nacheinander schalten. Es macht Sinn, zusammenpassende Inhalte in einem Raum zu sammeln.

Schritt 2 – Raumerstellung

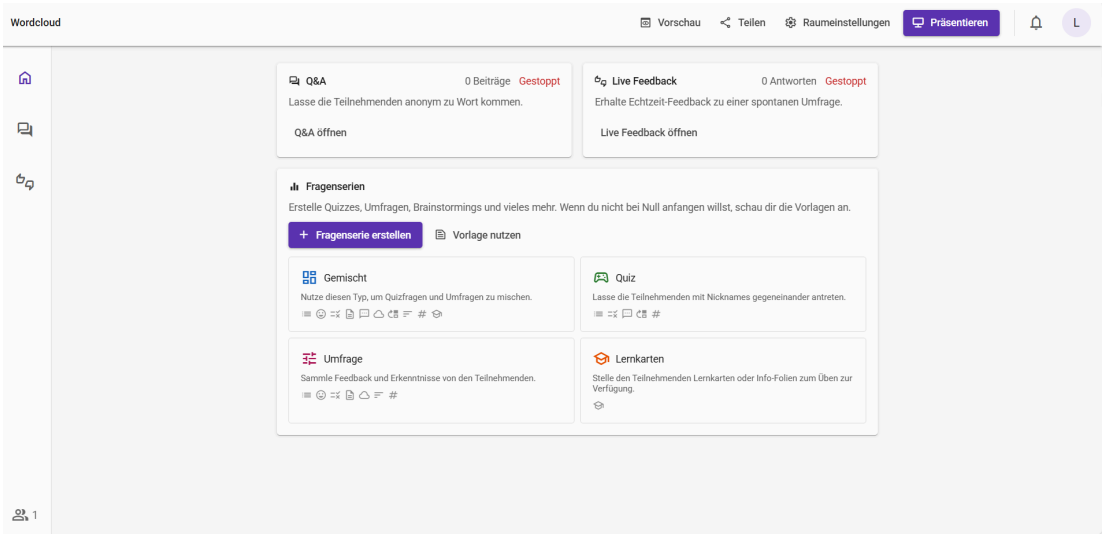
Unter „Meine Räume“ können die erstellten Räume abgerufen und geändert werden. Ein Klick auf „Raum erstellen“ und es kann losgehen!

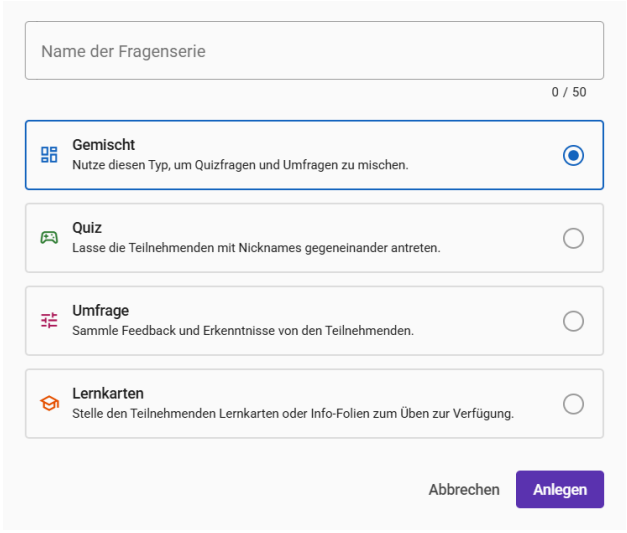


Danach öffnet sich Pop-up für den Namen des Raums

Schritt 3 – Frageserie erstellen

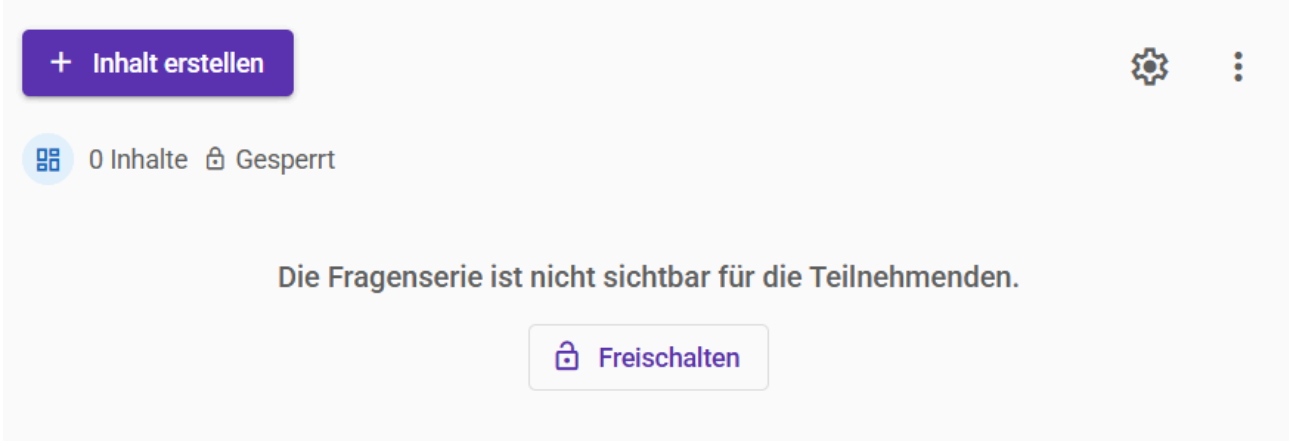
Im neu erstellten Raum mit einem Klick auf „+ Frageserie“ erstellen:



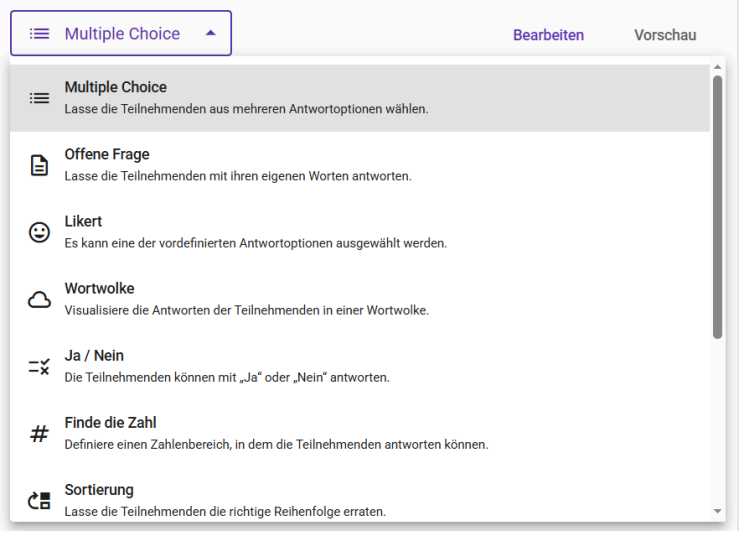


Auf „Gemischt“ klicken und mit „Anlegen“ bestätigen.

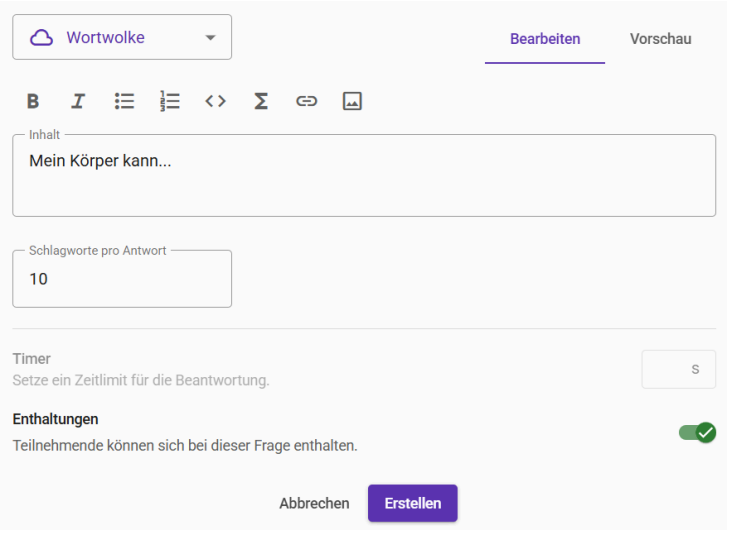
Dann „+ Inhalt erstellen“. Solange noch keine Inhalte vorhanden sind, ist der Raum gesperrt und noch nicht interaktiv.



Im Dropdown-Menü finden sich folgende Frageserien-Formate:



Für unsere Zwecke verwenden wir die Funktion „Wortwolke“:



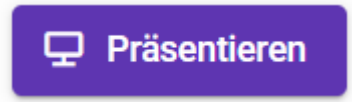
Es können maximal zehn Schlagworte pro Antwort ausgewählt werden. Falls nötig, kann auch ein Zeitlimit für die Beantwortung gestellt werden.

Mit Klick auf „Erstellen“ wird die Frageserie erstellt.

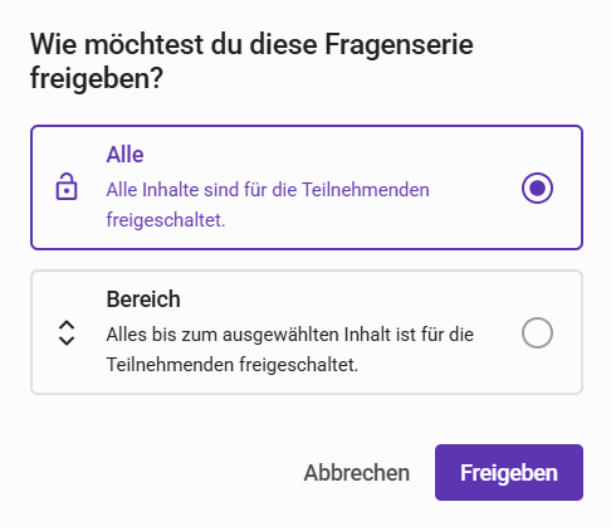
Wenn jetzt zurück zur Frageserie gegangen wird, erscheint die Wortwolke. Durch wiederholtes Klicken auf „Inhalt erstellen“ lassen sich verschiedene Inhalte nacheinander kombinieren.

Schritt 4 – Präsentationseinstellungen

Um die Frageserie mit den Teilnehmenden zu teilen, muss auf „Präsentieren“ geklickt werden:



Zur Präsentation gibt es diverse Einstellungen:



Wird zwischen den Inhalten diskutiert und soll auf die Diskussion eingegangen werden, bietet sich die Möglichkeit „Bereich“ an. So wird der Inhalt schrittweise von der vortragenden Person freigegeben.

Sobald der Raum geteilt wird, können alle, die die Zugangsdaten haben, auf den Raum zugreifen. Jeder Raum hat eine eigene Kennnummer und kann durch einen Link aufgerufen werden. Es kann auch sofort ein scanbarer QR-Code erzeugt werden (unten rechts).

Falls die Freigabe mit der Funktion „Präsentieren“ nicht funktioniert hat, kann der Raum auch mit Klick auf die Taste „s“ freigegeben werden. Dann können alle Teilnehmenden anfangen, ihre Antworten einzutippen und abzuschicken. Je nachdem, was gewollt ist, können die Ergebnisse direkt sichtbar in der Wortwolke erscheinen, oder erst im Anschluss (mit Leertaste). Für die Übungen Wortwolke: Mein Körper kann ... (Seite 27) und Wortwolke: KI (Seite 37) bietet es sich an, die Ergebnisse erst anzuzeigen, wenn alle Teilnehmenden fertig sind.

Um den gleichen Raum erneut zu starten (zu einem anderen Zeitpunkt, mit einer anderen Gruppe etc.), müssen zuerst die Ergebnisse gelöscht werden – entweder in der Raumbearbeitungsansicht oder in der Präsentation unter „Mehr“ (Taste „m“) und „Antworten löschen“.

ÜBERSICHT BAUSTEINE

Spiegel: Was ist schön? 22

Ein Spiegel wird als Reflexionsfläche genutzt, um über Schönheitsideale, ihre Konstruiertheit und das Erlernen dieser Normen zu reflektieren.

Body Scan 25

Body Scan ist eine Körperübung, die sich schnell in den Alltag integrieren lässt und ein gutes Tool, um in Stresssituationen im Körper anzukommen.

Wortwolke: Mein Körper kann ... 27

Teilnehmende sammeln Fähigkeiten ihres Körpers und lenken so den Fokus von äußerer Bewertung auf Funktion und positives Empfinden.

Wer bestimmt, was normal ist? 29

Übung, in der sich die Teilnehmenden anhand historischer Proportionsschemata, des Body-Mass-Index (BMI) und einer Durchschnittsberechnung kritisch mit der Entstehung gesellschaftlicher Normen auseinandersetzen.

Körperfett 34

Übung, in der sich die Teilnehmenden anhand von Statement-Karten mit den physiologischen Funktionen von Körperfett und gesellschaftlichen Bewertungen von Körperfett auseinandersetzen.

Wortwolke: KI 37

Diskussionsübung, bei der die Teilnehmenden mithilfe einer digitalen Wordcloud anonym Begriffe zum Thema Künstliche Intelligenz sammeln, gemeinsam besprechen und daraus ein Glossar als Grundlage für weitere Diskussionen entwickeln.

Wrestling Charakter erstellen mit KI 39

Teilnehmende entwickeln mithilfe eines KI-Tools zur Bildgenerierung eigene Charaktere und reflektieren dabei Darstellung und Normen. Auf Technikkompetenz-Ebene wird der Umgang mit KI-Prompts trainiert. Im Transfer wird Resilienz gegenüber dem Druck gängiger Schönheitsnormen geübt.

KI Basiswissen 45

Die Teilnehmenden lernen wissenswerte Fakten über generative KI in einem interaktiven Vortrag und stärken ihren kritischen Umgang mit der Technologie.

Algorithmus prompten 52

Stille Post, aber mit Zeichnen! In Teamarbeit erarbeiten die Teilnehmenden spielerisch, wie fehleranfällig Kommunikation zwischen Mensch und Maschine sein kann.

Kompass: Ist KI unausweichlich? 54

Der Baustein hinterfragt die Behauptung, KI sei unausweichlich, und untersucht, wer diese Erzählung verbreitet und welche Interessen dahinterstehen können. Die Teilnehmenden entwickeln Kriterien für KI-Nutzung und formulieren eine begründete Haltung.

BAUSTEINE

SPIEGEL: WAS IST SCHÖN?

Und wie lernt man das?

Ein Spiegel wird als Reflexionsfläche genutzt, um über Schönheitsideale, ihre Konstruiertheit und das Erlernen dieser Normen zu reflektieren.

Dauer: 30 Min.

Methode: Brainstorming, Diskussion

Anhang: Spiegel: Was ist schön? (Seite 84-104), Spiegel: Was ist schön? (Seite 105)

Material: TN Stifte, TN Haftnotiz-Zettel, Spiegel, TN Arbeitsblatt (Artikel, Quiz, ...), Infotext od. Fotos

---

ZIELE

→ Teilnehmende lernen, gesellschaftliche Normen zu lesen und als solche einzuordnen.

→ Verschiedene Faktoren hinter dem System „Schönheitsideal“ kennenlernen.

→ Einen differenzierteren Zugang zum eigenen Körperempfinden finden.

MODERATION

- Eventuell zu Beginn den Begriff „Schönheitsideale“ erklären.
- Nicht alle Teilnehmenden werden alle Personen auf den Bildern kennen, hier achtsam sein, damit es nicht zu Ausschlüssen kommt (z. B. Beschriftung der Bilder auf der Vorderseite mit Namen und Beruf).
- Musik im Hintergrund abzuspielen, während die Teilnehmenden ihre Antworten auf Notizzettel schreiben, kann für eine entspanntere Atmosphäre sorgen. Idealerweise stellt sich die Workshopleitung in der Schreibphase auch etwas zur Seite, um den Teilnehmenden mehr Anonymität zu ermöglichen.
- Falls pornografische Webseiten oder Porno-Genres aufgeschrieben wurden, diese nicht laut vorlesen, sondern allgemein als Porno-Webseiten oder Porno-Genres bezeichnen und als solche kontextualisieren.

DURCHFÜHRUNG

Vorbereitung

- Material vorbereiten und Bildersammlungen im Anhang ausdrucken, sodass pro Blatt ein Foto zu sehen ist.
- Die Beispielsammlungen können von der Lehrperson selbstverständlich erweitert werden. Wenn mehrere Einheiten zur Verfügung stehen, kann die Gruppe auch selbst eine Sammlung von Personen des öffentlichen Lebens erstellen und anhand derer die Fragen 1 und 2 bearbeiten. Für eine selbstständige Recherche kann auf das Arbeitsblatt „Was ist schön_ Variation B” zurückgegriffen werden. Die Aufgabenstellung lautet dann, in einem bestimmten Zeitraum zu notieren, welche Menschen den Teilnehmenden in welchen Medien begegnen. Wie sehen die

Menschen aus, die sie auf Social Media, in Serien und Filmen, in Zeitschriften, in Schulbüchern ... sehen? Wo weichen die Ergebnisse voneinander ab?

Ablauf

Frage 1: Was ist schön?

Die Lehrperson legt den Spiegel (alternativ kann auch ein großes Plakat verwendet werden) mittig auf und ordnet die Bilder von berühmten Personen rundherum an. Anschließend erklärt sie die Fragestellung – je nach Altersgruppe und gewünschter Komplexität: „Was gilt an Menschen als schön?“ oder „Was gilt *heute* als schön?“

> *„Wichtig: Hier wird etwas gemacht, das oberflächlich so wirkt, als würden wir Körper und Schönheit von anderen Menschen kommentieren. Es geht aber nicht darum, andere Personen und deren Aussehen zu bewerten, sondern darum, das System Schönheit aufzuzeigen. Um Schönheitsideale zu erkennen, denen wir tagtäglich ausgesetzt werden, ist es sehr wichtig, diese zu benennen.“*

Die Teilnehmenden schreiben ihre Antworten auf Haftnotizen und kleben sie auf den Spiegel oder das Plakat.

Die Lehrperson verschafft sich einen Überblick über die Antworten, die gesammelt wurden und liest diejenigen laut vor, die sie als wichtig erachtet und solche, die öfter vorkommen.

Dann werden die Beiträge in der Gruppe besprochen, folgende Fragen können dazu genutzt werden:

> *• „Gelten die gesammelten Schönheitsideale für alle Gender gleichermaßen? Für welche Gender wurden keine Ideale gesammelt (eventuell nicht-binäre Personen)?“*
> *• „Beziehen sich alle Ideale nur aufs Äußerliche? Wenn ja, warum? Wenn nein, welche fallen euch noch ein?“*
> *• „Gefallen euch alle Personen, die hier aufgelistet wurden? Glaubt ihr, allen Menschen gefällt das gleiche Schönheitsideal?“*
> *• „Welche Rolle spielen Unterschiede in Hautfarbe und Haarstruktur als Merkmale bei diesen Schönheitsidealen?“*
> *• „Wie würdet ihr den Körperbau dieser Personen beschreiben? Sind dicke Personen dabei oder sichtbar be_hinderte? Warum (nicht)?“*
> *• „Sind Schönheitsideale überall auf der Welt gleich? (Unterschiede weltweit, Einfluss von Kolonialismus, Rassismus, Globalisierung)“*
> *• „Sind Schönheitsnormen immer gleich oder verändern sie sich mit der Zeit?“*
> *• „Denkt an Jugendliche, die gleich alt oder jünger sind als ihr: Warum könnte es negative Auswirkungen haben, mit diesen spezifischen Schönheitsidealen aufzuwachsen? Welche Gefühle kann das auslösen?“*
> *• „Wer profitiert davon, dass es diese Schönheitsideale gibt?“*
> *• „Ist es für die meisten Menschen einfach, diesen Idealen zu entsprechen? Was glaubt ihr, wie viel Zeit- und Geldaufwand stecken prominente Personen in ihr Äußeres, verglichen mit eurem Umfeld?“*

Frage 2: Wie lernen wir, was „schön“ ist?

Ein zweiter Spiegel oder zweites Plakat wird mittig aufgelegt, diesmal wird den Jugendlichen die Frage gestellt: „Wo sehen wir Menschen, die als schön gelten?“ Komplexere Formulierung: „Wie lernen Menschen, was als schön gilt? Welche Personen, Medien etc. spielen hier eine Rolle?“

Gleich wie bei Frage 1 schreiben die Teilnehmenden ihre Antworten auf Haftnotizen und kleben diese auf den Spiegel oder das Plakat.

Die Lehrperson verschafft sich einen Überblick und fasst zusammen, was die Teilnehmenden geschrieben haben. Falls es nicht vorkommt, kann die Workshopleitung Folgendes erwähnen:

- Social Media, Filter
- Fitness-, Mode-, Kosmetik-, Lebensmittel-Content
- Werbung, Filme und Serien
- Role Models, Influencer:innen
- Medizin
- Kosmetik-, Fitness-, Kleidungs-, Lebensmittelindustrie, technische Produkte (Stichwort Selbstoptimierung)
- Peergroups: Gleichaltrige
- Familie

Abschließend Zusammenfassung und Nachbesprechung der zwei Übungen anhand der Leitfragen.

BODY SCAN

Wahrnehmen statt Bewerten

Body Scan ist eine Körperübung, die sich schnell in den Alltag integrieren lässt und ein gutes Tool, um in Stresssituationen im Körper anzukommen.

Dauer: 5 Min.

Methode: Körperübung

Material: Platz zum Bewegen

ZIELE

→ Die Teilnehmenden lernen das Konzept Körperneutralität kennen und lernen Strategien, um Gefühle im Körper zu verorten.

DURCHFÜHRUNG

Vorbereitung

Gruppeneinschätzung vorab: Fokus auf Introspektion oder Bewegung. Je nach Stimmung der Gruppe kann die Durchführung eher flippig sein, mit mehr Bewegung gemacht werden oder der Fokus kann darauf liegen, was gespürt wird.

Alle Teilnehmenden sollen sich so aufstellen, dass jede Person genügend Platz hat und eine angenehme Position im Sitzen, Liegen oder Stehen findet.

Ablauf

Beispielformulierung/Anleitung eines „Body Scans":

„Wir werden jetzt ein paar Minuten in unseren Körper hineinspüren und wahrnehmen, was da ist. Eine solche Übung kann helfen, wenn man gerade nicht weiß, was mit einem los ist, oder man Angst hat. Ziel ist, wieder mehr im Körper und weniger im Kopf zu sein. Ich stelle laut Fragen, die ihr still für euch beantworten könnt - oder einfach weiter zuhören. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten, sie sollen nur eure Aufmerksamkeit lenken.

Stellt, setzt oder legt euch so hin, dass ihr möglichst wenig Anspannung im Körper spürt. Ihr könnt euch auch nochmal kurz ausschütteln. Kommt jetzt in einen ruhigeren Modus und schließt, wenn ihr wollt, die Augen.

Richtet eure Aufmerksamkeit auf den Teil eures Körpers, der in Kontakt mit dem Boden steht. Fühlt hinein, wie groß oder wie klein eure Auflagefläche ist. Welcher Teil eures Fußes liegt auf dem Boden auf? Könnt ihr eure Zehen bewegen und wie fühlt sich das für euch an?

Bleibt bei den Füßen. Durch Kreisen, egal ob im Millimeterbereich oder in größerem Umfang, könnt ihr eure Sprunggelenke wahrnehmen. Seid ihr heute schon viel gesprungen, viel gelaufen? Oder sind sie vielleicht ein bisschen eingerostet?

Versucht jetzt, mit eurer Aufmerksamkeit weiterzuwandern. Spannt dazu gerne abwechselnd den einen und dann den anderen Unterschenkel an. Das können kleine Zuckungen sein, vielleicht kommt aber auch wieder Bewegung ins Spiel. Jetzt geht es weiter: Könnt ihr eure Knie spüren? Sie unabhängig von euren Beinen ansteuern? Wie fühlt sich die Verbindung von Knien zu Oberschenkel an? Könnt ihr eure Oberschenkel einzeln anspannen? Spürt ihr einen Unterschied zwischen den beiden Oberschenkeln? Wie immer gilt: Jede Bewegung, die kommt und euch hilft, euren Körper besser wahrzunehmen, ist eine gute Bewegung.

Jetzt lade ich euch ein, ein bisschen Bewegung in die Hüfte zu bringen. Das kann wieder nur gedacht sein oder auch, wenn ihr wollt, ein ausladendes Kreisen sein. Fühlen sich die linke und rechte Seite genau gleich an? Vielleicht lagert der Großteil deines Körpergewichts auf einem Bein – könnt ihr das bis hin zur Hüfte spüren?

Von der Hüfte wandert ihr weiter zum Bauch. Nehmt ihr die Bewegungen darin wahr? Durch das Atmen hebt und senkt sich die Bauchdecke. Wenn ihr wollt, könnt ihr versuchen, den Bauch ganz groß zu machen und dann wieder – so weit es geht – einziehen. Der Bauch ist eure Körpermitte, die auch alle eure Organe schützt. Was passiert im Oberkörper, wenn ihr ganz tief ein- und ausatmet?

Ihr wandert weiter zu den Schultern. Lasst sie kreisen, so klein oder so groß ihr möchtet. Wenn ihr die Schultern kreist, wie bewegen sich die Arme mit? Beobachtet einfach. Wandern die Ellenbogen mit, spannt ihr die Oberarme an? Was passiert mit euren Händen? Sind sie zu Fäusten geballt, locker, bewegen sich die Finger? Lasst die Bewegung zu, die euch gerade hilft, in eure Hände zu spüren.

Abschließend lade ich euch dazu ein, den Kopf zu kreisen. Das löst Verspannungen und kann man jederzeit machen, wenn man kurz bei sich einchecken möchte. Kreist alles geschmeidig oder gibt es Orte in deinem Nacken, die ein bisschen stocken? Knackst etwas?

Kommt wieder mit eurem Kopf in die Mitte. Könnt ihr euer Gesicht komplett locker lassen? Im Kiefer und in der Stirn sitzen oft grobe Verspannungen, die ihr vielleicht gar nicht direkt bemerkt. Um wirklich locker zu lassen, hilft es, vorher einmal alles anzuspannen. Versucht es und macht ein Zitronengesicht. Und jetzt lasst alles mit dem Ausatmen los.

Spürt noch einmal in euren ganzen Körper hinein. Gibt es Stellen, die ihr noch ein bisschen beobachten möchtet? Oder Stellen, an denen ihr schnell vorbeihüpfen wollt? Jede Bewegung, die hochkommt, ist gut. Still stehen oder sitzen ist auch gut.

Zum Abschluss atmet noch einmal ein und ganz laut aus. Sehr gut, noch einmal ein und aus. Ein letztes Mal. Schenkt euch selbst ein Lächeln, ladet jede Bewegung ein, die ihr jetzt braucht, um wieder ganz in den Raum, ins Hier und Jetzt, anzukommen.

Danke, dass ihr so gut mitgemacht habt!“

Im Anschluss zu einer kurzen Pause einladen, um zu trinken, die Toiletten zu nutzen oder für sich zu sein.

Reflexion

Fragen zur Wahrnehmung während der Durchführung stellen, zum Beispiel:

„Wie hast du deinen Körper wahrgenommen, ist dir etwas Besonderes aufgefallen?"

WORTWOLKE: MEIN KÖRPER KANN …

Superkräfte des Alltags!

Teilnehmende sammeln Fähigkeiten ihres Körpers und lenken so den Fokus von äußerer Bewertung auf Funktion und positives Empfinden.

Dauer: 15 Min.

Methode: Brainstorming, Diskussion

Material: TN Smartphones od. Computer, Beamer od. Bildschirm, Internet-Verbindung

---

ZIELE

→ Festigung des Konzepts Körperneutralität

DURCHFÜHRUNG

Vorbereitung

- Im Vorhinein wird ein Raum mit einer Wortwolke auf Particify erstellt, oder ein bereits existierender Raum zurückgesetzt → Anleitung: Digitale Wortwolken mit „Particify“ (Seite 16). Die Teilnehmenden nutzen ihr eigenes Handy oder andere internetfähige Geräte.

Ablauf

Den Teilnehmenden wird die Aufgabe erklärt. Beispiel zur Formulierung:

> *„Wenn wir über unseren Körper nachdenken, denken viele von uns zuerst daran, wie er aussieht. Heute wollen wir den Blick einmal in eine andere Richtung lenken: weg vom Aussehen und hin zu dem, was unser Körper jeden Tag für uns leistet. Unser Körper begleitet uns durch den ganzen Tag. Er hilft uns zu lernen, zu spielen, zu lachen, zu fühlen, zu kommunizieren und uns fortzubewegen. Viele dieser Fähigkeiten fallen uns gar nicht auf, weil sie für uns selbstverständlich geworden sind.*
> *Nehmt euch nun einen Moment Zeit und überlegt: Was kann mein Körper? Denkt dabei an große und kleine Dinge, an Bewegungen, Sinne, Gefühle oder alltägliche Handlungen. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten. Alles, was euer Körper möglich macht, darf genannt werden.“*

Die Teilnehmenden senden ihre Begriffe in die Wortwolke. Anschließend werden die Begriffe anhand von Fragen aus dem Reflexionskatalog in der Gruppe besprochen.

MODERATION

Falls großteils negative Aspekte genannt werden, können positive Impulse gegeben werden, z. B.: „Dein Körper ist stark, er trägt jeden Tag deine schwere Schultasche!“

REFLEXION

Die Teilnehmenden wählen gemeinsam ein bis drei Begriffe aus der Wortwolke aus und reflektieren zusammen anhand folgender Fragen:

Zusätzlich passend ist eine Verknüpfung mit gesellschaftlichen Schönheitsidealen:

> *„Welche Fähigkeiten meines Körpers sieht man von außen gar nicht?“*
> *„Warum reden Menschen oft mehr über Aussehen als über Fähigkeiten?“*
> *„Würde ich meinen Körper anders bewerten, wenn ich mich hauptsächlich mit Menschen in meinem analogen Umfeld (Freundeskreis, Bezirk, U-Bahn) vergleichen würde?“*

Optional anschließend mit einem kurzen Brainstorming über Selbstfürsorge verknüpfen:

> *„Weil mein Körper so viel kann und so viele wichtige Dinge für mich tut: Wie kann ich heute etwas Gutes für ihn tun?“ z. B.: ausreichend schlafen, eine Pause machen, etwas trinken, mich bewegen, freundlich mit mir selbst sprechen usw.*

WER BESTIMMT, WAS NORMAL IST?

Maßband, BMI und Mittelwert

Übung, in der sich die Teilnehmenden anhand historischer Proportionsschemata, des Body-Mass-Index (BMI) und einer Durchschnittsberechnung kritisch mit der Entstehung gesellschaftlicher Normen auseinandersetzen.

Dauer: 50 Min.

Methode: Interaktiver Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit

Anhang: Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 106-108), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 109)

Material: Beamer od. Bildschirm, Infotext od. Fotos, TN Arbeitsblatt (Artikel, Quiz, ...), Videos od. Musik, Internet-Verbindung, TN Smartphones od. Computer, Flipchart od. Tafel (plus Stift)

ZIELE

→ Das Vermessen und Vergleichen von Körpern als historisch gewachsene Tradition in Kunst und Wissenschaft verorten.

→ Anhand der Entstehung und Anwendung des BMI die Aussagekraft und Grenzen von Körpermessdaten kritisch hinterfragen.

→ Zwischen statistischen Durchschnittswerten und gesellschaftlichen Vorstellungen von Normalität unterscheiden.

MODERATION

- Im Gespräch ist es wichtig, zwischen Messwert, statistischer Auswertung und gesellschaftlicher Bewertung unterscheiden. Auch die Auswahl der Messgrößen und die Zusammensetzung der untersuchten Gruppen beeinflussen die Ergebnisse.
- Historische Körperideale als zeit- und kulturabhängige Vorstellungen vermitteln, nicht als allgemeingültige Maßstäbe.
- Den BMI weder als bedeutungslos noch als vollständiges Maß für Gesundheit darstellen. Er ist ein statistischer Orientierungs- und medizinischer Screeningwert, der allein keine umfassende Beurteilung der Gesundheit einer Person erlaubt.
- Die Diskussion über Körpernormen respektvoll und ohne Bewertungen individueller Körper führen. Die Auseinandersetzung mit Körpermaßen und dem BMI kann persönliche Erfahrungen und Unsicherheiten berühren. Deshalb sollten keine Körpermaße oder BMI-Werte der Teilnehmenden erhoben, berechnet oder miteinander verglichen werden.
- Mehr Hintergrundinformationen zum Thema Körpervermessung sind im Kapitel Begleitendes Fachwissen: Körpervermessung und KI (Seite 13) zu finden.

DURCHFÜHRUNG ÜBUNG 1 – HISTORISCHE PROPORTIONSSCHEMATA

Vorbereitung

- Bilder der historischen Proportionsschemata aus dem Anhang ausdrucken oder als Bildschirmpräsentation über einen Beamer zeigen
- Bei Bedarf die Fragen zu den historischen Proportionsschemata vorab auf der Tafel oder einem Whiteboard festhalten

Ablauf

Die Teilnehmenden werden durch zwei simple Impulsfragen, die im Plenum diskutiert werden können, niederschwellig an das Thema Vermessung und Körper herangeführt, um sich anschließend spezifisch mit historischen Proportionsschemata zu beschäftigen.

Fragen an die Teilnehmenden:

- „Was kann man alles am menschlichen Körper messen?“
- „Was glaubt ihr: Kann man mit Zahlen und Messungen bestimmen, wie ein „normaler“ Mensch aussieht?“

Im Anschluss wird erklärt, dass sich die Menschen schon immer für das Vermessen und Vergleichen von Körpern interessiert haben. Beispielformulierung:

> *„Das Messen des menschlichen Körpers, seinen Eigenschaften und seiner „Leistung“ ist sowohl bewusst als auch unbewusst fest in unserem alltäglichen Leben verankert. Damit kommen Fragen und Probleme mit sich. Körper wurden und werden ständig gemessen und verglichen – das ist nichts Neues. Das Vermessen des menschlichen Körpers ist seit Jahrhunderten Teil wissenschaftlicher, politischer und gesellschaftlicher Praktiken.“*

Als Veranschaulichung sollen sich die Teilnehmenden in Kleingruppen Fotos von historischen Proportionsschemata ansehen und folgende Fragen diskutieren:

- „Was haben die Darstellungen gemeinsam?“
- „An welche Schulfächer erinnert mich das?“
- „Wie sehen die Körper auf den Abbildungen aus?“
- „Warum hat man diese Darstellungen gemacht?“

Reflexion

Nach der Diskussion in der Kleingruppe werden die Antworten im Plenum gesammelt. Je nach Bedarf und bereits vorhandenem Wissen zu den Abbildungen gibt die Lehrperson inhaltlichen Input. Dabei ist es nicht notwendig, alle Bilder und Theorien im Detail zu erklären, je nach Wissendurst der Teilnehmenden können folgende Inhalte vermittelt werden:

> *„Die Lehre von den menschlichen Proportionen (Verhältnis zwischen zwei Werten) nutzt den Körper als Maßstab. In verschiedenen Zeiten und Kulturen suchte man nach Regeln für die richtigen Proportionen des Körpers. Viele Künstler:innen haben sich mit den idealen Proportionen des Körpers beschäftigt. Dazu gehören Leonardo da Vinci, Albrecht Dürer und Le Corbusier. Sie wollten die Regeln für die idealen Proportionen des Körpers finden.“*

Erklärungen zu den einzelnen Beispielen auf den Fotos:

- Goldener Schnitt

> *„Der Goldene Schnitt beschreibt das Proportionsverhältnis von 1:1,618. Das Proportionsverhältnis wird auch als „göttliche Proportion“ bezeichnet und wird in geometrischen Konstruktionen, in der Natur, in der Kunst und auch bei Menschen verwendet. Körper und Gesichter von Menschen, die dem Goldenen Schnitt entsprechen, wirken oft sehr symmetrisch und harmonisch. Sie werden oft als besonders attraktiv empfunden. Künstler:innen wie Leonardo da Vinci nutzten den Goldenen Schnitt, um ideale Proportionen zu zeigen. Auch bei Leonardo da Vincis Mona Lisa zeigt sich der goldene Schnitt.“*

- Proportionsschema Modulor

> *„Der Modulor ist ein von Le Corbusier (Architekt und Maler) 1942 bis 1955 entwickeltes Maßsystem. Mithilfe dieses Maßsystems wollte er in der Architektur ausschließlich am Menschen vorkommende Längenmaße verwenden.“*

- Der vitruvianische Mensch

> *„Der vitruvianische Mensch ist eine Darstellung eines Mannes. Der Mann entspricht den vom antiken Architekten und Ingenieur Vitruv(ius) idealisierten Proportionen. Die berühmteste Darstellung des vitruvianischen Menschen ist die Zeichnung von Leonardo da Vinci.“*

ÜBUNG 2: DER BODY-MASS-INDEX

Vorbereitung

- Ausreichend Exemplare des Arbeitsblatts „BMI-Reality-Check: Hinterfragen statt einfach glauben“ drucken
- Ausreichend Laptops, Handys oder Tablets mit Internetzugang zur Verfügung stellen
- Falls das optionale TED-Talk-Video zum Thema BMI gezeigt wird: Beamer zur Verfügung stellen, Reflexionsfragen verschriftlichen und Englisch-Kenntnisse der Teilnehmenden sicherstellen

Ablauf

Nun lernen die Teilnehmenden den BMI kennen, dieser ist ein Beispiel der Körpervermessung, das den Schüler:innen vermutlich schon bekannt ist.

Frage an die Teilnehmenden: „Wer hat schon einmal vom BMI gehört? Was ist das?“

Kurze Erklärung: „Der Body-Mass-Index (BMI) setzt Körpergewicht und Körpergröße in Beziehung. Anhand dieses Wertes werden Menschen verschiedenen Gewichtskategorien zugeordnet.“

Die Teilnehmenden wissen nun prinzipiell, was der BMI ist, seine historische Entstehung und die Kritik dahinter erarbeiten sie sich nun selbstständig:

Die Teilnehmenden teilen sich in Kleingruppen (vier bis sechs Personen pro Gruppe). Ein Teil der Gruppe sieht sich das Video 1 an, die anderen das Video 2. Danach kommt die Kleingruppen wieder zusammen und berichtet sich gegenseitig von den Videos. Es wird der Inhalt der Videos besprochen

und die Kritik analysiert. Bei Bedarf gibt es noch eine kurze Abschlussrunde im Plenum, in der die Erkenntnisse zusammengefasst werden.

Video 1: Wie problematisch ist der BMI? Karakaya Talks

Wie problematisch ist der BMI? Karakaya Talks
https://www.youtube.com/shorts/AJLnioclzr0

Video 2: Krasse Fakt zum BMI saferspaceofficial

Krasse Fakt zum BMI saferspaceofficial
https://www.tiktok.com/@safespace.offiziell/video/7026741094767463686?refer=player_v1&referer_video_id=7026741094767463686&referrer_url=https%25253A%25252F%25252Fwww.tiktok.com%25252Fembed%25252Fv3%25252F7026741094767463686%25253F%252526autoplay%25253D1&utm_campaign=&utm_source=unknown

optional Video 3: The hidden history of BMI, Chloe Melton. TEDxGeorgiaCollege (9 Minuten)

The hidden history of BMI, Chloe Melton. TEDxGeorgiaCollege
https://www.youtube.com/watch?v=Jffw8f1IMWk

Für ältere Teilnehmende, die bereits Videos auf Englisch verstehen können, eignet sich dieser TED-Talk von Chloe Melton hervorragend. Reflexionsfragen zum Video:

- „Warum beschäftigte sich Chloe Melton mit dem BMI?“
- „Was erzählt Chloe Melton über ihre Jugend und was hat der BMI damit zu tun?“
- „Wofür kritisiert Chloe Melton den BMI?“
- „Wieso findet Chloe Melton die Geschichte und den Kontext von Dingen wichtig?“
- „Kannst du die Gefühle nachvollziehen, die Chloe Melton beschreibt?“

Reflexion

Abschließend zusammenfassen. Beispielformulierung:

> *„Wie wir Körper sehen, beschreiben und bewerten, geschieht nicht zufällig. Unsere Vorstellungen von einem „gesunden“, „idealen“ oder „normalen“ Körpern haben wir im Laufe der Zeit gelernt. Oft wirken solche Vorstellungen selbstverständlich oder wissenschaftlich belegt. Tatsächlich beruhen sie jedoch auf Messungen, Daten und Vergleichen von Körpern, die Menschen über viele Jahrhunderte gesammelt haben. Nicht alle Erhebungen entsprechen heutigen Standards. Aus diesen Daten wurden Durchschnittswerte und Normen und Messsysteme entwickelt, die bis heute unser Denken prägen. So wurde zum Beispiel der BMI ursprünglich entwickelt, um große Menschengruppen statistisch zu vergleichen Er eignet sich also nur eingeschränkt dazu Aussagen über einzelne Personen zu treffen.“*

DURCHFÜHRUNG ÜBUNG 3: UNSERE QUANTIFIZIERTE WELT

Vorbereitung

- Tafel oder Whiteboard und Schreibmaterial für die gemeinsame Berechnung vorbereiten

Ablauf

Zu Beginn wird den Teilnehmenden eine provokante Frage gestellt: „Was glaubt ihr: Bedeutet nicht durchschnittlich automatisch nicht normal?“

Um zu verdeutlichen, dass Durchschnitt nicht gleich normal bedeutet, können die Teilnehmenden anhand eines fiktiven Beispiels einen Durchschnitt ausrechnen. Dafür eignen sich Schuhgrößen sehr gut. Drei Begriffe bewusst unterscheiden:

- Durchschnitt: Ein mathematisch berechneter Wert.
- Norm: Ein festgelegter Maßstab, beispielsweise für die Gestaltung eines Produkts.
- Normalität: Eine gesellschaftliche Vorstellung davon, was als gewöhnlich oder akzeptiert gilt.

Die Lehrperson rechnet an der Tafel vor: Man dividiert die Summe aller Werte durch die Anzahl aller Werte. Die Formel wird auf die Tafel geschrieben und gemeinsam werden verschiedene Werte gesammelt. Dafür nennen die Teilnehmenden willkürliche Schuhgrößen (muss nicht die eigene Schuhgröße sein, für eine breitere Streuung können auch Schuhgrößen von jüngeren Geschwistern etc. verwendet werden). Schlussendlich wird die durchschnittliche Schuhgröße der Gruppe berechnet und auf die Tafel geschrieben.

> *„Das ist zwar der Durchschnitt, aber stellt euch vor, alle müssten jetzt Schuhe mit dieser Größe tragen, das wäre für den Großteil von euch vermutlich ziemlich unangenehm.“*

Reflexion

Abschließend die Reflexion anregen durch die Frage:

> *„Wo begegnen euch im Alltag Normen, die auf Durchschnittswerten beruhen?“*

Falls sich die Teilnehmenden mit dem Sammeln von Beispielen schwertun, können u. a. folgende Beispiele genannt werden:

- Medikamententests
- Möbel- und Produktdesign
- Bürotemperaturen
- Sicherheitsstandards
- Crashtests
- Gesichtserkennung
- Das große Feld der KI!

Auch technische Systeme werden auf Grundlage ausgewählter Daten entwickelt und getestet. Wenn bestimmte Körper, Gesichter oder Lebensrealitäten in diesen Daten unzureichend vertreten sind, können die Systeme für unterschiedliche Menschen unterschiedlich zuverlässig funktionieren.

KÖRPERFETT

Das missverstandene Organ

Übung, in der sich die Teilnehmenden anhand von Statement-Karten mit den physiologischen Funktionen von Körperfett und gesellschaftlichen Bewertungen von Körperfett auseinandersetzen.

Dauer: 30 Min.

Methode: Diskussion, Gruppenarbeit

Anhang: Körperfett (Seite 110-117)

Material: Beamer od. Bildschirm, TN Arbeitsblatt (Artikel, Quiz, ...), Internet-Verbindung

---

ZIELE

→ Wichtige Funktionen von Körperfett im menschlichen Körper kennenlernen.

→ Verbreitete Annahmen und Bewertungen von Körperfett kritisch hinterfragen.

→ Zwischen biologischen Funktionen und gesellschaftlichen Bewertungen von Körperfett unterscheiden.

MODERATION

- Der Baustein dient der Wissensvermittlung und dem gemeinsamen Austausch. Es geht nicht darum, möglichst viele richtige Antworten zu geben, sondern das eigene Wissen zu erweitern und unterschiedliche Vorstellungen zu hinterfragen.
- Die Teilnehmenden sollen keine persönlichen Angaben zu ihrem Körpergewicht oder Körperfettanteil machen. Körper einzelner Personen werden nicht bewertet oder verglichen.
- Die Gruppen können selbst entscheiden, ob eine Person alle Statements vorliest oder sich die Mitglieder abwechseln. Das gemeinsame Vorlesen kann bei Bedarf angepasst werden, um Teilnehmende mit Leseschwierigkeiten zu unterstützen (Barriereminderung).
- Bei der Nachbesprechung zwischen den biologischen Funktionen von Körperfett und gesellschaftlichen Schönheitsidealen unterscheiden. Körperfett ist für den menschlichen Organismus notwendig; seine gesellschaftliche Bewertung ist jedoch von kulturellen Normen geprägt.

DURCHFÜHRUNG

Vorbereitung

- Mehrere Sets an Statement-Karten „Körperfett“ ausdrucken: je ein Karten-Set pro Kleingruppe (min. drei bis max. fünf Personen). Am besten auf etwas dickerem Papier ausdrucken, damit man die Antworten nicht schon auf der Vorderseite erkennen kann. Druckeinstellungen: Beidseitig, an langer Seite spiegeln. Anschließend an den Trennlinien auseinanderschneiden.
- Instagram-Reel von Jana Glanninger für das gemeinsame Ansehen vorbereiten.

Ablauf

Schritt 1 – Einstieg

Die Lehrperson führt mit einer kurzen Frage in das Thema ein.

Beispielformulierung:

> *„Würdet ihr sagen, die meisten Menschen verbinden mit Körperfett etwas Positives oder Negatives? Auf Social Media kursieren viele Videos, die erklären, wie man den eigenen Körperfettanteil reduzieren kann. Tatsächlich ist Körperfett aber sehr wichtig für den Körper, es erfüllt wichtige Aufgaben. Welche das sind, finden wir jetzt gemeinsam heraus.“*

Schritt 2 – Statement-Karten diskutieren

Die Teilnehmenden bilden Kleingruppen mit jeweils drei bis fünf Personen. Jede Gruppe erhält einen vollständigen Kartensatz. Auf der Vorderseite jeder Karte steht eine Aussage über Körperfett. Die Rückseite enthält die Auflösung („Richtig“ oder „Falsch“) mit einer kurzen Erklärung.

Ablauf pro Karte:

1. Eine Person liest das Statement vor.
2. Die Gruppe diskutiert, ob die Aussage richtig oder falsch ist.
3. Die Teilnehmenden stimmen über ihre Einschätzung ab.
4. Die Karte wird umgedreht und die Auflösung samt Erklärung vorgelesen.

Die Gruppe wiederholt diesen Ablauf, bis alle Karten besprochen wurden.

Schritt 3 – Video ansehen

Nachdem alle Gruppen die Karten bearbeitet haben, zeigt die Lehrperson das Insta-Reel von Jana Glanninger.



Insta-Reel von Jana Glanninger
https://www.instagram.com/janaglan/reel/DaSCVe9M34V/

Das Video ergänzt die Aussagen der Karten und dient als Impuls für die gemeinsame Nachbesprechung.

Reflexion

Die Erkenntnisse aus der Kartenübung und dem Video werden im Plenum besprochen.

Mögliche Fragen:

- „Welche Informationen waren neu für euch?“
- „Hat euch etwas überrascht oder eure Sicht auf Körperfett verändert?“
- „Welche Informationen sollten mehr Menschen kennen? Mit wem würdet ihr sie gerne teilen?“
- „Warum wird Körperfett häufig negativ bewertet, obwohl es wichtige Aufgaben im Körper erfüllt?“
- „Habt ihr noch offene Fragen?“

Optional: Den Teilnehmenden zusätzlich das Interview mit Jana Glanninger zur Verfügung zu stellen:

Trainerin Jana Glanninger: „Ein Sixpack ist kein Anzeichen für einen gesunden Körper“ - derStandard.at

Trainerin Jana Glanninger: „Ein Sixpack ist kein Anzeichen für einen gesunden Körper“ - derStandard.at
https://www.derstandard.at/consent/tcf/story/3000000333359/trainerin-jana-glanninger-ein-sixpack-ist-kein-anzeichen-fuer-einen-fitten-koerper



WORTWOLKE: KI

Von Gedankenfetzen zum KI-Glossar

Diskussionsübung, bei der die Teilnehmenden mithilfe einer digitalen Wordcloud anonym Begriffe zum Thema Künstliche Intelligenz sammeln, gemeinsam besprechen und daraus ein Glossar als Grundlage für weitere Diskussionen entwickeln.

Dauer: ab 10 Min.

Methode: Brainstorming, Diskussion

Material: Flipchart od. Tafel (plus Stift), TN Smartphones od. Computer, Internet-Verbindung, Beamer od. Bildschirm

---

ZIELE

→ Zentrale Begriffe rund um Künstliche Intelligenz kennenlernen und einordnen.
→ Ein gemeinsames Nachschlagewerk als Grundlage für Gespräche entwickeln.

MODERATION

Der Baustein dient dazu, vorhandenes Wissen, Assoziationen und offene Fragen sichtbar zu machen. Dabei geht es zunächst nicht um richtige oder falsche Antworten, sondern darum, unterschiedliche Zugänge zum Thema KI zu sammeln. Es gilt unterschiedliche Wissensstände zu berücksichtigen und unbekannte Begriffe gemeinsam zu klären. Auch Missverständnisse können als Ausgangspunkt für die Diskussion genutzt werden.

- Durch die Wortwolke-Funktion werden Begriffe, die mehrmals genannt wurden, größer angezeigt. Diese lassen sich gut als Einstieg in die Diskussion nutzen. Es ist sinnvoll, einzustellen, dass die Ergebnisse erst nach der Fertigmeldung angezeigt werden → Anleitung: Digitale Wortwolken mit „Particify“ (Seite 16).
- Wenn man auf bestimmte Wörter kommen möchte, kann man auch selbst an der Wortwolke-Sammlung teilnehmen, um so Schlagwörter in den Mix zu bekommen, ohne dass es aufgezwungen wirkt (Wörter wie: „Wahrscheinlichkeit“, „Algorithmus“, „Tech Bros“, ... können helfen, die Diskussion in die Richtung des Erklärens zu lenken).

DURCHFÜHRUNG

Vorbereitung

Im Vorhinein wird ein Raum mit einer Wortwolke auf Particify erstellt oder auf einen bereits existierenden Raum zurückgegriffen. Die Teilnehmenden nutzen ihr eigenes Handy oder andere internetfähige Geräte.

Ablauf

Schritt 1 – Einstieg und Begriffssammlung

Die Lehrperson führt mit einer offenen Frage in das Thema ein. Beispieltext zur Formulierung:

> *„Was bedeutet eigentlich Künstliche Intelligenz? Wo begegnet sie uns im Alltag? Sammelt alle Begriffe, die euch dazu einfallen. Das können Anwendungen, technische Begriffe, aber auch Fragen oder Vorstellungen sein, die ihr mit KI verbindet.“*

Die Teilnehmenden treten über einen Link oder QR-Code dem vorbereiteten Particify-Raum bei und geben ihre Begriffe anonym in die vorgesehenen Felder ein.

Schritt 2 – Wortwolke gemeinsam besprechen

Nach Abschluss der Sammlung wird die Wortwolke für alle sichtbar gemacht. Die Lehrperson greift zunächst besonders häufig genannte Begriffe auf. Anschließend werden auch weniger bekannte oder überraschende Begriffe besprochen, diskutiert und nach Möglichkeit größeren Themenfeldern zugeordnet.

Beispielsweise können „ChatGPT“, „Gemini“ und „Claude“ als KI-Anwendungen mit Chatoberfläche eingeordnet werden, die auf großen Sprachmodellen (Large Language Models, kurz LLMs) basieren.

Weitere mögliche Themenfelder sind KI-Anwendungen im Alltag, technische Grundlagen, gesellschaftliche Auswirkungen und Fragen zum Umgang mit KI.

Schritt 3 – Gemeinsames Glossar erstellen

Die besprochenen Begriffe können auf Karten gesammelt und auf eine Pinwand oder ein Poster übertragen werden, damit sie für die Dauer des Workshops und darüber hinaus als Grundlage dienen und später eventuell ergänzt werden können. Der Vorteil von Kärtchen ist, dass diese den Begriff und auf der Rückseite die Definition vermitteln können.

Reflexion

Zum Abschluss reflektieren die Teilnehmenden, woher ihr Wissen über KI stammt und wie darüber gesprochen wird. Mögliche Fragen:

- „In welchen Medien begegnen euch diese Begriffe?“
- „Mit wem sprecht ihr über Künstliche Intelligenz?“
- „Welche Missverständnisse oder Wissenslücken sind euch aufgefallen – bei euch selbst oder in Gesprächen mit anderen?“
- „Welche Begriffe würdet ihr gerne noch genauer verstehen?“

WRESTLING CHARAKTER ERSTELLEN MIT KI

Generiere deinen Wrestling Charakter!

Teilnehmende entwickeln mithilfe eines KI-Tools zur Bildgenerierung eigene Charaktere und reflektieren dabei Darstellung und Normen. Auf Technikkompetenz-Ebene wird der Umgang mit KI-Prompts trainiert. Im Transfer wird Resilienz gegenüber dem Druck gängiger Schönheitsnormen geübt.

Dauer: 50 Min.

Methode: kreative Praxis, Gruppenarbeit

Anhang: Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 118-138)

Material: TN Smartphones od. Computer, Beamer od. Bildschirm, Internet-Verbindung, TN Stifte, TN Papier, TN Haftnotiz-Zettel

---

ZIELE

→ Die Biases von generativer KI kritisch nachvollziehen und das Bewusstsein für Normen und deren Reproduktion stärken.

→ KI-Generator als Gestaltungswerkzeug verstehen.

→ Zentrale Perspektivverschiebung aufgreifen: von Attraktivität/Aussehen zu Funktion.

MODERATION

- Fokus der Vermittlung durchgehend auf Funktion/Stärke anstatt dem vielleicht vertrauteren Blick auf Schönheit/Aussehen legen.
- Wrestling-Charaktere eignen sich aufgrund der Vielfalt der Körperformen, die in der Wrestlingwelt vertreten sind und jeweils für unterschiedliche Stärken und Eigenschaften stehen können. Alternativ könnten z.B. auch fiktive Superheld:innen entworfen werden.
- Es kann hilfreich sein, einen Zeitrahmen und einige Grundregeln für die Bildgenerierung zu setzen, zum Beispiel keine rassistischen Darstellungen, Gewalt etc.
  Oft reicht der Austausch mit den Kleingruppen während der Bildgenerierung, um nicht gruppengerechte Darstellungen abzufangen und Alternativen vorzuschlagen.
- Durch Fragen und Impulse bei der Charakterausarbeitung unterstützen.
- Im Vergleich mit dem KI-Generator kommt oft eine Abwertung der eigenen kreativen Vorstellung oder eine unkritische Begeisterung für die Fähigkeiten des Generators auf, „schöne“ Bilder generieren zu können. In beiden Fällen ist es sinnvoll, den Schwerpunkt auf der Analyseebene der Bildgenerator-Ergebnisse zu halten und zu den von KI-Ergebnissen und Key-Findings der KI-Biases zurückzukehren.

DURCHFÜHRUNG ÜBUNG 1 – WAS IST WRESTLING?

Vorbereitung

PDF-Präsentation aus dem Anhang öffnen - sie führt durch den ganzen Baustein.
Beamer und funktionstüchtiges Lautsprechersetup aufbauen.

ABLAUF

Einleitend stellt die Workshopleitung die Sportart „Show-Wrestling“ der Gruppe vor.
Beispielformulierung:

• „Vielleicht kennen manche von euch Wrestling bereits, andere haben nur einzelne Bilder oder Ausschnitte gesehen. Wenn ihr an Wrestling denkt: Welche Begriffe fallen euch ein? Oft werden genannt: Sport, Kampf, Unterhaltung, Held:innen, Bösewichte und starke Emotionen. Und genau das macht Wrestling spannend: Wrestler:innen treten nicht einfach als sie selbst auf. Sie spielen eine Rolle, entwickeln eine Persona und erzählen gemeinsam mit dem Publikum Geschichten. Wrestling eignet sich als Thema besonders gut für unsere heutige KI-Bildgenerierung, weil Körper dort bewusst in Szene gesetzt werden. Über Aussehen, Kleidung, Bewegungen, Haltung und Auftreten wird vermittelt, wer als stark, mutig, gefährlich, schlau, erfolgreich oder beeindruckend wahrgenommen werden soll.
• Während wir uns gleich einige Charakter-Beispiele anschauen, wollen wir den Blick von den Kämpfen auf die Personen selbst richten. Welche Körper sehen wir dort eigentlich? Wie werden Stärke, Mut, Gefahr, Held:innentum oder Erfolg dargestellt? Welche Merkmale fallen besonders auf?
• Dazu hilft uns ein wichtiger Begriff: Körpernormen. Damit sind Vorstellungen darüber gemeint, wie Körper angeblich aussehen sollten. Oft merken wir gar nicht, dass wir solche Vorstellungen übernommen haben, weil wir ihnen in Filmen, Werbung, Social Media oder im Sport immer wieder begegnen.
• Besonders interessiert uns heute, wodurch die Wrestler:innen stark oder eindrucksvoll wirken. Liegt das nur an ihrem Aussehen? Oder spielen auch Haltung, Auftreten, Ausstrahlung, Bewegungen, Kleidung und die Geschichte der Figur eine Rolle? Dabei geht es nicht darum, Körper gut oder schlecht, schön oder hässlich zu finden. Wir üben stattdessen, Körper möglichst genau und wertfrei zu beschreiben. Statt zu bewerten, versuchen wir zunächst einfach zu beobachten, was wir sehen: zum Beispiel muskulös, breit gebaut, schlank, groß, klein, tätowiert, geschminkt oder auffällig gekleidet. Schaut also heute wie Forschende auf die Bilder und Charaktere: neugierig, aufmerksam und ohne vorschnell zu urteilen.
• Anschließend überlegen wir gemeinsam, ob wir diese Ideale bei der Generierung unseres eigenen Avatars/Wrestling-Charakters verwenden wollen und schauen uns an, wie der KI-Generator unsere Beschreibung interpretiert. Beobachtet dabei besonders: Welche Körpernormen tauchen immer wieder auf? Welche Körper werden sichtbar gemacht? Und welche Körper, Merkmale oder Darstellungen fehlen möglicherweise?“

PDF-Präsentation starten.

Folie 1. Stimmungsbild. Frage: „Wer kennt Wrestling?“
→ Schlagwörter, die gemeinsam erklärt werden können: Persona, Showkampf, Held:innenreise, Performance, Schummeln, Sport, starke Emotionen, Entertainment, Skript

Folie 2. Video. Exkurs in die Welt des Wrestlings → Minute 3:53 bis 5:09

Exkurs in die Welt des Wrestlings
https://www.youtube.com/watch?v=7FRIuCSTINs&t=233s

„Was denkt ihr jetzt vom Wrestling?“, „Was war neu für euch/was wusstet ihr schon?“

Folie 3. Vorstellung von weiblichen Charakteren und Videoexkurse: Mercedes Mone.
→ WWE = World Wrestling Entertainment, die weltweit größte Wrestling-Organisation
→ AEW = All Elite Wrestling, zweitgrößter Wrestling-Verband in den Vereinigten Staaten nach WWE

Folie 4. Momo Watanabe
→ World Wonder Ring Stardom = Japans größter All-Women-Wrestling-Verband

Folie 5. Videoexkurs Momo Watanabe vs Mercedes Moné 8/30 in DC!

Momo Watanabe vs Mercedes Moné 8/30 in DC!
https://www.youtube.com/watch?v=-zcSuNwc6hY&t=6s

Folie 6. Awesome Kong als bekannte Wrestlerin und Videoexkurs
Awesome Kong - All Accordion Rack Finishers - 2018 Collection - YouTube

Awesome Kong - All Accordion Rack Finishers - 2018 Collection - YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=f1O2SYIz-Eg&t=129s

„Beschreibt die Körper, Kostüme, Ausstattung und Auftreten so genau wie möglich, ohne sie zu bewerten! Was seht ihr, und wie kann das neutral beschrieben werden?"

Folie 7-9: Bedeutung von Looks/Kostüm

CHOKE HOLE: ARMAGEDDON 2025 - Germany 2025

CHOKE HOLE: ARMAGEDDON 2025 - Germany 2025
https://www.youtube.com/watch?v=Oj8YDMxxhQQ&t=94s

Pro Wrestler battles a Giant Panda

Pro Wrestler battles a Giant Panda
https://www.youtube.com/watch?v=B6ccIM7I6U8

„Wie würdet ihr beschreiben, was ihr gesehen habt? Was glaubt ihr, warum haben sich diese Wrestlerinnen für diese Kostüme entschieden?“

Folie 10. Wrestlerinnen aus Österreich/Wien

Folie 11. Weitere weibliche Charaktere mit diversen Körperfomen

> *„Wenn ihr euch die Charaktere anschaut, die wir gerade gemeinsam kennengelernt haben, könnt ihr an ihrem Aussehen Normen festmachen? Was haben sie alle gemeinsam?“*

DURCHFÜHRUNG ÜBUNG 2 – ERSTELLT EUREN EIGENEN CHARAKTER!

Folie 12: In Kleingruppen (ca. 3 Personen) bekommen die Teilnehmenden etwa 10 Minuten Zeit zu überlegen, wie ihr selbst erfundender Charakter aussieht und notieren diese Beschreibungen.

> *„Welche Fähigkeiten (Superpower) hat die Figur?“*
> *„Wie sieht sie aus (Körper, Kleidung, Ausdruck)?“*
> *„Welche Eigenschaften stehen im Vordergrund – sowohl bezogen auf Funktion als auch Aussehen?“*

Folie 13–14. Zur Einleitung zum Generieren der Charaktere wird der KI-Bildgenerators vorgestellt. Empfehlung: AI Image Generator www.perchance.org

AI Image Generator www.perchance.org
https://perchance.org/ai-text-to-image-generator

Was ist ein KI-Bildgenerator, was bedeutet Open Source, Vorteil von Open Source: leicht zugänglich, nachvollziehbare Programmierung (siehe auch Glossar)
Nutzung kurz erklären.

Folie 15. Jede:r Teilnehmer:in experimentiert auf eigenem Endgerät mit den Einstellungen und Prompts des KI-Bildgenerators.

Folie 16. In der Kleingruppe überlegen, wie/welche Prompts das Ergebnis stärken, das heißt tatsächlich spezifisch die Vorstellung der Teilnehmenden umsetzen. „Wo weicht der Generator von der Beschreibung ab?“

Folie 17. Jede Teilnehmer:in sendet ihr favorisiertes Bild an die Workshopleitung. Empfehlung: via Internxt Send - Send Large Files Fast Online (funktioniert via Mail der Workshopleitung – als Sender und Empfänger kann dieselbe Email-Adresse verwendet werden)

Internxt Send - Send Large Files Fast Online
https://send.internxt.com/

Internxt Send - Send Large Files Fast Online

Internxt Send - Send Large Files Fast Online
https://send.internxt.com/

Folie 18. Workshopleitung bereitet Reflexionsteil vor: Alle generierten Bilder in kleinen Fenstern öffnen, auf dem Bildschirm so arrangieren, dass alle sichtbar sind und die Ergebnisse mit der Gruppe besprechen. „Was fällt euch bei den KI-generierten Wrestling-Charakteren auf?“

Reflexion

Verschiedene Themen und Formate können in der abschließenden Reflexion gewählt werden:

Thema KI – Diskussion entlang von Leitfragen:

- Transparenz: „Warum sehen Bilder so aus, wie sie aussehen?“
- Anpassbarkeit: „Wie beeinflusst mein Prompt das Ergebnis? Welche Ergebnisse waren schwieriger zu generieren als andere?“
- Datenkontrolle: „Wo landen meine Daten bei verschiedenen Tools?“
- Zugänglichkeit: „Wer kann solche Technologien nutzen?“

Thema Schönheitsnormen – Übungen entlang von Folien:

Folie 19. Gemeinsame Analyse mittels Wordcloud (Anleitung: Digitale Wortwolken mit „Particify“ (Seite 16)) der gesammelten generierten Bilder und/oder der Beispielbilder zu Wrestling-Charakteren aus der Präsentation:

> *„Welche Körper- und Schönheitsnormen tauchen auf? Welche fehlen?*
> *Gibt es Unterschiede zwischen den Beispielen aus der Präsentation und den Ergebnissen vom Prompting?“*

Jede:r Teilnehmer:in sendet via Wordcloud ihre Analyse der im PDF gezeigten Bilder. Anschließend Reflexion im Plenum:

> *„Erkennen wir ein bestimmtes Wrestling-Schönheitsideal? Oder mehrere?*
> *Wie beeinflussen solche Bilder unsere Vorstellungen von Körpern und Stärke?“*

Folie 20. Gemeinsame Methodensammlung im Umgang mit Schönheits-Druck, bzw. um Resilienz zu entwickeln.
Anschließend Reflexion im Plenum:

> *„Wo entsteht der Druck eigentlich, von wem geht der Druck aus?“;*
> *„Was würdest du deiner besten Freundin empfehlen, die unter Schönheitsdruck leidet?“*

Weitere Diskussionsimpulse:

> *„Wie beeinflusst KI unsere Vorstellungen von Körpern?“*
> *„Wo begegnen dir KI-generierte Bilder im Alltag?“*
> *„Was macht Menschen beeindruckend? Hat diese Eigenschaft etwas mit Aussehen zu tun oder mit Verhalten?“*

Im verbalen Austausch Aufmerksamkeit von sichtbaren Körpermerkmalen auf Fähigkeiten, Kompetenzen und persönliche Ressourcen lenken (z. B. Mut, vor vielen Menschen aufzutreten, Durchhaltevermögen, Selbstvertrauen, Humor, Teamfähigkeit, Kreativität).

„Wenn ich eine Wrestling-Figur, Superheld:in oder einen Avatar gestalten würde: Welche drei Eigenschaften wären mir wichtiger als das Aussehen?“

Direkter Transfer von äußeren
Körpermerkmalen hin zu Handlung, Wirkung und Persönlichkeit. Und: „Woran würden andere diese Eigenschaften erkennen?“

KI BASISWISSEN

Kompetent mit generativen KI-Tools arbeiten

Die Teilnehmenden lernen wissenswerte Fakten über generative KI in einem interaktiven Vortrag und stärken ihren kritischen Umgang mit der Technologie.

Dauer: 30 Min.

Methode: Interaktiver Vortrag

Anhang: KI Basiswissen (Seite 139-148)

Material: Beamer od. Bildschirm, Internet-Verbindung

ZIELE

→ Aufbau eines grundlegenden Verständnisses für generative KI

→ Unterscheidung von Eingabe, Verarbeitung und Ausgabe

→ Bedeutung von Trainingsdaten, menschlicher Datenarbeit und materiellen Ressourcen

→ kritische Auseinandersetzung mit Wahrscheinlichkeit, vermeintlicher Intelligenz und Bias

DURCHFÜHRUNG

Vorbereitung

Die PDF-Präsentation „KI101“ über einen Bildschirm oder Beamer öffnen. Zusätzliches Vorbereitungsmaterial für die durchführende Person findet sich hier: Begleitendes Fachwissen: Körpervermessung und KI (Seite 13)

Ablauf

PDF-Präsentation starten.

Folie 1. Einstieg

Die Folie zeigt verschiedene Bilder mit Bezug zu Künstlicher Intelligenz (KI). Der Titel „KI 101“ (ausgesprochen *one-oh-one*) bezeichnet eine Einführung in die Grundlagen der KI.

> *„Was haben die Bilder, die ihr hier seht, mit KI zu tun?“*

Die Frage dient dazu, Vorwissen, Ideen und Assoziationen der Teilnehmenden zu sammeln. Einzelne Beiträge können im weiteren Verlauf der Präsentation aufgegriffen und vertieft werden.

Bilderläuterungen (von unten nach oben, von links nach rechts)

- Modell des menschlichen Gehirns: Künstliche „neuronale Netze“ sind lose von der Funktionsweise biologischer Nervensysteme inspiriert.

- Diagramm mit mehreren Ebenen: eine typische Darstellung künstlicher neuronaler Netze. Doch was bedeuten die einzelnen Ebenen?
- Baustelle Kronstorf: In Oberösterreich entsteht ein Rechenzentrum von Google.
- „Alexa“: KI-gestützte Sprachassistenzsysteme sind längst Teil unseres Alltags.
- „Fairwater Data Centre“ von Microsoft: Eines der leistungsstärksten KI-Rechenzentren der Welt in Wisconsin, USA.
- „CAPTCHA“ (*Completely Automated Public Turing test to tell Computers and Humans Apart*): Ein bekanntes Verfahren zur Unterscheidung von Menschen und automatisierten Programmen. Im KI-Training wurden bereits bestimmte CAPTCHA-Systeme zur Auswertung und Kennzeichnung von Daten eingesetzt. Ebenso längst Teil unseres Alltags.

Folie 2. Künstliche Intelligenz – seit wann?

Die Folie zeigt die Entwicklung des Forschungsgebiets „Artificial Intelligence“ und die erstmalige Verwendung wichtiger Fachbegriffe.

Deutlich wird: KI ist keine neue Erfindung. Bereits seit Jahrzehnten erforschen Wissenschaftler:innen wie Computer Aufgaben übernehmen können, die menschliche Intelligenz erfordern, und wie sich Aspekte menschlichen Denkens technisch nachbilden lassen.

Folie 3. KI kann/kann nicht

Der Begriff „Intelligenz“ weckt unterschiedliche Erwartungen. Da wir für KI häufig Begriffe verwenden, die ursprünglich menschliche Fähigkeiten und Eigenschaften beschreiben, ist eine Unterscheidung wichtig: Was kann KI tatsächlich leisten und wo liegen ihre Grenzen?

Die Funktionsweise eines Algorithmus lässt sich beispielsweise anhand eines Entscheidungsbaums veranschaulichen.

Entscheidungsbaums
https://de.wikipedia.org/wiki/Entscheidungsbaum

Folie 4. Wahrscheinlichkeitsberechnung

Die Folie veranschaulicht vereinfacht, wie KI-Modelle anhand mathematischer Verfahren Muster erlernen:

Beim Training werden Daten in verarbeitbare Einheiten umgewandelt: Bilder in Pixelwerte oder Bildausschnitte, Texte in sogenannte „Tokens“ (Wörter oder Wortbestandteile). Diese Informationen werden numerisch dargestellt.

Das Modell verarbeitet große Datenmengen und lernt statistische Zusammenhänge zwischen den einzelnen Einheiten. Dabei werden Muster erkannt und Parameter angepasst, mit denen sich z. B. die Wahrscheinlichkeit bestimmter Wortfolgen berechnen lässt.

Bei der Eingabe eines „Prompts“ nutzt ein generatives Sprachmodell diese erlernten Zusammenhänge um schrittweise eine passende Ausgabe zu erzeugen.

Die KI verarbeitet Informationen dabei anders als ein Mensch: Sie berechnet Muster und Zusammenhänge ohne über menschliches Bewusstsein oder menschliches Erfahrungswissen zu verfügen.

Folie 5. Unser Gehirn als neuronales Netz

Die Folie veranschaulicht vereinfacht, wie KI-Modelle anhand „neuronaler Netze“ Informationen ordnen und miteinander in Beziehung setzen. Der Begriff ist von den Nervenzellen und ihren Verbindungen im menschlichen Gehirn abgeleitet.

Anhand einer grünen Tierfigur lässt sich die Informationsverarbeitung im Gehirn vereinfacht mit den Ebenen eines künstlichen neuronalen Netzes vergleichen:

- Input Layer (Eingabeebene): Ich sehe eine grüne Tierfigur. Das Bild wird als visueller Reiz aufgenommen.
- Hidden Layer (verborgene Ebene): Mein Gehirn verarbeitet die Information und aktiviert bereits erlernte Verknüpfungen. Ich erkenne typische Merkmale eines Frosches und verbinde sie mit dem bekannten Begriff „Frosch“. Dieser weitgehend unbewusste Verarbeitungsprozess lässt sich vereinfacht mit einer verborgenen Ebene vergleichen.
- Output Layer (Ausgabeebene): Ich erkenne die Figur und denke: „Das ist ein Frosch!“ Die Erkennung bildet das Ergebnis der Informationsverarbeitung.

Hinweis: Der Vergleich dient der Veranschaulichung. Das menschliche Gehirn arbeitet wesentlich komplexer und ist nicht in drei solche Ebenen unterteilt.

Folie 6. Neuronales Netz beim KI-Generator

Die Folie wiederholt, dass künstliche neuronale Netze von biologischen Nervensystemen inspiriert sind, und legt die drei Ebenen auf eine konkrete KI-Anwendung, den KI-Bildgenerator, um. Zur gemeinsamen Festigung kann folgendes Kurzquiz gemacht werden:

> *„Welche drei Arten von Ebenen haben wir gerade kennengelernt?“*

Gesuchte Antworten:

> *Input Layer, Hidden Layer, Output Layer*

Anschlussfragen:

> *„Welche Inhalte kann generative KI erzeugen, welche Form kann die Output Layer haben?“*

Gesuchte Antworten:

> *Bild, Text, Video, Code, Ton sowie Musik, aber auch Sprechstimme etc.*

Diese Frage leitet zur folgenden Folie über:

> *„Was passiert in der versteckten Ebene?"*

Folie 7. Neuronen im Deep Learning

Die Abbildung zeigt die typische Darstellung eines künstlichen neuronalen Netzes.

Jeder Punkt steht für ein künstliches Neuron bzw. einen Informationsbaustein, der Zahlenwerte verarbeitet. Die Linien stellen die Verbindungen zwischen den Neuronen dar. Diese Verbindungen sind unterschiedlich gewichtet, was in Darstellungen häufig durch verschiedene Linienstärken verdeutlicht wird.

Beim Training lernt das Modell, welche Verbindungen für eine bestimmte Aufgabe besonders relevant sind. Die Gewichtungen werden entsprechend angepasst. So werden diese Linien unterschiedlich dick dargestellt. Man könnte sagen: Je dicker die Linie, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass diese Bausteine zueinander gehören könnten.

Je nach Architektur verfügen neuronale Netze über unterschiedlich viele verborgene Ebenen – von wenigen bis zu Hunderten oder mehr. Besonders tiefe Netze bilden die Grundlage des „Deep Learning".

Durch die Vielzahl miteinander verknüpfter Rechenschritte ist häufig schwer nachzuvollziehen, wie ein Modell zu einem bestimmten Ergebnis gelangt. Bei generativen KI-Systemen können zudem identische Eingaben unterschiedliche Ergebnisse liefern, wenn die Ausgabe zufallsbasiert erzeugt wird. Deshalb kann KI das gleiche Ergebnis kaum mehrmals hintereinander reproduzieren.

Die nächste Frage leitet zur folgenden Folie über:

> *„Wie entstehen diese Verbindungen und Gewichtungen? Wie lernt eine KI?*
> *Antwort: Training.*

Folie 8. KI trainieren

Die Folie vertieft das Thema „KI Training". Das Training eines KI-Modells erfolgt in mehreren Phasen. Dabei lernt das Modell Muster zu erkennen, Zusammenhänge herzustellen und die Ergebnisse zu verbessern.

1. Training: Zunächst verarbeitet das Modell große unbeschriftete Datenmengen (ohne „Label"). Beispielsweise können Bilder ohne Angaben zu ihren Inhalten verwendet werden. Die Daten werden in numerisch verarbeitbare Einheiten umgewandelt. Das Modell lernt daraus statistische Muster und Zusammenhänge.

> *„Woher kommen diese Daten?"*

Antworten sammeln. Zur Einordnung der gesammelten Antworten:

Trainingsdaten können unter anderem aus öffentlich zugänglichen Internetinhalten, lizenzierten Datensätzen und eigens erstellten Daten stammen.

1. Tuning: Anschließend kann das Modell mit ausgewählten, häufig beschrifteten Daten (mit „Label") weitertrainiert werden. So lernt es beispielsweise, bestimmte Kategorien zu unterscheiden oder Aufgaben gezielter auszuführen.

> *„Wer beschriftet/„labelt“ diese Daten?“*

Antworten sammeln. Zur Einordnung der gesammelten Antworten:

KI-Training ist häufig auf menschliche Arbeit angewiesen. Weltweit beschäftigen sich Menschen mit der Aufbereitung, Kennzeichnung und Bewertung von Trainingsdaten. Dazu gehören sogenannte Datenarbeiter:innen, beispielsweise in Kenia oder Madagaskar. Sie markieren Bildbereiche und beschreiben deren Inhalte. Ein Großteil dieser Arbeit findet unter prekären Bedingungen statt. Ihre Arbeit besteht beispielsweise darin, Bereiche auf Bildern auszuwählen und zu beschreiben, was darauf zu sehen ist.

Auch die Daten und Aktivitäten zahlreicher Internetnutzer:innen können zur Entwicklung KI-gestützter Systeme beitragen, teilweise ohne dass ihnen die spätere Verwendung bewusst ist.

Beispiele:

- Pokémon GO: Die von Nutzer:innen erfassten Bilder und Umgebungsscans tragen zur Entwicklung räumlicher KI-Modelle (Straßennavigationssysteme) bei.
- reCAPTCHA: Google nutzt diese Bilderrätsel für einen doppelten Zweck: Neben der Bot-Abwehr helfen die Antworten der Nutzer:innen dabei, die KI-Modelle für Google Maps und Google Street View zu trainieren (z. B. um Straßenschilder und Hausnummern besser zu erkennen).

Anschlussfrage: „Fallen euch aktuelle Beispiele ein?"

Antworten sammeln. Zur Einordnung der gesammelten Antworten:

Mögliche Diskussionsanlässe sind Social-Media-Challenges, bei denen Menschen Sätze mit unterschiedlichen Emotionen sprechen oder Kinder- und Erwachsenenfotos von sich veröffentlichen.

Solche Inhalte können grundsätzlich für die Entwicklung von KI-Systemen interessant sein. Ihre tatsächliche Verwendung als Trainingsdaten ist jedoch nicht in jedem Einzelfall belegt.

Wenn ein KI-Modell auf diese Art trainiert und getuned wurde, wird es getestet und immer wieder angewendet und dabei evaluiert. Währenddessen wird durch weiteres Tuning die Präzision gesteigert.

1. Fine Tuning:

Nun wird das Modell getestet und anhand seiner Ergebnisse bewertet. Durch weitere Feinabstimmungen können Genauigkeit und Zuverlässigkeit verbessert werden.

Auch nach der Veröffentlichung können Rückmeldungen und Nutzungsdaten in die Weiterentwicklung einfließen. Das bedeutet jedoch nicht, dass das Modell bei jeder Anwendung automatisch weiterlernt.

Folie 9. Alles nur digital?

Die Abbildung zeigt das Fairwater-Rechenzentrum von Microsoft in den USA, das 2025 als eines der weltweit leistungsstärksten KI-Rechenzentren vorgestellt wurde.

KI benötigt nicht nur Daten und menschliche Arbeit, sondern auch erhebliche materielle Ressourcen:

- Rohstoffe: Metalle und weitere mineralische Rohstoffe für Computerchips und technische Infrastruktur
- Energie: Strom für den Betrieb der Rechner
- Wasser: Je nach Kühlsystem zur Kühlung der Anlagen
- Fläche: Platz für Rechenzentren und ihre Infrastruktur

„Warum benötigt KI diese Ressourcen?“

Antworten sammeln. Zur Einordnung der gesammelten Antworten:

Um KI-Modelle zu trainieren und zu betreiben, werden leistungsfähige Rechenzentren benötigt. Dort befinden sich zahlreiche miteinander vernetzte Server auf denen Daten gespeichert und rechenintensive Prozesse ausgeführt werden.

Laut Internationaler Energieagentur (IEA) verbrauchten Rechenzentren im Jahr 2024 weltweit rund 415 Terawattstunden Strom. Das entsprach etwa 2 % des globalen Stromverbrauchs. Die IEA prognostiziert, dass sich der Stromverbrauch von Rechenzentren bis 2030 mehr als verdoppeln könnte. Entsprechend wächst der Bedarf an leistungsfähiger Infrastruktur.

Folie 10. Rechenzentren in Österreich

Die Folie bezieht sich auf das direkte Lebensumfeld der Teilnehmenden.

In Österreich bestehen bereits zahlreiche Rechenzentren. Weitere Anlagen sind geplant oder im Bau. Ein aktuelles Beispiel ist das Google-Rechenzentrum in Kronstorf, Oberösterreich.

Die erste Ausbaustufe ist auf eine maximale Leistung von 150 Megawatt ausgelegt. Bei voller Auslastung könnte der jährliche Stromverbrauch rund 1,31 Terawattstunden betragen – vergleichbar mit dem Stromverbrauch von etwa 375.000 Haushalten.

Eine mögliche zweite Ausbaustufe mit bis zu 500 Megawatt würde den Strombedarf deutlich erhöhen. Es wird voraussichtlich einen Stromverbrauch wie 900.000 Haushalte haben – zum Vergleich: ganz Oberösterreich hat ca. 676.000 Haushalte.

Zur Kühlung soll Wasser aus der Enns entnommen und anschließend wieder eingeleitet werden. Die maximal zulässige Einleittemperatur beträgt 30 °C.

„Welche Auswirkungen könnte das rückgeführte 30 °C-warme Wasser auf den Fluss haben?“

Antworten sammeln. Zur Einordnung der gesammelten Antworten:

Mögliche Diskussionspunkte sind Veränderungen der Wassertemperatur, Belastungen für Wasserlebewesen und Auswirkungen auf das Ökosystem. Ob und in welchem Ausmaß diese eintreten, hängt unter anderem von der eingeleiteten Wassermenge, der Temperatur und den Schutzmaßnahmen ab.

Bei bestimmten großen Bauvorhaben wie Fabriken, Autobahnen oder Windkraftanlagen ist in Österreich eine Umweltverträglichkeitsprüfung (UVP) vorgeschrieben. Ob sie erforderlich ist, hängt von der Art und Größe des Projekts sowie von gesetzlichen Schwellenwerten ab. Für das Google-Rechenzentrum in Kronstorf wurde behördlich festgestellt, dass keine UVP erforderlich ist. Dabei ist es ein riesiges Bauvorhaben! Der Fall wirft die grundsätzliche Frage auf, ob bestehende Umweltprüfungen den Auswirkungen großer Rechenzentren ausreichend Rechnung tragen. Weil KI-Technologien noch so neu sind, gibt es noch keine erprobten Regelungen.

Optionale Anschlussfragen:

„Wie steht ihr zum Ausbau großer Rechenzentren in Österreich?“
„Welche Chancen und Risiken seht ihr?“
„Was braucht Österreich beziehungsweise Europa um unabhängige digitale Technologien entwickeln und betreiben zu können?"

Reflexion

Anregung zu weiterführenden offenen Fragen:

„Was bedeutet Intelligenz für uns?“
„Wie intelligent ist die künstliche Intelligenz?“
„Wie künstlich ist künstliche Intelligenz?“
„Welche menschlichen Arbeitsschritte sind noch in KI-Training enthalten?“
„Wie echt sind die generierten Inhalte?“
„Werden reale Menschen, Situationen etc. abgebildet?“
„Werden idealisierte Menschen, Situationen abgebildet?“

ALGORITHMUS PROMPTEN

Stille Post, aber mit Zeichnen! In Teamarbeit erarbeiten die Teilnehmenden spielerisch, wie fehleranfällig Kommunikation zwischen Mensch und Maschine sein kann.

Dauer: 20 Min.

Methode: kreative Praxis

Material: TN Stifte, TN Papier, Karton od. Platte

ZIELE

→ Den Unterschied zwischen menschlicher Sprache und maschineller Logik lernen

→ Das Konzept „Prompt“ und verschiedene „prompting“-Strategien erproben

→ Das Konzept „Bias“ als „Vorurteil“ eines algorithmischen Systems kennenlernen

DURCHFÜHRUNG

Vorbereitung

- Zweierteams bilden: Jede Person bekommt ein Blatt Papier und einen Stift.
- Spielregeln erklären: Jede Zweiergruppe besteht aus je einer Programmierer:in und einem Computer. **Nur die Programmierer:in darf sprechen**, der Computer muss, so gut es geht, die Anweisungen interpretieren und ausführen, ohne Rückfragen zu stellen! Ziel des Spieles ist, dass die Programmierer:in dem Computer ein selbst gemaltes Bild mitteilt, ohne zu verraten, was das Motiv ist.

Ablauf

Schritt 1 – Blatteinrichtung

Beide zeichnen ein Koordinatensystem auf ihr kariertes Blatt Papier (zwei Achsen) und einigen sich auf die Unterteilung (z. B. ein Schritt bedeutet ein Kästchen, zwei Kästchen etc). Die Einteilung ist ihnen frei überlassen.

Schritt 2 – Prompts kommunizieren

Die Programmierer:in wählt ein einfaches Motiv aus und hat fünf Minuten Zeit, um es in ihr Koordinatensystem zu zeichnen. Wichtig: Sichtschutz! Danach „schaltet sich der Computer ein“ und der:die Programmierer:in beginnt, das Bild mithilfe des Koordinatensystems zu beschreiben. Beispiele für Anweisungen können sein:

> *„Geh drei Schritte nach oben und einen nach rechts und mach einen Punkt, dann geh vier Schritte nach unten und mach noch einen. Verbinde die Punkte!“*
> *„Zeichne einen Kreis, der seinen Mittelpunkt bei x, y hat, und einen Radius von 3 Schritten“*

Schritt 3 – Auflösung

Wenn der Computer alle Anweisungen erhalten hat, wird das Rätsel aufgelöst und das Team bespricht das Ergebnis. Dann tauschen sie die Rollen und eine zweite Runde beginnt.

Reflexion

In der Gruppe wird gemeinsam reflektiert, welche Fehlerquellen aufgetaucht sind und welche Strategien das Team in der zweiten Runde ausprobiert hat, um diese auszuräumen. Der Fokus liegt dabei auf dem Bestimmen von Faktoren, die das Ergebnis beeinflussen, und dezidiert nicht darauf, ob ein Team „gut“ abgeschnitten hat. Was ist passiert, wenn die Programmierer:in etwas nicht definiert hat?

KOMPASS: IST KI UNAUSWEICHLICH?

Der Baustein hinterfragt die Behauptung, KI sei unausweichlich, und untersucht, wer diese Erzählung verbreitet und welche Interessen dahinterstehen können. Die Teilnehmenden entwickeln Kriterien für KI-Nutzung und formulieren eine begründete Haltung.

Dauer: 30 Min.

Material: TN Papier, TN Stifte, Platz zum Bewegen

Methode: Diskussion, Gruppenarbeit, Körperübung

Anhang: Kompass: Ist KI unausweichlich? (Seite 149), Kompass: Ist KI unausweichlich? (Seite 150)

ZIELE

→ Verschiedene Aspekte von KI-Nutzung und ein Tool kennenlernen, das dabei helfen kann, eine eigene Position zu beziehen und zu begründen.

MODERATION

- Keine Pro- oder Kontra-Lösung vorgeben.
- Entscheidungen gegen die Nutzung von KI nicht als Technikfeindlichkeit und deren Nutzung nicht automatisch als Fortschritt darstellen.
- Zwischen persönlicher Entscheidung und struktureller Verantwortung unterscheiden: Auch Unternehmen, Institutionen und Politik gestalten die Bedingungen.
- Diskussionen kurz halten: Pro Situation höchstens zwei Wortmeldungen.

DURCHFÜHRUNG

Vorbereitung

Anhang 1: Situationsbeschreibungen und Anhang 2: KI-Kompass werden in TN-Anzahl ausgedruckt. Im Raum werden drei Positionen markiert: 1. „Ja – KI einsetzen“, 2. „Nur unter Bedingungen“, 3. „Nein – eine Alternative wählen“. Alternativ: Im Sitzen mit drei Karten oder Handzeichen.

Ablauf

Schritt 1 – Einstieg

Die Lehrperson erklärt, dass die Teilnehmenden bei jeder Situation neu entscheiden. Eine Person kann je nach Anwendung unterschiedliche Positionen vertreten; auch Beobachten ist erlaubt.

Beispieltext zur Einleitung in das Thema:

> *„KI ist immer verbreiteter. Daraus folgt jedoch nicht, dass jede Person jedes KI-System selbst verwenden oder jede Anwendung akzeptieren muss. KI-Kompetenz bedeutet auch, Alternativen zu kennen, Bedingungen zu stellen und begründet Nein sagen zu können.”*

Schritt 2 – Situationen einschätzen

Die Workshopleitung liest eine der Situationsbeschreibungen vor (siehe Anhang). Die Teilnehmenden stimmen ab, ob und wie sie KI in der Situation nutzen würden, indem sie sich an die Stelle mit dem jeweiligen Positionsschild bewegen.

Nachdem sich die Teilnehmenden bei einem der drei Positionsschilder eingefunden haben, werden max. zwei Personen nach einer kurzen Begründung für ihre Entscheidung gefragt. Die Lehrperson stellt ein bis zwei Fragen aus dem KI-Kompass.

Das Ganze wird mit den zwei anderen Situations-Beschreibungen wiederholt: Vorlesen, Abstimmen, kurzes Befragen.

Schritt 3 – KI-Kompass anwenden

Daraufhin wird entweder in der Klasse oder in den Kleingruppen eine der drei Situationen ausgewählt und unter Anwendung des KI-Kompasses im Detail bearbeitet.

REFLEXION

Alle ergänzen einen Satz – schriftlich, im Kopf oder freiwillig laut:

„KI ist für mich sinnvoll, wenn …“,

„Ich möchte KI nicht verwenden, wenn …“ oder

„Bevor ich KI verwende, prüfe ich …“.

EXTERNE HILFSANGEBOTE

BERATUNGSSTELLEN

Anlaufstellen, wenn Themen oder Probleme auftauchen, die den Gruppenrahmen übersteigen:

- Gesund aus der Krise

  Gesund aus der Krise
  https://gesundausderkrise.at/

- Rat auf Draht 147

  Rat auf Draht 147
  https://www.rataufdraht.at/

- First Love Online-Beratung

  First Love Online-Beratung
  https://firstlove.at/online-beratung/#/questions

- TIME4FRIENDS Die Peer-Beratung auf WhatsApp des Österreichischen Jugendrotkreuzes täglich von 18–22 Uhr auf WhatsApp erreichbar: +43 664 1070 144

- Frauengesundheitszentrum FEM

  Frauengesundheitszentrum FEM
  https://fem.at/beratung/

- Hotline für Essstörungen der Wiener Gesundheitsförderung
  niederschwellige, anonyme und kostenlose Telefon- und E-Mail-Beratungsstelle: 0800 20 11 20, hilfe@essstoerungshotline.at

GLOSSAR

ableistisch, Ableismus 57
be_hindert, Menschen mit Be_hinderung 57
be_hindertenfeindlich, Be_hindertenfeindlichkeit 58
Bias und Technik 58
cis 59
dick_fett 60
digitale Selbstbestimmung 60
Diversität 61
Fettfeindlichkeit/Gewichtsdiskriminerung 61
Fitness(-kultur) 62
FLINTA* 63
Gender 63
Geschlechterbinarität 63
Geschlechterrollen, -stereotype 64
Inklusion 64
inter*, intergeschlechtlich 65
Intersektionalität 65
Körperbild 66
Körperneutralität 66
Körperüberwachung 67
Körperwahrnehmung 67
Lookismus 67
Männlichkeit(en) 68
Medienkompetenz 69
nicht-binär 69
normativer Schönheitsdruck 70
Normen, Körpernormen 70
Open Source 71
PoC 71
queer 72
racial profiling 72
Rassismus 73
Repräsentation 73
Schönheitsideale, Schönheitsnormen 73
Schwarz 74
Selbst-/Fremdbezeichnung 74
Selbstermächtigung 75
Selbstoptimierung 76
Selbstwirksamkeit 76
sexistisch, Sexismus 76
Sexualisierung 77
Smarties, Smart Technologies 78
trans* 78
weiß 78

ABLEISTISCH, ABLEISMUS

Erklärung: Ableismus beschreibt die Vorstellung, dass Menschen ohne Be_hinderung die „Norm“ sind und Menschen mit Be_hinderungen weniger leistungsfähig, weniger wert oder „nicht normal“ seien. Wer nicht in diese Normen passt, etwa be_hindert, chronisch krank oder neurodivers ist, erfährt Ungleichbehandlung und ableistische Zuschreibungen. Der Begriff (auf Englisch: „ableism“) hat seinen Ursprung in der US-amerikanischen Behindertenrechtsbewegung der 1970er-Jahre. „Auch ist es schwierig, Ableismus zu erkennen, weil er sich seltener als Anfeindung oder Beschimpfung äußert, sondern eher darin, dass be_hinderte Menschen nicht ernst genommen werden.“

Quelle: Missy Magazine (14.3.2022): Hä, was heißt denn Ableismus? URL: https://web.archive.org/web/20260924092504/https://missy-magazine.de/blog/2022/03/14/hae-was-heisst-denn-ableismus/ (1.9.2026).

Hä, was heißt denn Ableismus? - Missy Magazine
https://web.archive.org/web/20260924092504/https://missy-magazine.de/blog/2022/03/14/hae-was-heisst-denn-ableismus/

DaMigra e.V. (2023): Ein kleines Glossar der komplizierten Begriffe. Zweite, erweiterte Version 2023. URL: /web/20260924092213/https://www.damigra.de/wp-content/uploads/Glossar_2024_Deutsch_final.pdf (9.9.2026). Ableismus. S. 121.

/web/20260924092213/https://www.damigra.de/wp-content/uploads/Glossar_2024_Deutsch_final.pdf
https://web.archive.org/web/20260924092213/https://www.damigra.de/wp-content/uploads/Glossar_2024_Deutsch_final.pdf

Relevante Bausteine: Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29)

BE_HINDERT, MENSCHEN MIT BE_HINDERUNG

Erklärung: Die Schreibweise be_hindert macht Be_hinderung sichtbar und soll betonen, dass Menschen nicht be_hindert sind, sondern be_hindert werden – etwa durch gesellschaftliche und physische Barrieren. Die Erklärung von Katharina Payk trifft das nochmal genauer: „Manche schreiben

auch einen Stern (Asterisk) wie in behindert_ oder Behinderung_, um auf die Konstruiertheit dieser Kategorie zu verweisen. Denn genau genommen kann jeder Mensch zu jeder Zeit krank oder be_hindert werden – durch Unfälle, Erkrankungen oder Alter etwa. Auch die Grenzen, ab wann jemand als be_hindert gilt, sind fließend. Der be_hinderte Mensch ist nicht nur be_hindert, sondern immer auch unversehrt, gesund, heil und vollkommen, und nicht zu jeder Zeit spielt die Be_hinderung eine Rolle."

Quelle: Missy Magazine (12.3.2019): Hä, was heißt denn be_hindert? URL: https://web.archive.org/web/20260924092637/https://missy-magazine.de/blog/2019/03/12/hae-was-bedeutet-be_hindert/ (1.9.2026).

Hä, was heißt denn be_hindert? - Missy Magazine
https://web.archive.org/web/20260924092637/https://missy-magazine.de/blog/2019/03/12/hae-was-bedeutet-be_hindert/

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29)

BE_HINDERTENFEINDLICH, BE_HINDERTENFEINDLICHKEIT

Erklärung: Be_hindertenfeindlichkeit bedeutet, dass Menschen mit Be_hinderungen schlechter behandelt, ausgeschlossen, beleidigt oder benachteiligt werden, weil sie eine Be_hinderung haben. Das kann absichtlich passieren, aber auch durch Vorurteile oder mangelnde Rücksichtnahme. Zur Unterscheidung: Während Ableismus ein System von Normen, Vorurteilen und Strukturen bezeichnet, das Menschen aufgrund tatsächlicher oder zugeschriebener Beeinträchtigungen benachteiligt, werden also konkrete Handlungen, die Menschen mit Be_hinderung ausgrenzen oder diskriminieren als Be_hindertenfeinlichkeit benannt.

Quellen: Missy Magazine (14.3.2022): Hä, was heißt denn Ableismus? URL: https://web.archive.org/web/20260924092504/https://missy-magazine.de/blog/2022/03/14/hae-was-heisst-denn-ableismus/ (1.9.2026).

Hä, was heißt denn Ableismus? - Missy Magazine
https://web.archive.org/web/20260924092504/https://missy-magazine.de/blog/2022/03/14/hae-was-heisst-denn-ableismus/

Missy Magazine (12.3.2019): Hä, was heißt denn be_hindert? URL: https://web.archive.org/web/20260924092637/https://missy-magazine.de/blog/2019/03/12/hae-was-bedeutet-be_hindert/ (1.9.2026).

Hä, was heißt denn be_hindert? - Missy Magazine
https://web.archive.org/web/20260924092637/https://missy-magazine.de/blog/2019/03/12/hae-was-bedeutet-be_hindert/

Relevante Bausteine: Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29)

BIAS UND TECHNIK

Erklärung: Bias (Voreingenommenheit) in der Technik bedeutet, dass Technologien Menschen nicht immer fair behandeln. Das kann passieren, wenn die Daten, mit denen Programme entwickelt oder

trainiert werden, einseitig sind oder wenn bei der Entwicklung bestimmte Gruppen stärker berücksichtigt werden als andere. Technik ist nämlich nicht neutral. Sie entsteht in einer Gesellschaft und übernimmt oft deren Werte, Normen und Vorurteile. Dadurch können bestehende Ungleichheiten nicht nur übernommen, sondern auch verstärkt werden. Ein Beispiel ist die Gesichtserkennung: Manche Systeme erkennen *weiße* Gesichter deutlich genauer als die Gesichter von Schwarzen Menschen oder People of Color. Das kann besonders problematisch sein, wenn solche Technologien etwa von der Polizei zur Identifizierung von Verdächtigen genutzt werden (siehe: racial profiling).

Quellen: Matsuzaka, Sara et al (2025): Shrunken and Recolored: Young Black American Women's Double Consciousness Body Image, Online Victimization, and Photo Editing. In: Psychology of Women Quarterly Vol. 49 (3), S. 332–344.

Endler, Rebekka (2025): Witches, Bitches, It-Girls. Wie patriarchale Mythen uns bis heute prägen. Rowohlt: Hamburg. 7. Auflage 2025. S. 78.

Relevante Bausteine: Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Wortwolke: KI (Seite 37), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39), KI Basiswissen (Seite 45), Algorithmus prompten (Seite 52), Kompass: Ist KI unausweichlich? (Seite 54)

CIS

Erklärung: Cis ist die Abkürzung von cisgender und ein Adjektiv. Cis bedeutet, dass das Geschlecht einer Person mit dem übereinstimmt, was bei der Geburt festgelegt wurde. Dem gegenüber steht trans_: Trans_ bedeutet, dass das Geschlecht einer Person von dem abweicht, das bei der Geburt festgelegt wurde.

Quellen: Kütle, Fatma/Lenk, Anne (25.6.2026): Cis/ Cisgeschlechtlichkeit/ Cisgender. URL: https://web.archive.org/save/https://www.gleichstellungsportal.de/abc-der-gleichstellung/cis-cisgeschlechtlichkeit-cisgender/ (2.9.2026).

Cis/ Cisgeschlechtlichkeit/ Cisgender – Gleichstellungsportal
https://web.archive.org/save/https://www.gleichstellungsportal.de/abc-der-gleichstellung/cis-cisgeschlechtlichkeit-cisgender/

Fachstelle Gender und Diversität NRW (2025): #cis-gender. URL: https://web.archive.org/web/20260902135553/https://www.gender-nrw.de/cis-gender/ (2.9.2026).

Cis-gender erklärt von FUMA Fachstelle Gender & Diversität NRW
https://web.archive.org/web/20260902135553/https://www.gender-nrw.de/cis-gender/

López, Quispe (16.4.2024): What Does "Cis" Mean, And Is It Bad? URL: https://web.archive.org/web/20260902135658/https://www.them.us/story/what-does-cis-mean-and-is-it-bad (2.9.2026).

What Does Cis Mean? A Beginner's Guide to the Term "Cisgender" | Them
https://web.archive.org/web/20260902135658/https://www.them.us/story/what-does-cis-mean-and-is-it-bad

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22)

DICK_FETT

Erklärung: „Die Worte „dick“ und „fett“ werden gesamtgesellschaftlich nicht neutral beschreibend, sondern moralisch aufgeladen genutzt: Dick oder fett zu sein, heißt nicht nur, mehr zu wiegen als die Norm, sondern auch undiszipliniert, faul, ungebildet, arm und krank zu sein. Dünnsein hingegen bedeutet das Gegenteil. So lernen dicke und fette Menschen, sich vor den Begriffen „dick“ und „fett“ zu fürchten und sie zu meiden, während dünne Menschen lernen, sie gezielt als Waffe gegen dicke und fette Menschen einzusetzen. Da die Stigmatisierung dicker und fetter Körper immer noch weitgehend normalisiert ist, ist es manchen Aktivist:innen wichtig, zu kennzeichnen, dass mit den Begriffen „dick“ und „fett“ eine positive Selbstbeschreibung gemeint ist – keine abwertende Fremdbeschreibung. Aus diesem Grund benutzen einige auch andere Schreibweisen wie z. B. „phat“, „fett*“ oder „dick_fett“.

Quelle: Demirden, Luise Conca für Missy Magazine (9.9.2024): Hä, was heißt denn dick_fett? URL: https://web.archive.org/web/20260924093020/https://missy-magazine.de/blog/2024/09/09/hae-was-heisst-denn-dick_fett/ (1.9.2026).

Hä, was heißt denn dick_fett? - Missy Magazine
https://web.archive.org/web/20260924093020/https://missy-magazine.de/blog/2024/09/09/hae-was-heisst-denn-dick_fett/

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Körperfett (Seite 34)

DIGITALE SELBSTBESTIMMUNG

Erklärung: Digitale Selbstbestimmung bedeutet, dass Menschen und Organisationen die Kontrolle über ihre eigenen Daten, digitalen Identitäten und IT-Ressourcen behalten und selbstbestimmt über deren Nutzung entscheiden können. Niemand darf Daten und Informationen zu einer Person ohne Erlaubnis weitergeben und verwenden. Hier gibt es eine Parallele zwischen Körpern und Daten: Selbstbestimmung. Jeder Mensch soll selbst über den eigenen Körper und die eigenen Daten bestimmen dürfen.

Mit der permanenten Sammlung, Zusammenführung, Auswertung und Verwendung von Daten im digitalen (aber auch analogen) Raum besteht die Gefahr, dass die Entscheidungs- und Handlungsfreiheit von Menschen eingeschränkt wird. Nutzer:innen sind aber oft nicht gut genug darüber informiert, wo ihre Daten gesammelt und wofür sie verwertet werden und können daher nicht immer informierte Entscheidungen treffen, wenn es um die Zustimmung zur Datenerhebung oder die Privatsphäre-Einstellungen von digitalen Medien geht. Oft fehlt der transparente Einblick in die damit verbundenen Prozesse von Unternehmen und auch staatlichen Stellen, wodurch es ein ungleiches Machtverhältnis zwischen Nutzer:innen und Anbieter:innen gibt.

Quelle: bpb einfach Politik Lexikon (2026): Datenschutz. URL: https://web.archive.org/web/20260924092903/https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/303045/datenschutz/ (6.7.2026).

Datenschutz | bpb.de
https://web.archive.org/web/20260924092903/https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/303045/datenschutz/

Mertz, M. et al (2016): Digitale Selbstbestimmung. Cologne Center for Ethics, Rights, Economics, and Social Sciences of Health (ceres), Köln. URL: https://web.archive.org/web/20250622215319/https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/ceres_Digitale_Selbstbestimmung.pdf. S. 1–54, 6, 48.

ceres_Digitale_Selbstbestimmung.pdf
https://web.archive.org/web/20250622215319/https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/ceres_Digitale_Selbstbestimmung.pdf

Relevante Bausteine: Wortwolke: KI (Seite 37), KI Basiswissen (Seite 45), Algorithmus prompten (Seite 52), Kompass: Ist KI unausweichlich? (Seite 54)

DIVERSITÄT

Erklärung: Diversität bedeutet, Unterschiede zwischen Menschen anzuerkennen, wertzuschätzen und als normalen Teil unserer Gesellschaft zu verstehen. „Auf diesen vielfältigen Merkmalen basieren strukturelle Ungleichheit und Diskriminierung. Diversitätsorientierte Arbeit erkennt die Vielfalt der Gesellschaft an und strebt danach, Diskriminierungen abzubauen und Chancengleichheit zu fördern. Diversitätsorientierung reagiert nicht nur auf die faktische Diversität unserer Gesellschaft, sondern gestaltet sie aktiv und nimmt ihr Potenzial wahr.“ Der Begriff hat einen aktivistischen Hintergrund in der US-amerikanischen Schwarzen Bürger:innenbewegung der 1960er-Jahre.

Quelle: Neue Deutsche Medienmacher*innen e.V. (o.J.): Diversity. URL: https://web.archive.org/web/20260924093457/https://www.neuemedienmacher.de/glossar/diversity (4.9.2026).

Diversity | Neue deutsche Medienmacher*innen e.V.
https://web.archive.org/web/20260924093457/https://www.neuemedienmacher.de/glossar/diversity

Relevante Bausteine: Pausenkiste (Seite 9), Spiegel: Was ist schön? (Seite 22)

FETTFEINDLICHKEIT/GEWICHTSDISKRIMINERUNG

Erklärung: Fettfeindlichkeit beschreibt die Diskriminierung, die dicke_fette Menschen erleben. Diese Diskriminierung erfolgt sowohl in zwischenmenschlichen Beziehungen als auch strukturell. Dicken_fetten Menschen wird die gesellschaftliche Teilhabe systematisch erschwert. Das zeigt sich zum Beispiel daran, dass Infrastruktur nicht nach den Bedürfnissen von dicken_fetten Menschen ausgerichtet ist. Aber auch in der Medizin erleben dicke_fette Menschen extrem viel Fettfeindlichkeit:

Meist wird jedes gesundheitliche Problem auf das Gewicht zurückgeführt und die Patient:innen nicht ernst genommen. Solche Erfahrungen sind zutiefst entmenschlichend.

Fettfeindlichkeit hat übrigens einen rassistischen Ursprung: Im europäischen Kolonialismus wurden zur Rechtfertigung der Gräueltaten, die die Kolonialist:innen verübten, der Rassismus erfunden und Schwarzen Personen sowie Personen of Color viele negative Eigenschaften zugeschrieben, um deren Ausbeutung und Misshandlung im Kolonialismus zu ermöglichen. BIPOC-Personen wurde zugeschrieben, dass sie „wilder“ und „undisziplinierter“ als die *weißen* Europäer:innen seien und daher vermeintlich auch dicker. *Weiße* Menschen, vor allem *weiße* Frauen, versuchten daraufhin aus rassistischen Gründen, möglichst dünn zu sein, um sich von Schwarzen Menschen und Personen of Color abzugrenzen. So nahm das Streben nach Dünnsein seinen Anfang.

Quelle: Queermed Deutschland (o. J.): Fettfeindlichkeit/Gewichtsdiskriminierung. URL: https://web.archive.org/web/20260902142517/https://queermed-deutschland.de/glossar/fettfeindlichkeit/ (2.9.2026).

Fettfeindlichkeit | Queermed Glossar
https://web.archive.org/web/20260902142517/https://queermed-deutschland.de/glossar/fettfeindlichkeit/

Benthin, Pia (2025): Freisein — Christelle Nkwendja-Ngnoubamdjum. URL: https://web.archive.org/save/https://veto-mag.de/christelle-nkwendja-ngnoubamdjum/ (2.9.2026).

Freisein — Christelle Nkwendja-Ngnoubamdjum
https://web.archive.org/save/https://veto-mag.de/christelle-nkwendja-ngnoubamdjum/

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Körperfett (Seite 34)

FITNESS(-KULTUR)

Erklärung: Hier geht es ganz besonders um körperliche Aktivitäten wie Sport, Bewegung, Tanz, Yoga oder Pilates, die darauf abzielen, körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern. Doch ist ein wesentliches Element von Fitness auch das bewusst gesteuerte Werden des Körpers. Ausdruck davon sind die vielfach zelebrierten Erfolgsstorys oder „Transformation Stories“. Solche Erfolgsstorys implizieren, dass jede:r „fit” werden kann – man muss es nur wollen. Dass aber nicht alle Menschen dieselben Voraussetzungen (z. B. Genetik, Ressourcen wie Zeit, Geld, Wissen) haben, wird in diesen Narrativen oft weggelassen. Daher müssen wir fragen: Welche Normen prägen unser Bild von Fitness? Was ist ein „sportlicher” Körper und wie sieht er aus? Wer kann/darf/soll welchen Sport machen und warum? Was ist ein „gesunder” Körper und wie sieht er aus?

Quelle: Schmechel, Corinna (2021): Auspowern und Empowern? Eine Ethnografie queerer Fitnesskultur. Transcript: Bielefeld. S. 39 f.

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Körperfett (Seite 34)

FLINTA*

Erklärung: Das Akronym FLINTA_ steht für Frauen, Lesben, inter_, nicht-binäre, trans und agender Personen. Der Asterisk am Ende öffnet den Begriff, um alle anderen Geschlechtsidentitäten einzuschließen, die bei der Aufzählung nicht genannt wurden, aber in einer patriarchalen Gesellschaft aufgrund ihres Geschlechts diskriminiert werden. Da manche lesbischen Personen lesbisch nicht nur als Beschreibung ihrer Sexualität, sondern auch ihrer Geschlechtsidentität verwenden, ist es Teil des Akronyms.

Quelle: Ulrich, Sarah (07.12.2020): Hä, was heißt denn FLINTA? URL: https://web.archive.org/web/20260902140209/https://missy-magazine.de/blog/2020/12/07/hae-was-heisst-denn-flinta/ (2.9.2026).

Hä, was heißt denn FLINTA? - Missy Magazine
https://web.archive.org/web/20260902140209/https://missy-magazine.de/blog/2020/12/07/hae-was-heisst-denn-flinta/

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Körperfett (Seite 34)

GENDER

Erklärung: „Gender“ ist ein englisches Wort für Geschlecht. Genauer: für das soziale, das gelebte und gefühlte Geschlecht, im Unterschied zu „sex“, dem bei Geburt aufgrund körperlicher Merkmale zugewiesenen Geschlecht. Im Englischen gibt es also zwei Worte – „gender“ und „sex“ –, wo es im Deutschen nur eines gibt, nämlich „Geschlecht“.

Der Begriff „Gender“ wird aber inzwischen auch im Deutschen genutzt: Immer dann, wenn es um das soziale Geschlecht und um Geschlechtsidentität geht. Das ist zum Beispiel wichtig für Wissenschaftler:innen, die untersuchen, was Geschlecht ist, wie es entsteht und wie es sich auf unser Zusammenleben und jede einzelne Person auswirkt. Deshalb ist von Gender auch viel in einem wissenschaftlichen Zusammenhang die Rede.

Quelle: Genderdings.de (2026): Gender. URL: https://web.archive.org/web/20260924094920/https://genderdings.de/gender/ (3.9.2026).

Gender: Was ist Gender - eine Definition | Genderdings
https://web.archive.org/web/20260924094920/https://genderdings.de/gender/

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

GESCHLECHTERBINARITÄT

Erklärung: Geschlechterbinarität ist ein Konzept, das davon ausgeht, dass es nur zwei Geschlechter („Frau“ und „Mann“) gibt. Nicht-binäre und inter* Personen sowie andere Genderidentitäten werden dadurch ausgeschlossen. Viele westliche Gesellschaftssysteme beruhen auf der Annahme von

Geschlechterbinarität. Im europäischen Kolonialismus wurden diese Geschlechtervorstellungen (mitunter gewaltvoll) verbreitet und andere Vorstellungen und Praktiken von Gender unterdrückt.

Quelle: Genderdings.de (2026): Gender. URL: https://web.archive.org/web/20260924094920/https://genderdings.de/gender/ (3.9.2026).

Gender: Was ist Gender - eine Definition | Genderdings
https://web.archive.org/web/20260924094920/https://genderdings.de/gender/

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

GESCHLECHTERROLLEN, -STEREOTYPE

Erklärung: Geschlechterrollen sind Vorstellungen und Erwartungen, die Menschen von und an verschiedene Geschlechter haben. Sie beziehen sich zum Beispiel darauf,
wie Frauen, Männer und andere Geschlechter aussehen, sich verhalten oder welche Aufgaben sie übernehmen sollen. Damit verbunden sind Geschlechtersterotype – also vereinfachte und oft verallgemeinernde Vorstellungen darüber, wie Menschen eines bestimmten Geschlechts angeblich sind oder sein sollten (siehe auch: Sexismus).

Quelle: bpb einfach Politik Lexikon (2026): Geschlecht. URL: https://web.archive.org/web/20260924100636/https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/331102/geschlecht/ (6.7.2026).

Geschlecht | bpb.de
https://web.archive.org/web/20260924100636/https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/331102/geschlecht/

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

INKLUSION

Erklärung: „Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört. Oder anders: Inklusion ist, wenn alle mitmachen dürfen. Egal wie du aussiehst, welche Sprache du sprichst oder ob du eine Behinderung hast. Zum Beispiel: Kinder mit und ohne Behinderung lernen zusammen in der Schule. Wenn jeder Mensch überall dabei sein kann, am Arbeitsplatz, beim Wohnen oder in der Freizeit: Das ist Inklusion.“ (Aktion Mensch 2021). Dafür braucht es den Abbau von gesellschaftlichen und institutionellen Barrieren, aber auch die Berücksichtigung der Bedürfnisse und Bedarfe (Was Menschen brauchen, um mitmachen zu können, zum Beispiel barrierefreie oder -arme Architektur, Texte in leichter Sprache, Unterstützungstechnologien usw.) von allen Menschen, die zu einer Gesellschaft gehören.

Quelle: Aktion Mensch (7.9.2021): Was ist Inklusion? URL: https://web.archive.org/web/20260924100936/https://www.aktion-mensch.de/ueber-uns/das-treibt-uns-an/was-ist-inklusion (2.9.2026) [Hier gibt es auch ein kurzes Erklärungsvideo].

Was ist Inklusion? | Aktion Mensch
https://web.archive.org/web/20260924100936/https://www.aktion-mensch.de/ueber-uns/das-treibt-uns-an/was-ist-inklusion

Kulke, Dieter für bpb.de (31.05.2023): Inklusion und Teilhabe. URL: https://web.archive.org/web/20260924101125/https://www.bpb.de/themen/inklusion-teilhabe/behinderungen/521497/teilhabe-und-inklusion/ (2.9.2026).

Teilhabe und Inklusion | Behinderungen | bpb.de
https://web.archive.org/web/20260924101125/https://www.bpb.de/themen/inklusion-teilhabe/behinderungen/521497/teilhabe-und-inklusion/

Relevante Bausteine: Pausenkiste (Seite 9), Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

INTER*, INTERGESCHLECHTLICH

Erklärung: Inter_ ist ein Adjektiv und beschreibt Personen, deren Geschlechtsmerkmale nicht in die medizinischen oder sozialen Normen von „Mann“ und „Frau“ passen. Hier kann es sich um die primären und sekundären Geschlechtsmerkmale, aber auch chromosomale Strukturen und Hormonsysteme handeln. Inter_ Personen erleben im medizinischen Bereich, aber auch in vielen anderen Lebensbereichen Diskriminierung. Intergeschlechtliche Kinder sind in Österreich zum Beispiel immer noch nicht vor nicht-notwendigen medizinischen Eingriffen geschützt.

Quellen: VarGes (2019): Über VdG. Was sind Variationen der Geschlechtsmerkmale (VdG)? URL: https://web.archive.org/web/20260902140631/https://varges.at/uber-vdg/ (2.9.2026).

Über VdG – VarGes
https://web.archive.org/web/20260902140631/https://varges.at/uber-vdg/

TrIQ und VIMÖ (2025): INTER_. Informationen für Ärzt_innen, Therapeut*innen & andere pflegende und medizinische Berufsgruppen. 3. vollständig überarbeitete Auflage. URL: https://web.archive.org/web/20260217055947/https://vimoe.at/wp-content/uploads/2026/01/Inter_fuer_Fachkraefte.pdf (2.9.2026).

Inter_fuer_Fachkraefte.pdf
https://web.archive.org/web/20260217055947/https://vimoe.at/wp-content/uploads/2026/01/Inter_fuer_Fachkraefte.pdf

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22)

INTERSEKTIONALITÄT

Erklärung: „Wissenschaftlich betrachtet ist Intersektionalität ein soziologisches Konzept, das erlaubt, Identität als vielschichtiges Konstrukt zu verstehen, (...) durch das die einzelnen Kategorien und ihre Verbundenheit miteinander betrachtet werden können. „Intersektionalität“ dient demnach als „Lupe“, die

die unterschiedlichen Bedingungen einer Diskriminierung erkennbar macht. Der Begriff „Intersektionaliät“ wurde ursprünglich von Schwarzen Feministinnen in den USA geprägt: Das erste Mal verwendet hat ihn die US-amerikanische Juristin Kimberlé Williams Crenshaw 1989 in einem wissenschaftlichen Aufsatz. [Der Begriff] brachte zum Ausdruck, dass Schwarze Frauen spezifische Diskriminierungserfahrungen machen, die sich sowohl von den Erfahrungen Schwarzer Männer als auch von denen weißer Frauen unterscheiden. Diese Erfahrungen – die Überschneidung von Rassismus und Sexismus – stellen eine Mehrfachdiskriminierung dar und kennzeichnen die gesellschaftliche Position von Schwarzen Frauen und Frauen of Color.“

Quelle: Kelly, Natasha A. für Missy Magazine (29.5.2017): Hä, was heißt denn Intersektionalität? URL: https://web.archive.org/web/20260924101521/https://missy-magazine.de/blog/2017/05/29/hae-was-heisst-denn-intersektionalitaet/ (1.9.2026).

Hä, was heißt denn Intersektionalität? - Missy Magazine
https://web.archive.org/web/20260924101521/https://missy-magazine.de/blog/2017/05/29/hae-was-heisst-denn-intersektionalitaet/

Relevante Bausteine: Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34)

KÖRPERBILD

Erklärung: Das Körperbild ist die Vorstellung vom eigenen Körper. Es gibt verschiedene Erklärungsmodelle dazu, wie das Körperbild zustande kommt und wodurch es beeinflusst wird, z. B. das Tripartite influence model of body image (Dreiteiliges Einflussmodell) identifiziert drei soziokulturelle Kräfte – Eltern, Gleichaltrige und Medien – als primäre Einflüsse auf das Körperbild durch Internalisierung von Idealen und Förderung von Vergleichsverhalten. Die Objektifizierungstheorie besagt, dass in Kulturen, die Körper von FLINTA* sexualisieren, sie auch lernen, ihren Körper aus der Perspektive eines Beobachters zu betrachten und zu kontrollieren, sich selbst als Objekt zu behandeln, das aufgrund seines Aussehens betrachtet und bewertet wird.

Quelle: Demaria, Francesco et al (2024): Body, image, and digital technology in adolescence and contemporary youth culture, in: Frontiers in Psychology Vol.15, S. 1–10, 2.

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Body Scan (Seite 25), Wortwolke: Mein Körper kann ... (Seite 27), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

KÖRPERNEUTRALITÄT

Erklärung: Das Konzept Körperneutralität legt den Fokus darauf, wozu der eigene Körper fähig ist, anstatt darauf, wie er aussieht. Es geht darum, eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen: „Grundsätzlich besteht das Ziel darin, in deinem Körper zu existieren, ohne zu urteilen oder starke Meinungen darüber zu haben, wie du aussiehst. Die Bewegung ermutigt uns, von Gesprächen über unseren Körper und unser Aussehen Abstand zu nehmen, was uns wiederum frei macht, die Dinge zu tun, die uns Spaß machen.“

Quelle: Merino, Mariana et al (2024): Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on

Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors, in: Healthcare (Basel) Vol. 12 (14), S. 1396.

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Body Scan (Seite 25), Wortwolke: Mein Körper kann ... (Seite 27), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

KÖRPERÜBERWACHUNG

Erklärung: Körperüberwachung bedeutet, dass das Aussehen, das Gewicht, die Bewegungen oder das Verhalten des eigenen Körpers oder der Körper anderer Menschen ständig beobachtet, bewertet oder kontrolliert werden. Oft hat Körperüberwachung etwas mit dem Druck zu tun, bestimmten Schönheitsidealen oder Erwartungen zu entsprechen. Menschen achten dann beispielsweise ständig darauf, ob ihr Körper „richtig“ aussieht oder von anderen positiv bewertet wird.

Es gibt aber noch eine zweite Bedeutung: Nach dem französischen Philosophen Michel Foucault beschreibt Körperüberwachung die Art und Weise, wie Menschen durch gesellschaftliche Regeln, Institutionen und Machtstrukturen beobachtet, kontrolliert und dazu gebracht werden, sich selbst zu überwachen. Foucault argumentierte, dass Macht nicht nur durch Verbote oder Strafen ausgeübt wird, sondern auch dadurch, dass Menschen lernen, bestimmte Verhaltensweisen als „normal“ anzusehen und ihr Verhalten selbst daran anzupassen.

Quelle: Gutting, Gary/Oksala, Johanna (2026): „Michel Foucault“. In: Edward N. Zalta/ Uri Nodelman (Hg.): The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2026 Edition). URL: Michel Foucault (Stanford Encyclopedia of Philosophy) (4.9.2026).

Michel Foucault (Stanford Encyclopedia of Philosophy)
https://plato.stanford.edu/entries/foucault/#HistPris

Relevante Bausteine: Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29)

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Erklärung: Körperwahrnehmung beschreibt, wie Menschen ihren eigenen Körper wahrnehmen, erleben und bewerten. Dazu gehören sowohl körperliche Empfindungen (z. B. Hunger, Müdigkeit, Schmerz oder Anspannung) als auch die Wahrnehmung des eigenen Aussehens und der eigenen Bewegungen.

Quelle: Opper, Elke/Ritter, Nadja (2023): Achtsamkeitsbasierte Körperwahrnehmung im Sportunterricht. In: Motorik, 2023, Vol. 46 (3), S.146–149, 146 f.

Relevante Bausteine: Pausenkiste (Seite 9), Body Scan (Seite 25), Wortwolke: Mein Körper kann ... (Seite 27)

LOOKISMUS

Erklärung: Lookismus beschreibt die Diskriminierung von Personen, deren Körper von gesellschaftlich gesetzten Normen auf vielerlei Weisen abweichen. Diskriminierungen aufgrund von Aussehen,

Körperform oder Leistungsfähigkeit sind gesellschaftlich produzierten Normen geschuldet. Diese wirken nicht individuell, sondern sind strukturell in Produktionsverhältnisse, Technikgeschichte und Machtverhältnisse eingebettet. In vielen Gesellschaften ist Schönheit eine soziale Währung. Menschen, die geltenden Schönheitsnormen entsprechen, haben gesellschaftliche Vorteile, was auch als „pretty privilege“ bezeichnet wird: „(...) wer schön ist, wird bevorzugt. Dieses Phänomen beschreibt der Begriff Pretty Privilege, der seit einigen Jahren in feministischen Debatten über Körperpolitik Verwendung findet. Die Wissenschaft untersucht das Phänomen indes schon seit den 1970er-Jahren. Seitdem beschäftigt sich die „Attraktivitätsforschung“ damit, die gesellschaftliche Herstellung und Auswirkungen von Attraktivität zu untersuchen. Gemäß der Annahme „Wer schön ist, ist gut“ lassen sich Konsequenzen im sozialen Miteinander, im Justizsystem oder im Berufsleben nachweisen. Hier wirkt der sogenannte Halo-Effekt: Wenn wir bei einer Person eine bestimmte Eigenschaft sehen, wirkt sich diese wie ein Heiligenschein auf deren gesamte (vermeintliche) Persönlichkeit aus. Wenn wir einen Menschen als besonders attraktiv wahrnehmen, gehen wir eher davon aus, dass die Person glücklich, kompetent oder erfolgreich sei.“

Quelle: Missy Magazine (10.7.2023): Hä, was heißt denn Pretty Privilege? URL: https://web.archive.org/web/20260924104648/https://missy-magazine.de/blog/2023/07/10/hae-was-heisst-denn-pretty-privilege/ (1.9.2026).

Hä, was heißt denn Pretty Privilege? - Missy Magazine
https://web.archive.org/web/20260924104648/https://missy-magazine.de/blog/2023/07/10/hae-was-heisst-denn-pretty-privilege/

DaMigra e.V. (2023): Ein kleines Glossar der komplizierten Begriffe. Zweite, erweiterte Version 2023. URL: /web/20260924092213/https://www.damigra.de/wp-content/uploads/Glossar_2024_Deutsch_final.pdf (9.9.2026). Lookismus S. 112–117.

/web/20260924092213/https://www.damigra.de/wp-content/uploads/Glossar_2024_Deutsch_final.pdf
https://web.archive.org/web/20260924092213/https://www.damigra.de/wp-content/uploads/Glossar_2024_Deutsch_final.pdf

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

MÄNNLICHKEIT(EN)

Erklärung: Männlichkeit ist ein sozialgesellschaftliches und kulturelles Konstrukt, das die Vorstellungen davon, wie ein Mann sein sollte, umfasst. Ein alternativer Begriff dafür ist Männerbild. Da es (zum Glück) nicht nur ein Männerbild gibt, wird manchmal auch von Männlichkeit_en_ und Männlichkeitsbild_ern_ gesprochen. Die Vorstellungen von Männlichkeit(en) sind historisch gewachsen, verändern sich mit der Zeit und sind durch andere gesellschaftliche Marginalisierungs- und Privilegierungsformen sowie regionale Kontexte geprägt. Männlichkeitsbilder hängen zurzeit noch stark mit anderen Geschlechterbildern zusammen, da in der Geschlechterbinarität die Geschlechter „Mann“ und „Frau“ fatalerweise als Gegenstücke zueinander gezeichnet wurden und werden.

Quellen: Genderdings.de (2026): Männlichkeit. URL: https://web.archive.org/web/20260924105603/https://genderdings.de/maennlichkeit/ (3.9.2026).

Was ist Männlichkeit heute? Definition | Genderdings
https://web.archive.org/web/20260924105603/https://genderdings.de/maennlichkeit/

Schober, Larissa (2026): Nichts ohne ‚das Andere'. URL: https://web.archive.org/web/20260924105842/https://www.gwi-boell.de/de/2021/11/08/nichts-ohne-das-andere (3.9.2026).

Nichts ohne ‚das Andere' | Gunda-Werner-Institut | Heinrich-Böll-Stiftung
https://web.archive.org/web/20260924105842/https://www.gwi-boell.de/de/2021/11/08/nichts-ohne-das-andere

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

MEDIENKOMPETENZ

Erklärung: Medienkompetenz bezeichnet die Fähigkeit, Medien sachkundig, kritisch, kreativ und selbstbestimmt zu nutzen und aktiv mit ihnen zu agieren. Medienkompetenz umfasst nicht nur die Nutzung von Medien, sondern auch die kritische Bewertung, kreative Gestaltung und reflektierte Anwendung von Medieninhalten im Alltag. Eine ausreichende Medienbildung zum Erlangen von Medienkompetenz, ist daher ein wichtiger Ansatzpunkt bei der kritischen Auseinandersetzung mit digitalen Inhalten: Wie kann Bewusstsein für visuelle Kompetenzen geschaffen werden angesichts der Allgegenwärtigkeit von (digital) bearbeiteten, manipulierten, optimierten und KI-generierten Bildern? Dabei ist nicht nur die Fähigkeit zu erkennen, ob beispielsweise ein Bild manipuliert wurde, sondern auch ein technisches Verständnis für den Entstehungsprozess von Bildern wichtig.

Quelle: Swerzenski, J. D. (2021): Fact, fiction or photoshop: Building awareness of visual manipulation through image editing software. In: Journal of Visual Literacy, 40(2), S. 104–124, 120.

Wiener Bildungsserver (o.J.): Medienbildung. URL: https://web.archive.org/web/20260924110018/https://bildungsserver.wien/medienbildung (2.9.2026).

Medienbildung
https://web.archive.org/web/20260924110018/https://bildungsserver.wien/medienbildung

Relevante Bausteine: Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39), KI Basiswissen (Seite 45), Algorithmus prompten (Seite 52), Kompass: Ist KI unausweichlich? (Seite 54)

NICHT-BINÄR

Erklärung: „Nicht-binär ist eine Selbstbezeichnung und ein Sammelbegriff für Erfahrungen, das eigene Geschlecht nicht (oder nicht eindeutig) als einem der zwei Geschlechter also männlich oder weiblich zugehörig zu erleben. Nicht jede Person, die ihr Geschlecht nicht als entweder männlich oder weiblich erlebt, will den Begriff nicht-binär für sich verwenden. Viele nicht-binäre Personen verstehen sich auch als trans*, einige jedoch nicht. Nicht-binäre Personen können sich für eine Transition (auf Deutsch:

Übergang) entscheiden, also zum Beispiel für (bestimmte) soziale, juristische, hormonelle und/oder chirurgische Schritte, um sich wohler zu fühlen. Eine Transition kann z. B. die Verwendung eines neuen Vornamens umfassen, der selbstgewählt ist und als zur eigenen Geschlechtsidentität passend empfunden wird (soziale Transition). Nicht-binäre Personen entscheiden sich häufig, keine Pronomen oder geschlechtsneutrale Pronomen zu verwenden. Es ist individuell sehr unterschiedlich, ob und für welche Transitionsschritte sich eine nicht-binäre Person entscheidet, welche sie umsetzt oder – unter anderem aus finanziellen oder gesundheitlichen Gründen – umsetzen kann."

Quelle: Macioszek, Krischan für Diversity Arts Culture (o.J.): nicht-binär. URL: https://web.archive.org/web/20260924110224/https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/nicht-binaer (1.9.2026).

Nicht-binär | Diversity Arts Culture
https://web.archive.org/web/20260924110224/https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/nicht-binaer

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

NORMATIVER SCHÖNHEITSDRUCK

Erklärung: Idealisierte Körper begegnen uns überall: In der Werbung, auf Social Media, im Fernsehen usw. In vielen Medien werden „ideale Körper" auf eine bestimmte Art dargestellt, die aktuell geltende Normen und Ideale betonen. Solche Vorstellungen sind oft eng damit verbunden, welche Zielsetzungen und Definitionen von Erfolg es in einer Gesellschaft oder Kultur gibt. Gesellschaftliche Erwartungen rund um Aussehen und Schönheit erzeugen oft psychischen Druck. Menschen spüren Druck, sich Schönheitsidealen und -normen anzupassen.

Quelle: Merino, Mariana et al (2024): Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors, in: Healthcare (Basel) Vol. 12 (14), S. 1396.

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

NORMEN, KÖRPERNORMEN

Erklärung: Die Vorstellungen davon, was ein „normaler", „gesunder" oder „leistungsfähiger" Körper ist, beruhen nicht nur auf kulturellen Idealen, sondern maßgeblich auf Daten, Zahlen und Messverfahren, die wir im Laufe der Zeit über Körper gewonnen haben und die historisch entstanden sind. Diese Normen wirken bis heute – in Architektur, Arbeitswelt, Medizin, Mode oder Technologie. Diese Normen sind gesellschaftliche Standards und Ideale, die definieren, was als „normal", „gut", „schön" oder „attraktiv" gilt, und variieren stark je nach Kultur, Zeit und sozialen Einflüssen. Bei Körpernormen geht es darum, welche Körper(merkmale) als „normal" und damit „gut" (z. B. körperliche Unversehrtheit, also „gesunde" Körper) gelten, während Schönheitsnormen spezifisch Normen rund um Schönheit und

Attraktivität meinen. Oft merken wir gar nicht, dass wir solche Vorstellungen übernommen haben, weil wir ihnen in Filmen, Werbung, Social Media oder im Sport immer wieder begegnen.

Quelle: ARGE aus Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH (2023): I am enough – Projekt der Wienergesundheitsförderung und queraum.kultur- und sozialforschung, Inspirationen aus dem Projekt als Booklet, URL: https://web.archive.org/web/20260924110521/https://iamgoodenough.at/Booklet_Webversion.pdf (3.9.2026).



Booklet_Webversion.pdf
https://web.archive.org/web/20260924110521/https://iamgoodenough.at/Booklet_Webversion.pdf

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wortwolke: Mein Körper kann ... (Seite 27), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

OPEN SOURCE

Erklärung: Open Source bedeutet, dass der Quellcode einer Software öffentlich zugänglich ist. Oft ist Open-Source-Software auch kostenlos nutzbar und ohne Abo oder API-Limits verfügbar, wodurch Nutzer:innen unabhängig von Plattformen, Preismodellen und Nutzungsbedingungen sind. Durch sie können andere Menschen den Code ansehen, nutzen, verändern und oft auch weiterverbreiten. Open-Source-Angebote sind wichtig, weil sie Software-Transparenz, Zusammenarbeit, Sicherheit und digitale Selbstbestimmung fördern. Sie ermöglichen, dass Technologie von vielen Menschen gemeinsam gestaltet und kontrolliert werden kann. Bekannte Open-Source-Projekte sind zum Beispiel der Webbrowser Firefox, das Betriebssystem Linux, die Office-Software LibreOffice oder perchance.org, eine Plattform für Bildgenerierung.

Quelle: Technik Blogger (25.4.2023): Was ist Open Source? URL: Was ist Open Source? Einfach erklärt für Einsteiger | Technik Blogger (4.9.2026).

Was ist Open Source? Einfach erklärt für Einsteiger | Technik Blogger
https://technikblogger.com/software/was-ist-open-source/



Relevante Bausteine: Wortwolke: KI (Seite 37), KI Basiswissen (Seite 45)

POC

Erklärung: „Person of Color (Singular) bzw. People of Color (Plural) ist eine Selbstbezeichnung für 'alle Menschen, die rassistischer Diskriminierung ausgesetzt sind'. Person oder People of Color sind keine Begriffe, mit denen Menschen mit einer bestimmten Hautfarbe bezeichnet werden, sondern Begriffe, die kennzeichnen, dass Hautfarbe eine gesellschaftliche Funktion, aber keine anthropologische Bedeutung hat. Der Begriff People of Color stützt sich demnach nicht auf biologische Merkmale, sondern beschreibt eine soziale Konstruktion: Menschen mit ähnlichen Lebensrealitäten und Erfahrungen, die oft, aber nicht notwendigerweise, mit Rassismus verknüpft sind. Ursprünglich wurde der Begriff in der US-amerikanischen Bürger:innenrechtsbewegung in den 1960er-Jahren geprägt. Die

Bezeichnung PoC dient heute dazu, unterschiedliche Gruppen, die von Rassismus betroffen sind, solidarisch zusammenzufassen, ohne deren vielfältige Identitäten und Geschichten zu nivellieren.“

Quelle: Technisches Museum Wien (2025): PoC. URL: https://web.archive.org/web/20260924111327/https://forschung.tmw.at/glossary/view/103685 (9.9.2026).

Forschungsplattform / Glossary / https://web.archive.org/web/20260924111327/https://forschung.tmw.at/glossary/view/103685

Relevante Bausteine: Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

QUEER

Erklärung: „Queer ist ein Sammelbegriff für Personen, deren geschlechtliche Identität (wer sie in Bezug auf Geschlecht sind) und/oder sexuelle Orientierung (wen sie begehren oder wie sie lieben) nicht der zweigeschlechtlichen, cis-geschlechtlichen und/oder heterosexuellen Norm entspricht. Queer wird auch verwendet, um Bewegungen und Dinge zu bezeichnen, die mit queeren Menschen in Verbindung stehen, wie zum Beispiel die queere Szene, Queer Studies oder queere Filmfestivals. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bezeichnet zunächst Dinge oder Personen, die meist im negativen Sinn von der Norm abweichen. Er lässt sich mit „seltsam“, „eigenartig“ oder „sonderbar“ übersetzen. Er wurde benutzt, um abwertend insbesondere über Homosexuelle aber auch andere Personen zu sprechen, deren geschlechtliche Identität und/oder sexuelle Orientierung nicht der Norm entspricht. Im Zuge der Aids-Bewegung gelang es der queeren Community jedoch, sich den Begriff wieder anzueignen, ihn damit aufzuwerten und für sich zu nutzen, sodass für viele Menschen queer heute ein positiver Begriff ist und sie sich gerne queer nennen. Als Sammelbegriff ist das Wort sehr offen und bietet vielen Menschen ein Identifikationsangebot.“

Quelle: Diversity Arts Culture (o.J.): queer. URL: https://web.archive.org/web/20260924111508/https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/queer (1.9.2026).

Queer | Diversity Arts Culture
https://web.archive.org/web/20260924111508/https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/queer

Relevante Bausteine: Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

RACIAL PROFILING

Erklärung: Racial Profiling bedeutet, dass Menschen allein wegen ihres Aussehens oder ihrer vermuteten Herkunft häufiger kontrolliert oder als verdächtig angesehen werden. „Racial Profiling ist eine der sichtbarsten Formen von strukturell rassistischer Gewalt, die gleichzeitig häufig ungesehen bleibt. Sichtbar ist sie, weil die Kontrollen durch die Polizei und die Grenzbehörden in öffentlichen

Räumen durchgeführt werden: auf Straßen, in Bahnhöfen und Zügen, bei Grenzübertritten, an urbanen Flussufern, in Rotlichtvierteln, in Einkaufszentren und Ausgehmeilen.“

Quelle: Wa Baile, Mohamed et al (2019): Racial Profiling und antirassistischer Widerstand. Eine Einleitung. In: dieselben (Hg.): Racial Profiling: Struktureller Rassismus und antirassistischer Widerstand. Transcript Verlag: Bielefeld. S. 9–36. 9 f.

Relevante Bausteine: Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29)

RASSISMUS

Erklärung: Rassismus bezeichnet Prozesse, in denen Menschen aufgrund tatsächlicher oder zugeschriebener Merkmale (z. B. Hautfarbe, Herkunft, Sprache, Religion) zu einheitlichen Gruppen konstruiert, hierarchisch bewertet und ausgegrenzt werden. Rassismus prägt Schönheitsideale, indem *weiße*/eurozentrische Merkmale (helle Hautfarbe, glattes Haar, große helle Augen, kleine Nasen) bevorzugt werden. Personen, welche diese Merkmale ausweisen, erfahren u. a. soziale, politische, ökonomische Privilegien aufgrund ihres Aussehens; Kolonialismus und Globalisierung verbreiten *weiße* Schönheitsideale und Körpernormen, die wiederum eigene Dynamiken in unterschiedlichen kulturellen Kontexten und mit verbundenen Konzepten von Schönheit und Normen entwickeln.

Quellen: Arndt, Susan (2019): „Rassismus“. In: Arndt, Susan /Ofuatey-Alazard, Nadja (Hg.): Wie Rassismus aus Wörtern spricht. (K)Erben des Kolonialismus im Wissensarchiv deutscher Sprache. Ein kritisches Nachschlagwerk. Münster. S. 38.

Riccio, P. et al (2024). Mirror, mirror on the wall, who is the whitest of all? Racial biases in social media beauty filters. In: Social Media + Society Vol. 10 (2). S. 1–15, 3 f.

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34)

REPRÄSENTATION

Erklärung: Repräsentation bedeutet, dass Menschen, Gruppen, Perspektiven oder Interessen in der Gesellschaft sichtbar gemacht und vertreten werden. Im Zusammenhang mit Diversität und Inklusion bezeichnet Repräsentation insbesondere die sichtbare und angemessene Darstellung verschiedener gesellschaftlicher Gruppen in Bereichen wie Medien, Politik, Bildung, Kultur oder am Arbeitsplatz.

Quelle: Jeffress, Michael S. (Hg.): Critical Perspectives on Disability Representation and Inclusion in Media. Routledge: London/New York. 2026.

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

SCHÖNHEITSIDEALE, SCHÖNHEITSNORMEN

Erklärung: Ein Schönheitsideal ist eine Vorstellung von Schönheit innerhalb einer Kultur. Solche Vorstellungen sind oft eng damit verbunden, welche Zielsetzungen und Definitionen von Erfolg es in einer Gesellschaft oder Kultur gibt. Idealisierte Körper begegnen uns überall: In der Werbung, auf Social Media, im Fernsehen usw. In vielen Medien werden „ideale Körper“ auf eine bestimmte Art dargestellt, die aktuell geltende Normen und Ideale betonen. Soziale Medien tragen durch ihre

vielfältigen Sharing-Optionen zu einem ständigen Vergleichen bei: Durch die Fotos von „schönen“ Körpern (oft verbunden mit anderen Statussymbolen wie schönen Häusern, Urlaubsorten und Luxusgegenständen) werden Ideale gesetzt, mit denen man sich identifiziert und ihnen nacheifert. „Schön“ ist, was eben gerade als gesellschaftlich normschön oder ideal gilt.

Quelle: Villa, Paula-Irene (23.4.2007): Der Körper als kulturelle Inszenierung und Statussymbol. URL: https://web.archive.org/web/20260924112349/https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/30508/der-koerper-als-kulturelle-inszenierung-und-statussymbol/ (6.7.2026).

Der Körper als kulturelle Inszenierung und Statussymbol | Körperkult und Schönheitswahn | bpb.de
https://web.archive.org/web/20260924112349/https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/30508/der-koerper-als-kulturelle-inszenierung-und-statussymbol/

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Körperfett (Seite 34), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

SCHWARZ

Erklärung: Schwarz (mit großem Anfangsbuchstaben) ist eine Selbstbezeichnung. Der Begriff bezieht sich nicht auf biologistische Merkmale, sondern beschreibt eine soziale Konstruktion, die gemeinsame Lebensrealitäten und Erfahrungen umfasst, die häufig – wenn auch nicht ausschließlich – mit Rassismus verbunden sind. Der Begriff ist Ausdruck einer selbstermächtigenden Wortschöpfung, die sich gegen rassistische Fremdbezeichnungen und Abwertungen von Schwarzsein wendet. Die Großschreibung bringt diesen Gedanken der Selbstermächtigung, des Widerstands und der gemeinsamen Verbundenheit gegen Rassismus zum Ausdruck.

Quelle: Technisches Museum Wien (2025): Schwarz (Selbstbezeichnung). URL: https://web.archive.org/web/20260924112455/https://forschung.tmw.at/glossary/view/103692 (1.9.2026).

Forschungsplattform / Glossary / [1-1]
https://web.archive.org/web/20260924112455/https://forschung.tmw.at/glossary/view/103692

Relevante Bausteine: Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

SELBST-/FREMDBEZEICHNUNG

Erklärung: „Eine Selbstbezeichnung ist ein Name, den eine Gruppe für sich selbst wählt und verwendet. Sie spiegelt in der Regel die eigene Perspektive, Geschichte oder Identität einer Gruppe wider und stärkt so das Zugehörigkeitsgefühl sowie das Empowerment der jeweiligen Gemeinschaft. Gleichzeitig fungieren Selbstbezeichnungen als Mittel des Widerstands gegen eurozentrische oder rassistische Zuschreibungen. Beispiele dafür sind der Begriff „Schwarz“ (mit großem S) oder „Person of Color“(PoC).“

„Eine Fremdbezeichnung ist ein Name, den eine Gruppe für eine andere Gruppe verwendet, ohne dass diese ihn selbst gewählt hat. Viele Fremdbezeichnungen sind in historischen Kontexten entstanden, die von Machtungleichheiten, Vorurteilen oder kolonialer Fremdwahrnehmung geprägt waren. (...) Viele

Fremdbezeichnungen sind fester Bestandteil unserer Sprache, oft ohne Bewusstsein über ihre problematische Herkunft. Auch wenn Fremdbezeichnungen von vielen Gruppen als diskriminierend abgelehnt werden, gibt es Ausnahmen: Manche Gruppen eignen sich solche problematischen Begriffe im Sinne von Selbstermächtigung (Empowerment) an und „erobern“ sie sprachlich zurück (Reclaiming). Heute gilt es als Standard, die von diskriminierten Gruppen selbst gewählten Bezeichnungen zu verwenden, um Respekt auszudrücken.“

Quellen: Technisches Museum Wien (2025): Selbstbezeichnung, URL: https://web.archive.org/web/20260924112720/https://forschung.tmw.at/glossary/view/103693 (1.9.2026).

Forschungsplattform / Glossary / https://web.archive.org/web/20260924112720/https://forschung.tmw.at/glossary/view/103693

Technisches Museum Wien (2025): Fremdbezeichnung. URL: https://web.archive.org/web/20260924112813/https://forschung.tmw.at/glossary/view/103653 (1.9.2026).

Forschungsplattform / Glossary / https://web.archive.org/web/20260924112813/https://forschung.tmw.at/glossary/view/103653

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

SELBSTERMÄCHTIGUNG

Erklärung: Selbstermächtigung (häufig wird auch der englische Begriff Empowerment benutzt) meint, Menschen dazu zu befähigen, dass sie ihr Leben eigenverantwortlich und selbstbestimmt gestalten können. Akteur:innen, die das Empowerment anderer befördern wollen, schaffen dafür förderliche Bedingungen, u. a. durch Powersharing sowie rassismuskritische und emanzipatorische Bildungsarbeit. Selbstermächtigung von marginalisierten Menschen und Gruppen wird oft in Form von Selbstdefinition, Selbstorganisation, Selbstbestimmung und Selbstbefreiung entgegen vorherrschenden Herrschafts- und Machtverhältnissen umgesetzt.

Quelle: Transfer für Bildung e.V. (21.10.2021): Empowerment. URL: https://web.archive.org/web/20260924112923/https://profession-politischebildung.de/grundlagen/grundbegriffe/empowerment/ (2.9.2026).

Empowerment (Grundbegriffe der Politischen Bildung) https://web.archive.org/web/20260924112923/https://profession-politischebildung.de/grundlagen/grundbegriffe/empowerment/

Relevante Bausteine: Pausenkiste (Seite 9), Body Scan (Seite 25), Wortwolke: Mein Körper kann ... (Seite 27), Kompass: Ist KI unausweichlich? (Seite 54)

SELBSTOPTIMIERUNG

Erklärung: Selbstoptimierung beschreibt den Wunsch nach ständiger Verbesserung der eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften und den Drang stetig das eigene persönliche Potenzial auszuschöpfen, „sich zu pushen, um ein besseres Ich zu werden“. Der eigene Körper und das „Überwinden von Mängeln“ steht im Vordergrund. Das kann sowohl motivieren als auch großen Druck erzeugen. Diese Möglichkeiten der Gestaltung bringen nicht nur eine Freiheit, den eigenen Körper zu optimieren mit sich, sondern auch ein Sich-erklären-müssen, wenn man den eigenen Körper scheinbar nicht optimieren möchte bzw. verglichen mit den geltenden Körpernormen nicht „ausreichend“ optimiert. Insbesondere Fitness spielt bei Selbstoptimierung eine große Rolle. Doch wer bestimmt, was ein sportlicher Körper ist, was dieser können muss und wie er aussieht? Wer kann/darf/soll welchen Sport machen und warum? Den eigenen Körper zu verändern, zu verbessern, zu optimieren – durch Make-up, Beauty-Behandlungen/-Eingriffe, Operationen, Sport oder Social-Media-Filter – wird als individuelle Entscheidung und individuelle Angelegenheit präsentiert – solange dieses „Empowerment“ im Rahmen patriarchaler Normvorstellungen zu Körpern stattfindet.

Quelle: Endler, Rebekka (2025): Witches, Bitches, It-Girls. Wie patriarchale Mythen uns bis heute prägen. Rowohlt: Hamburg. 7. Auflage 2025. S. 76 f.

Schmechel, Corinna (2021): Auspowern und Empowern? Eine Ethnografie queerer Fitnesskultur. Transcript: Bielefeld. S. 27.

Relevante Bausteine: Wortwolke: Mein Körper kann ... (Seite 27), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

SELBSTWIRKSAMKEIT

Erklärung: Selbstwirksamkeit ist der Glaube an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen und gewünschte Ergebnisse aus eigener Kraft zu erreichen. Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas *bewirken* und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, erfährt also Selbstwirksamkeit, wenn er oder sie etwas schafft. Manchmal sagt man zu dieser Fähigkeit eines Menschen, mit schwierigen Situationen, Krisen, Stress oder Rückschlägen umzugehen und sich davon wieder zu erholen, auch: Resilienz. Resiliente Menschen können gleichzeitig auch traurig, gestresst oder überfordert sein. Resilienz zeigt sich darin, wie sie Unterstützung suchen, Lösungen finden und mit Belastungen umgehen.

Quellen: Kasparik, Leonie (2025): „Üben? Nein, keinen Bock!“ Selbstwirksamkeit und intrinsische Motivation zum instrumentalen Üben. Hollitzer: Wien. S. 45.

Szöllösi-Janze, Margit (2024): Resilienz: Zur Geschichte eines allgegenwärtigen Begriffs – Thesen zu den Herausforderungen einer modernen Zeitgeschichte. In: Vierteljahrshefte für Zeitgeschichte Vol. 72 (3), S. 559–589, 559 f.

Relevante Bausteine: Pausenkiste (Seite 9), Body Scan (Seite 25), Wortwolke: Mein Körper kann ... (Seite 27), Kompass: Ist KI unausweichlich? (Seite 54)

SEXISTISCH, SEXISMUS

Erklärung: Sexismus bezeichnet die Benachteiligung, Abwertung, Verletzung oder Unterdrückung von Personen aufgrund ihres Geschlechts oder des ihnen zugeschriebenen Geschlechts. Sexismus basiert

auf Geschlechterstereotypen, Vorurteilen und sozialen Rollenbildern, die verschiedenen Geschlechtern unterschiedliche Fähigkeiten, Aufgaben oder Eigenschaften zuschreiben. Sexismus ist auch die Vorstellung, dass Geschlechter eine Ordnung oder Reihenfolge haben, zum Beispiel die Vorstellung, dass Männer mehr wert sind als Frauen oder andere Geschlechter.

Quelle: bpb einfach Politik Lexikon (2026): Sexismus. URL: https://web.archive.org/web/20260924113155/https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/331402/sexismus/ (6.7.2026).

Sexismus | bpb.de
https://web.archive.org/web/20260924113155/https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/331402/sexismus/

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

SEXUALISIERUNG

Erklärung: Sexualisierung bezeichnet die Fokussierung auf Sexualität, oft verbunden mit der Objektifizierung von Personen (nicht nur, aber insbesondere von FLINTA*-Personen) oder ihren Handlungen in gesellschaftlichen, medialen oder kulturellen Kontexten. Sexualisierung ist ein Prozess, bei dem Personen aufgrund ihrer Sexualität bewertet und damit als Objekt anstatt als Individuum betrachtet werden, weshalb hier auch oft von sexueller Objektifizierung gesprochen wird: „Weiblich gelesene Körper werden systematisch dehumanisiert (entmenschlicht / würdelos behandelt), objektifiziert (als Gegenstand betrachtet), wie Waren gehandelt und ausgenutzt, sexualisiert (meist zu Befriedigungszwecken von cis-Männern) und fetischisiert (mit einem kollektiven, sexuellen Affekt geladen).“ Das alles äußert sich zum Beispiel darin, wie über die Körper und Sexualität von Personen gesprochen wird oder wie sie in der Werbung, Filmen, im Sport oder auf Social Media präsentiert werden. Personen, die von Sexualisierung betroffen sind, werden häufig selbst dafür verantwortlich gemacht – sei es aufgrund ihres Geschlechts, ihrer Sexualität, ihrer Kleidung oder ihres Verhaltens.

Quellen: Kritische Männlichkeit (15.10.2021): Objektifizierung und Sexualisierung.

Objektifizierung und Sexualisierung von weiblichen Körpern als strukturelles gesellschaftliches Phänomen. URL: https://web.archive.org/web/20260924113310/https://kritische-maennlichkeit.de/objektifizierung-sexualisierung/ (9.9.2026).

Objektifizierung und Sexualisierung – Kritische Männlichkeit
https://web.archive.org/web/20260924113310/https://kritische-maennlichkeit.de/objektifizierung-sexualisierung/

Endler, Rebekka (2025): Witches, bitches, it-girls. Wie patriarchale Mythen uns bis heute prägen. Rowohlt: Hamburg. 7. Auflage 2025. S. 52 f., 54, 69, 74, 88.

Ringrose, Jessica/Regehr, Kaitlyn (2025): Teens, Social Media, and Image Based Abuse. Palgrave MacMillan: London.

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

SMARTIES, SMART TECHNOLOGIES

Erklärung: Smart Technologies (deutsch: intelligente Technologien) sind digitale Technologien, die Daten sammeln, verarbeiten und auf dieser Grundlage selbstständig oder teilautonom reagieren können. Sie verbinden häufig Sensoren, Software, Netzwerke und oft auch Künstliche Intelligenz (KI). Beispiele dafür sind etwa Smartwatches, Fitness-Tracker, Sprachassistenten wie Alexa und Siri, Sicherheitskameras mit Bewegungserkennung, Sensoren für Überwachung von Schlaf, Puls oder Bewegung, selbstfahrende Autos und vieles mehr. Viele dieser Smart Technologies kommen zum Einsatz, um Körper zu messen und Daten über sie zu sammeln, um damit unser Leben „leichter“ zu machen. Aber ist das wirklich so? Durch die ständige Überwachung, die Übersetzung von Körperfunktionen in Daten und die vorgeschlagene Verbesserung wird der Körper zu einem fortlaufenden Projekt, das nie abgeschlossen ist. Da müssen wir uns fragen: Welche Auswirkungen hat das auf die Beziehung zum eigenen Körper und das Körperbild? Es geht aber auch um die Themen Datenschutz und digitale Selbstbestimmung: Oft gehört zu den Nutzungsbedingungen für Produkte, dass Hersteller:innen die gesammelten Daten für andere Zwecke verwenden oder sogar an andere Unternehmen weiterverkaufen können.

Quellen: Lupton, D. (2016): Self-tracking, health and medicine. Health Sociology Review, 26 (1), S. 1–5.

Boldi, A./Rapp, A. (2022): Quantifying the Body: Body Image, Body Awareness, and Self-Tracking Technologies. In: Wac, Katarzyna/ Wulfovich, Sharon (Hg.): Quantifying the Body: Body Image, Body Awareness and Self-Tracking Technologies. Springer: Cham. S. 189–207, 190, 193 f., 203.

Relevante Bausteine: KI Basiswissen (Seite 45)

TRANS*

Erklärung: „Trans* ist eine Selbstbezeichnung von und für Menschen, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Der Stern am Ende des Wortes ist ein Platzhalter. Er weist darauf hin, dass es nicht nur die Geschlechter „männlich“ und „weiblich“ gibt, sondern ein ganzes Spektrum von Geschlecht, Geschlechtsidentitäten und Körperlichkeiten.“

Quelle: Jayrôme C. Robinet für Diversity Arts Culture (o. J.): trans*. URL: https://web.archive.org/web/20260924113623/https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/trans (1.9.2026).

Trans* | Diversity Arts Culture
https://web.archive.org/web/20260924113623/https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/trans

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

WEISS

Erklärung: *weiß* (klein und kursiv geschrieben) bezeichnet keine Identität, sondern einen analytischen Begriff. Er wurde von Schwarzen Theoretiker:innen entwickelt, um Strukturen *weißer* Dominanz- und Machtverhältnisse sowie deren Verknüpfung mit rassistischen Systemen und Praktiken zu beschreiben.

Da sie als Norm eines eurozentrischen Weltbildes und Wissenssystems gelten, profitieren *weiße* Menschen von strukturellem Rassismus.

Quelle: Technisches Museum Wien (2025): *weiß*. URL: https://web.archive.org/web/20260924113739/https://forschung.tmw.at/glossary/view/103709 (1.9.2026).

Forschungsplattform / Glossary / [1-1]
https://web.archive.org/web/20260924113739/https://forschung.tmw.at/glossary/view/103709

Relevante Bausteine: Spiegel: Was ist schön? (Seite 22), Wer bestimmt, was normal ist? (Seite 29), Wrestling Charakter erstellen mit KI (Seite 39)

ÜBERSICHT VOLLVERSION

Fettaktivismus

Übung, in der sich die Teilnehmenden mit Fettfeindlichkeit, ihren historischen Verbindungen zum Rassismus und mit Fettaktivismus auseinandersetzen.

Finger-Fakten statt Spotify-Wrapped

Übung, in der die Teilnehmenden auf humorvolle Art und Weise die Aussagekraft von Messdaten und deren Interpretation kritisch hinterfragen.

Forschungseinsatz „Raumsonde"

Ein dynamisches Bewegungsspiel, bei dem Teilnehmende durch wechselnde Anweisungen/Impulse ihre Körperwahrnehmung und Interaktion mit anderen erkunden.

Kiefer, Knochen, Kerle

Übung, in der sich die Teilnehmenden anhand des Phänomens Looksmaxxing mit männlichen Schönheitsidealen und gesellschaftlichen Vorstellungen von Männlichkeit auseinandersetzen.

Phrenologie - eine Pseudowissenschaft

Übung, in der sich die Teilnehmenden mit der Pseudowissenschaft der Phrenologie, diskriminierender Körpervermessung und deren Bezügen zur Gegenwart auseinandersetzen.

Plastische Chirurgie

Übung, in der sich die Teilnehmenden anhand eines Lückentexts und eines Quiz mit den Teilgebieten, der Geschichte und den rechtlichen Rahmenbedingungen plastischer Chirurgie in Österreich auseinandersetzen.

Prothesen - Orthesen?

Übung, in der sich die Teilnehmenden anhand von Bildmaterial, einer Recherche in der Online-Sammlung des Technischen Museums Wien und einem Quiz mit der Vielfalt, Funktionsweise und gesellschaftlichen Bedeutung von Prothesen und Orthesen auseinandersetzen.

Prothesen unter Strom

Übung, in der die Teilnehmenden die Funktionsweise elektronischer und myoelektrischer Prothesen kennenlernen und anschließend ein bewegliches Handmodell aus Papier bauen.

Prothetik - der Mensch dahinter

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit der menschlichen Komponente hinter der Prothetik. Dabei wird besprochen wer und warum Prothesen trägt, welche Gründe für und gegen eine Prothese sprechen, wie der Alltag mit einer Prothese ist und ob jeder Mensch mit einer körperlichen Be_hinderung eine Prothese tragen muss.

Rätselrallye durchs Technische Museum Wien

Die Bodies-in-Making-Rätselrallye lädt ein, das TMW selbstständig zu entdecken. Sie führt durch drei Stockwerke und stellt Objekte vor, die zum Themenfeld Körper, Technik und KI zuordbar sind und stellt zu den Objekten Fragen, die noch weiter zum Nachdenken anregen sollen.

Schönes Spielzeug!?

Auch unser Spielzeug unterliegt Schönheits- und Körpernormen und trägt dazu bei, diese in der Gesellschaft zu festigen. Führende Spielzeug-Hersteller:innen produzieren seit geraumer Zeit zum Beispiel Puppen mit Prothesen oder Mehrgewicht. Die Teilnehmenden lernen die Konzepte von Diversität und Repräsentation kennen, um dies kritisch zu reflektieren.

Spiegel: Was hilft uns?

Ein Spiegel wird als Reflexionsfläche genutzt, um Strategien zu sammeln, um mit dem Druck durch Schönheitsideale umzugehen.

Spieglein, Spieglein

Der Spiegel als technisches Objekt mit kulturellen Bedeutungen wird in seiner Geschichte kennengelernt und seine Rolle im Alltag reflektiert. Anschließend wird ein eigener Spiegel gebaut.

Wie smart ist dein Trinkbecher, Brate?

In dieser Übung sollen die Teilnehmenden die Datenbank des TMWs anhand der Sammlung der Smarttechnologien erkunden. Die Jugendlichen lernen dadurch zusätzliche Recherchewege zu Google und KI-Chatbots kennenlernen. Außerdem erforschen und reflektieren sie, was diese Technologien mit Datenschutz und Selbstbestimmung zu tun haben.

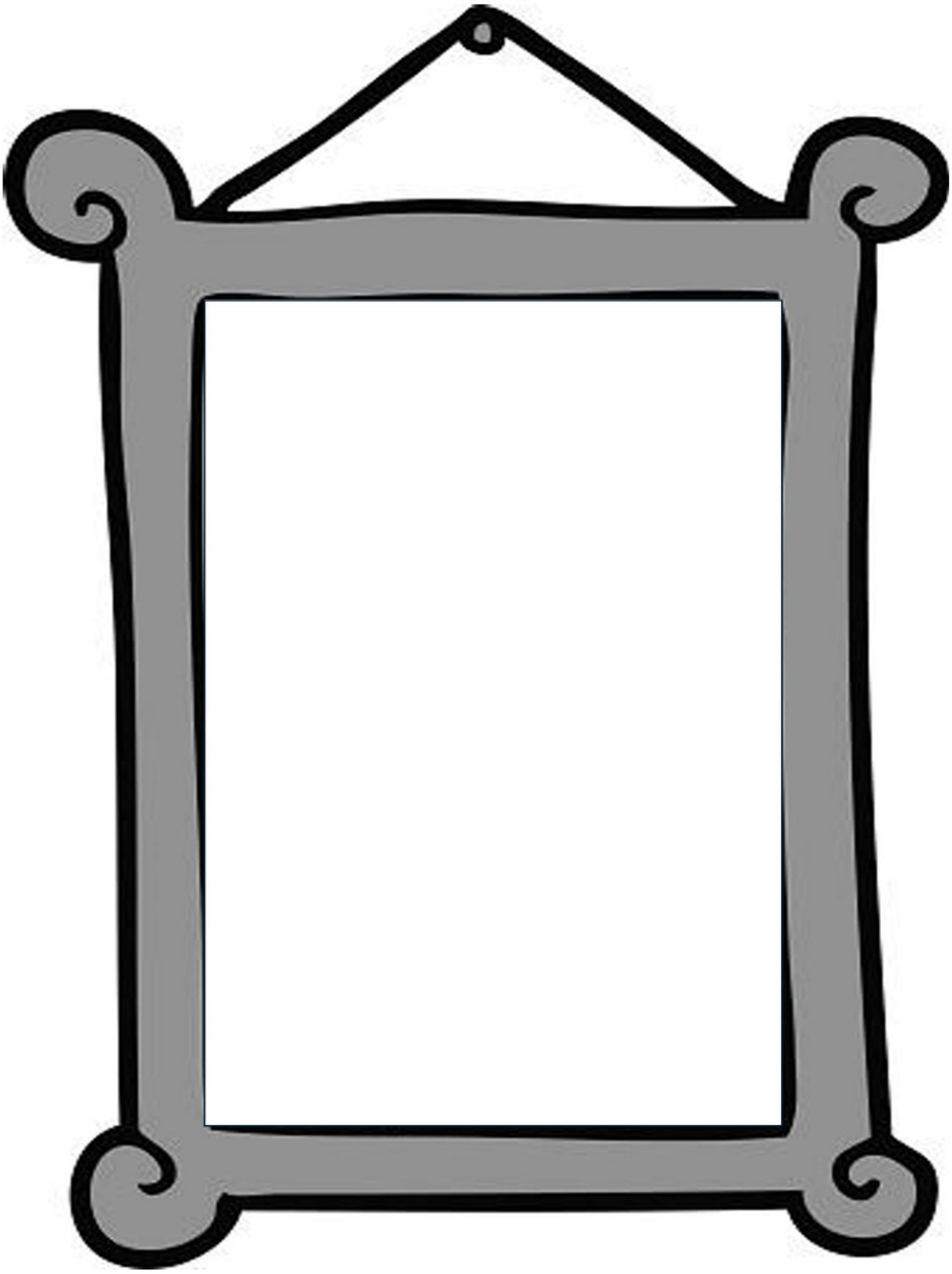
Woher kommen die Daten?

Generative KI wird mit großen Mengen an Daten trainiert, darunter auch Bilder aus digitalen Bildwelten. Mithilfe der Frage „Woher kommen die Daten?“ wird Zusammenhang zwischen Internetbildern, Trainingsdaten und KI-generierten Bildern hergestellt. Dabei wird sichtbar, wie auch bestehende Körperbilder und Schönheitsnormen in KI-Systeme einfließen können.

tmw

BODIES IN MAKING TOOLKIT

ANHÄNGE



Was gibt dir ein gutes Gefühl? Zeichne oder schreibe es in den Spiegel!

Diese „Pausen-Aktivität“ ist nur für dich, du musst das Ergebnis mit niemandem teilen.

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Bildersammlung: Was ist schön?

Diese Sammlung ist eine Zusammenstellung an Fotos von Menschen, die aus verschiedenen Gründen im Rampenlicht stehen (Schauspieler:innen, Musiker:innen, Models, Sportler:innen, Influencer:innen, Aktivist:innen etc.). Bei der Auswahl wurde versucht, darauf zu achten, dass sie möglichst vielfältig ist und unterschiedliche soziale Gruppen repräsentiert sind. Allerdings ist jeder Sammlung ein gewisses Bias eingeschrieben.
Selbstverständlich können Bilder weggelassen oder ergänzt werden.

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Aaron Philip (they/them), US-amerikanisches Model, Aktivist:in



Faceshoppingbysophie, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:AaronPhilipPortraitElite.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Dolly Parton (sie/ihr), US-amerikanische Musikerin



Curtis Hilbun, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dolly_Parton_accepting_Liseberg_Applause_Award_2010_portrait.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

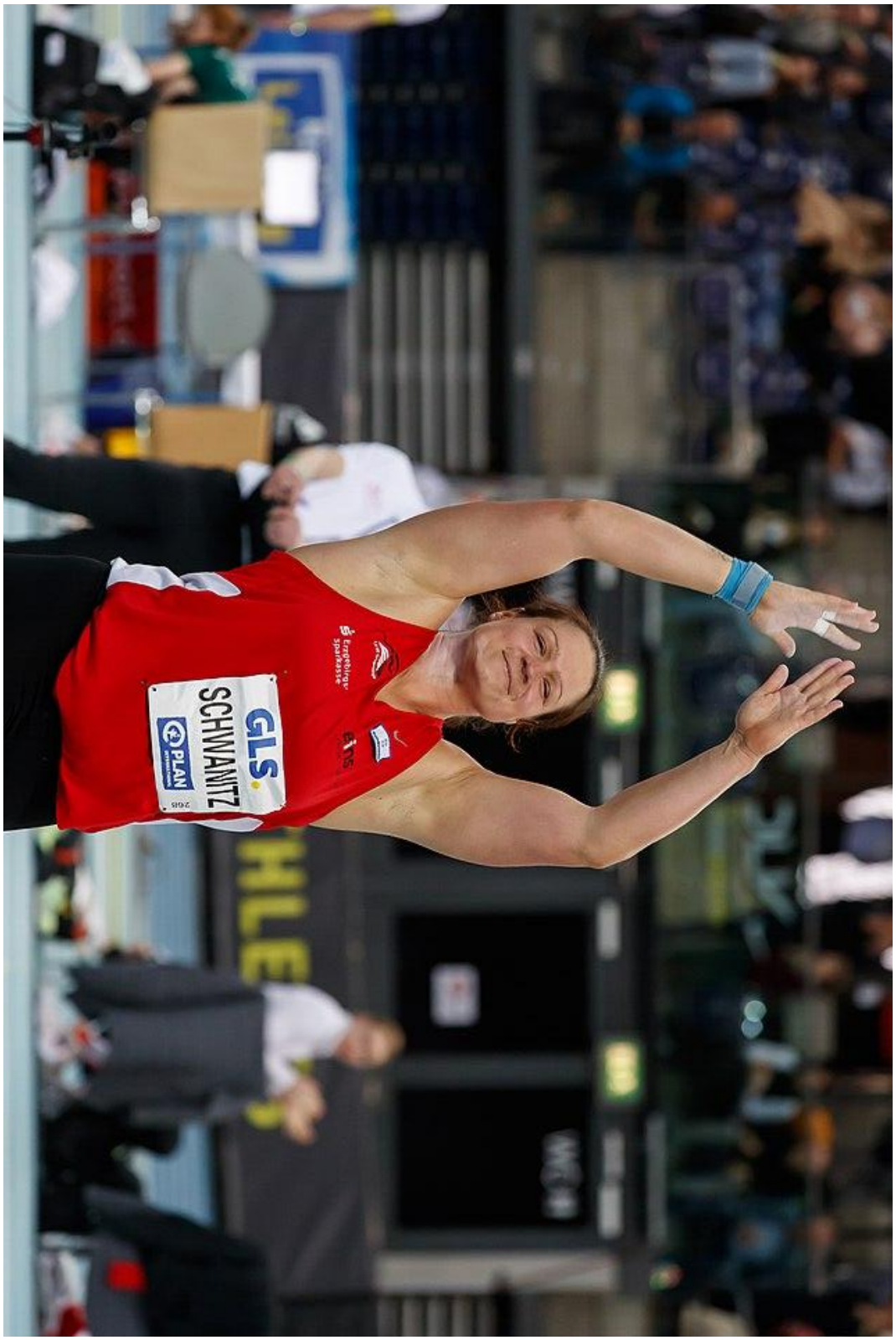
Ben Tameifuna (er/ihm), neuseeländischer Rugbyspieler, der den Tonga angehört



Helene Brasseur, CC BY 2.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ben_Tameifuna.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Christina Schwanitz (sie/ihr), deutsche Leichtathletin im Kugelstoßen



Steffen Prößdorf, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2022-02-26_Leichtathletik,_Deutsche_Hallenmeisterschaften_1DX_4896_by_Stepro.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Doechii (sie/ihr), US-amerikanische Musikerin, Rapperin



Picikepocok22, CC BY 4.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Doechii_at_WNBA_game.png

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Kylie Jenner (sie/ihr), US-amerikanische Influencerin und Unternehmerin



Hayu, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kylie_Jenner1.png

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Lupita Nyong’o (sie/ihr), kenianisch-mexikanische Schauspielerin



PhilipRomano, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:LupitaNyongo-byPhilipRomano3.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

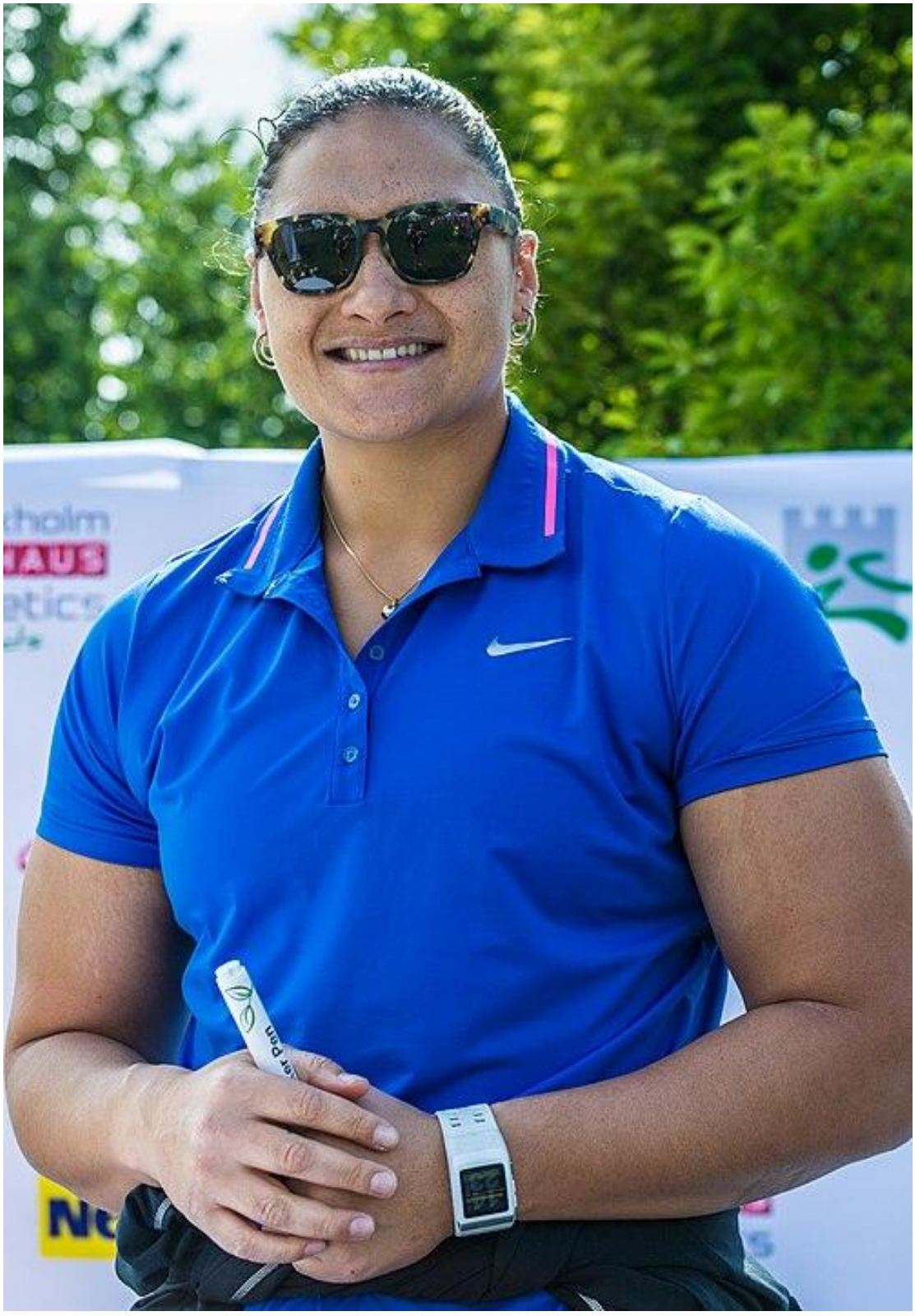
Madeline Stuart (sie/ihr), australisches Model



Madelinemgmt, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Madeline_Stuart_Ramp.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Valerie Adams (sie/ihr), neuseeländische Kugelstoßerin, die den Tonga angehört



Frankie Fouganthin, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Valerie_Adams_in_2015.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Apo Whang-Od, auch Maria Oggay (sie/ihr), philippinische Tätowiererin, gehört den Butbut an, ältestes Model auf einem Vogue-Cover



CharMel Creations, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Oldest_Mambabatok.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Michael B. Jordan (er/ihm), US-amerikanischer Schauspieler



Gage Skidmore from Peoria, AZ, United States of America, CC BY-SA 2.0, via Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Michael_B._Jordan_in_2017_by_Gage_Skidmore.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Sabrina Carpenter (sie/ihr), US-amerikanische Musikerin



Raph_PH, CC BY 2.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Primavera2025_(139_of_182)_(54574520207)_(cropped).jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Alok Vaid-Menon (they/them), US-amerikanisches Model, Autor:in, Performance Artist, Aktivist:in



Abhinav Anguria, CC0, via Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alok_Vaid-Menon_Fashion_Collection_2018.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Henriett Koósz (sie/ihr), österreichische Badminton-Spielerin



Bigaha, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Henriett_pensacola_open_2012.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Nina Chuba (sie/ihr), deutsche Musikerin, Rapperin und TikTokerin



Boris Niehaus, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nina_Chuba_Lollapalooza_Berlin_2022.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Halima Aden (sie/ihr), somalisch-US-amerikanisches Model und Modedesignerin, sie war die Erste, die 2016 beim Miss Minnesota Pageant Hijab und Burkini trug



TheOfficialPandora, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Halima_Aden_(2020)_0-13_screenshot.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Dwayne „The Rock” Johnson (er/ihm), US-amerikanisch-kanadischer Schauspieler und Wrestler



Eva Rinaldi Celebrity and Live Music Photographer, CC BY-SA 2.0 , via Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dwayne_Johnson_2014.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Bad Bunny (er/ihm), puerto-ricanischer Musiker, Rapper und Musikproduzent



Toglenn, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bad_Bunny_2019_by_Glenn_Francis.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Arnold Schwarzenegger (er/ihm), österreichischer Bodybuilder, Schauspieler und Politiker



Harry Chase, Los Angeles Times, CC BY 4.0, via Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arnold_Schwarzenegger_being_filmed_for_Pumping_Iron.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

D.J. Fluker (er/ihm), US-amerikanischer Footballspieler



Jeffrey Beall, CC BY 4.0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:D._J._Fluker_2017.JPG

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Arbeitsblatt: Was ist schön?

Variation B

Welche Menschen begegnen dir in den Medien? Achte auf folgende Aspekte:

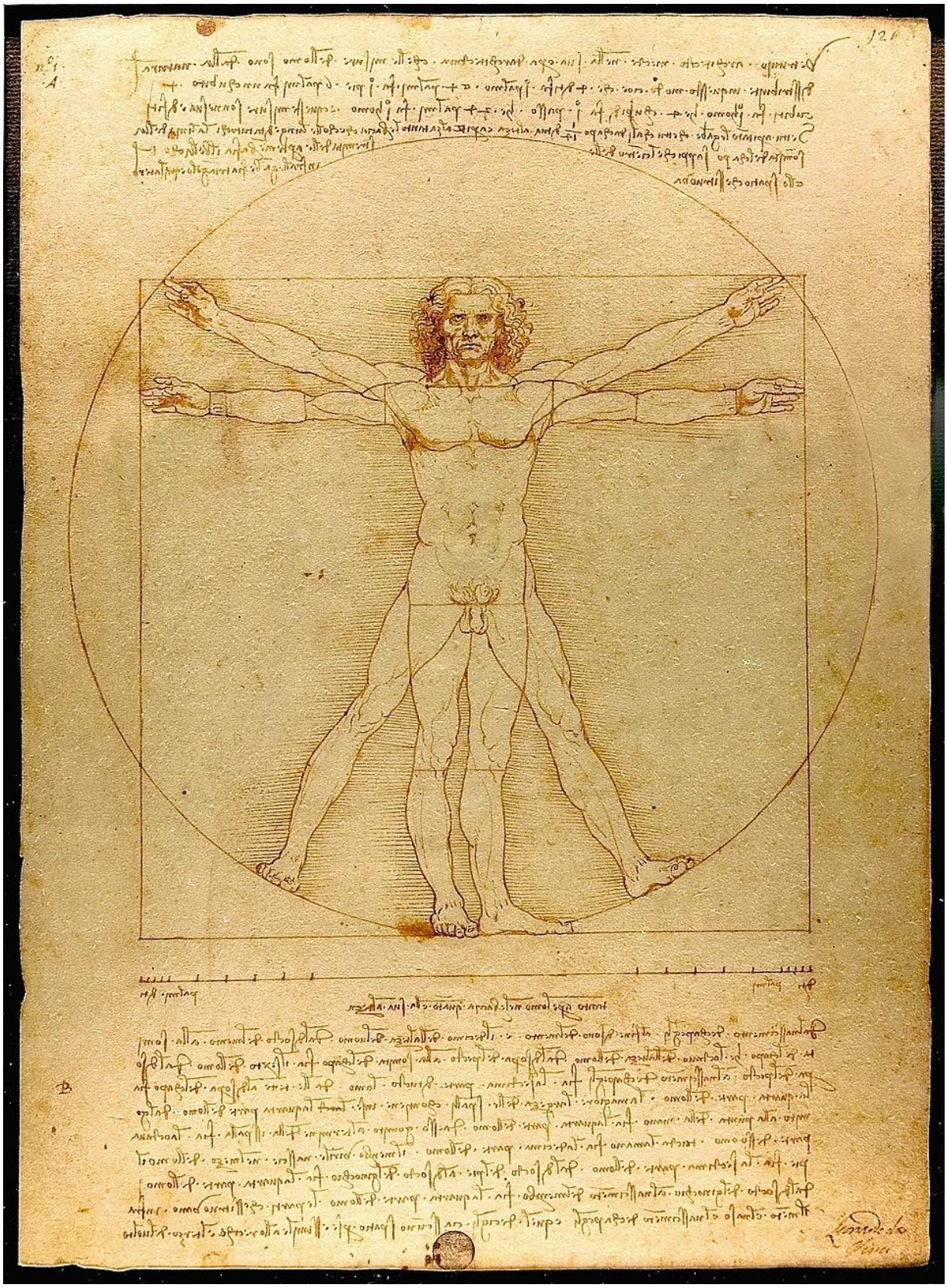
- Figur und Körperbau: Sind die Personen dick, dünn, schlank, muskulös, fett etc.?
- Hautfarbe: Welche Hautfarbe(n) haben die Personen? Sind es *weiße* Menschen, Personen of Color oder Schwarze Menschen?
- Haut: Wie sieht ihre Haut aus? Glatt, rein, mit Pickeln, mit Narben, mit Rötungen, Dehnungsstreifen etc.?
- (Nicht-)Be_hinderungen: Haben die Personen sichtbare Be_hinderungen oder nicht? Nutzen sie zum Beispiel Prothesen, eine Brille, Hörgeräte, einen Rollstuhl oder eine Gehhilfe?
- Tragen die Menschen Dinge, die auf ihren kulturellen Background hinweisen? Wenn ja, um welche Hintergründe handelt es sich?
- Fällt dir sonst noch etwas auf?

Reflexion nach deiner Forschung

- Glaubst du, diese Menschen gibt es wirklich?
- Glaubst du, es wurden Filter für diese Bilder verwendet oder die Bilder auf andere Weise bearbeitet?
- Denke an die Menschen, die du in deinem Leben um dich hast: Spiegeln die Bilder in den Medien dein Umfeld wider? Wenn nein, was bzw. wer fehlt?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

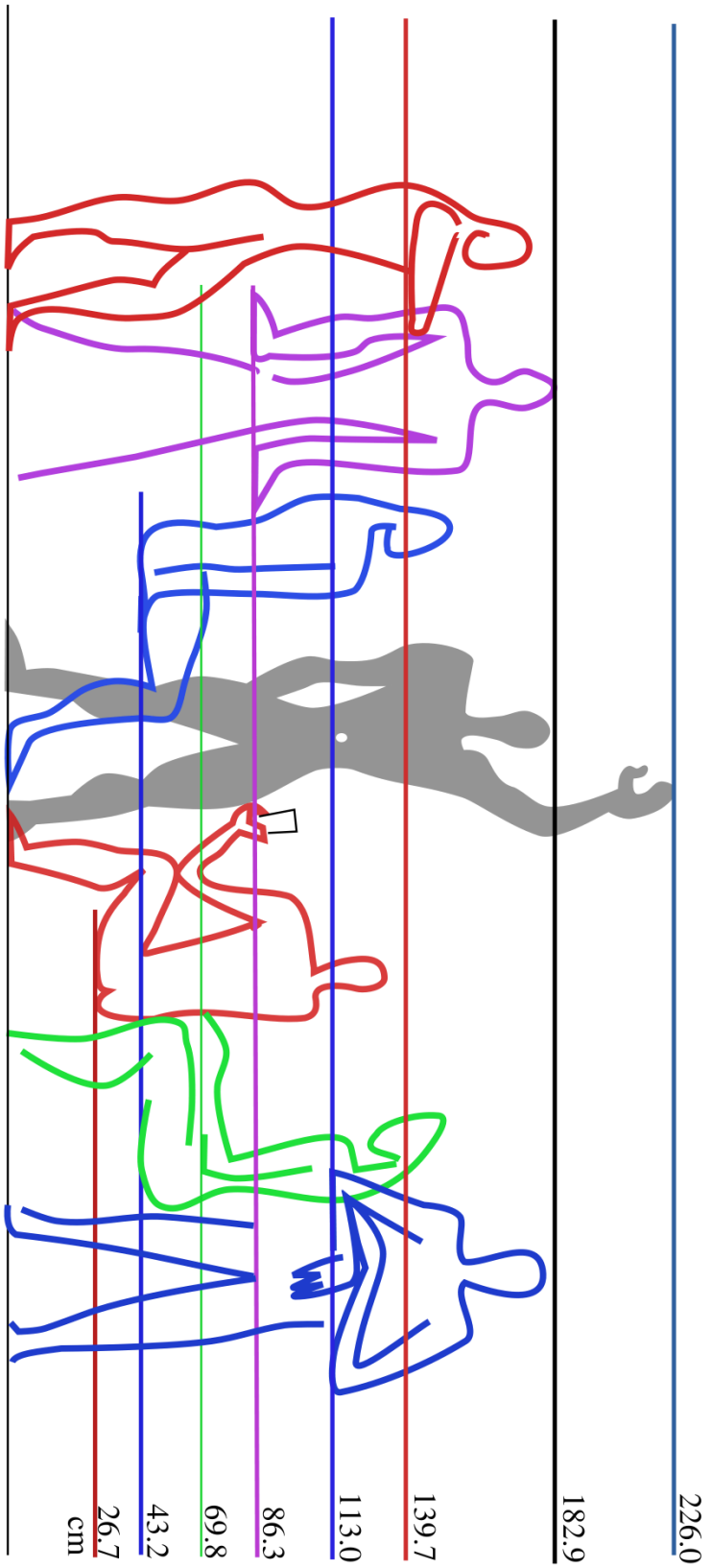
Der vitruvianische Mensch



Luc Viatour, gemeinfrei, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Da_Vinci_Vitruve_Luc_Viatour.jpg

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

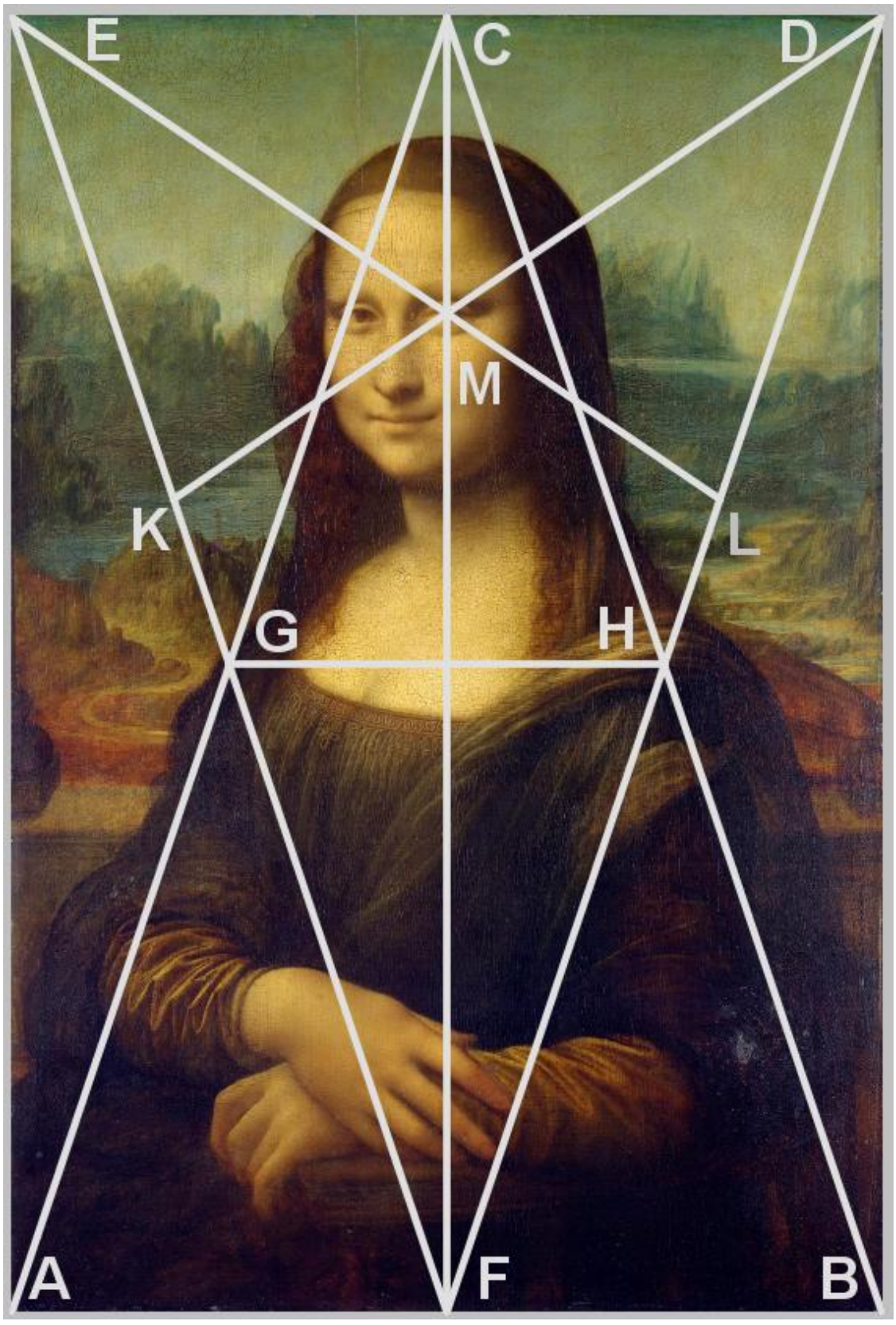
Proportionsschema Modulor



Shyamal - Own work, CC0, via Wikimedia Commons:
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=65725468

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Goldener Schnitt



By Mabit1 - Own work, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=123769101

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

BMI-Reality-Check:
Hinterfragen statt einfach glauben

Hier lernst du kurz und knapp, wie der Body-Mass-Index entstand und was daran kritisiert wird.

Aufgabe:

Schritt 1: Teilt euch in Kleingruppen auf.

Schritt 2: Besorgt pro Kleingruppe zwei Laptops, Tablets oder Handys.

Schritt 3: Eine Hälfte der Kleingruppe sieht sich Video1 an, die zweite Hälfte der Kleingruppe sieht sich währenddessen Video2 an.

Schritt 4: Trefft euch wieder in der Kleingruppe und berichtet euch jeweils von den gesehenen Videos.
Diese Fragen können euch dabei helfen:

- *Was habe ich im Video über den BMI gelernt?*
- *Wie ist der BMI entstanden?*
- *Was wird im Video am BMI kritisiert?*
- *Welche Gemeinsamkeiten haben beide Videos?*
- *Welche Unterschiede haben beide Videos?*
- *Was hat mich überrascht?*

Hier geht's zu den Videos:

Video1: Wie problematisch ist der BMI? Von Karakaya Talks. https://youtube.com/shorts/AJLniocIzr0?si=9MDyhvmdgYqV3kVp (0:59). Youtube.

Video2: BMI von 32 = "krankhaft übergewichtig"? Von Safespace.offiziell. https://www.tiktok.com/@safespace.offiziell/video/7026741094767463686?is_from_webapp=1&sender_device=pc&web_id=7672307268902667798 (0:37). TikTok.

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

„Körperfett ist schädlich, man sollte also möglichst wenig davon haben."

Richtig oder falsch?

„Körperfett ist ein Organ."

Richtig oder falsch?

„Körperfett ist wichtig für das Immunsystem und den Hormonhaushalt eines Körpers."

Richtig oder falsch?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Falsch! Körperfett spielt eine wichtige Rolle, wenn es um die körperliche Gesundheit geht. Unter anderem polstert es die inneren Organe, aber auch die Fersen und den Po und erleichtert so die Fortbewegung und das Sitzen. Menschen, die zu wenig Körperfett haben, können gesundheitlich einige Probleme haben, wie etwa ein geschwächtes Immunsystem, fehlenden Kälteschutz oder auch verminderte Fruchtbarkeit.

Richtig! Früher wurde Körperfett nur als Gewebe verstanden. Mittlerweile ist bekannt, dass Körperfett eine viel größere Rolle im menschlichen Körper einnimmt: Es steht über Nervenzellen und **Botenstoffe** mit vielen Organen und sogar den Knochen in Kontakt und hilft somit dabei, den **Stoffwechsel** zu steuern. Deswegen gilt Körperfett heute als aktives Organ.

Botenstoffe sind chemische Stoffe, die Zellen und Organe ausschütten, um einander etwas mitzuteilen.

Der **Stoffwechsel** ist all das, was nach dem Essen im Körper abläuft: das Zerlegen der Nahrung in Einzelteile und die Verteilung der wichtigen chemischen Stoffe im Körper. Der Körper stellt aus dem, was wir essen, auch neue chemische Stoffe her.

Richtig! Fettzellen stellen bis zu 100 verschiedene Stoffe her. Diese Stoffe wirken wie Hormone und gelangen ins Blut. Mit diesen Stoffen „spricht" das Fettgewebe auch mit dem Gehirn. Wenn Krankheitserreger in den Körper kommen, sind Fettzellen besonders wichtig. Sie geben Stoffe ab, die ihre benachbarten Immunzellen warnen. So helfen sie, den Körper zu schützen.

Immunzellen sind Zellen im Körper, die die Aufgabe haben, den Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Sie erkennen die Krankheitserreger und bekämpfen sie.

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

„Fettzellen haben immer eine weiße Farbe.”

Richtig oder falsch?

„Wie viel Körperfett ein Mensch braucht,
um möglichst gesund zu sein,
ist unabhängig vom Geschlecht.”

Richtig oder falsch?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Falsch! Es gibt im Körper unterschiedlich gefärbte Fettzellen, weißes und braunes Fett. Braunes und weißes Fett funktionieren unterschiedlich:

- Weißes Fett: speichert Energie
- Braunes Fett: verbrennt Energie, um Wärme zu produzieren, damit der Körper nicht auskühlt

Das ist besonders wichtig bei Neugeborenen, weshalb diese im Idealfall mehr von dem braunen Fett haben. Aber auch Erwachsene besitzen meistens Vorräte von braunem Fett.

Falsch! Wie viel Körperfett ein Körper braucht, ist unterschiedlich. Die Medizin legt einen Körperfettanteil für Frauen und einen für Männer fest, der für sie als „gesund" gilt, allerdings sind sich Ärzt:innen da auch nicht einig und geben verschiedene Werte an.

Bei cis Frauen wird ein Körperfettanteil von circa 15 bis 30 % als „gesund" erachtet, bei cis Männern gilt ein Körperfettanteil von circa 8 und 22 % als „gesund". Bei diesen Prozentzahlen gilt: Das sind Durchschnittswerte und der Durchschnitt bildet nicht alle ab! Jeder Körper ist individuell. Außerdem spielt es eine große Rolle, wie das Fett über den Körper verteilt ist. Und: Körperfett ist nicht gleich Körperfett – es gibt weiße und braune Fettzellen, die unterschiedliche Funktionen haben.

Für **trans***, **inter*** und **nicht-binäre** Personen gibt es von der Medizin keine empfohlenen Werte, weil sie bei den Studien nicht mitbedacht wurden.

Cis bedeutet: Das Geschlecht einer Person ist das gleiche wie das, was bei der Geburt festgelegt wurde.

Trans* bedeutet: Das Geschlecht einer Person passt nicht zu dem, das Ärzt:innen bei der Geburt festgelegt haben.

Nicht-binär bedeutet: Eine Person fühlt sich nicht als Mann und auch nicht als Frau. Ihr Geschlecht ist nicht in den üblichen Geschlechtern enthalten.

Inter* beschreibt Personen, die Variationen der Geschlechtsmerkmale haben, also wo zum Beispiel ihre Geschlechtsmerkmale, ihre Hormonlevels oder ihre Behaarung nicht in die medizinischen Vorstellungen von „Frau" und „Mann" passen.

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

„Der Mensch ist eines der Tiere
mit dem höchsten Körperfettanteil.”

Richtig oder falsch?

„Fette sind ein wichtiger Bestandteil
der menschlichen Ernährung.”

Richtig oder falsch?

„Allen Menschen fällt es gleich leicht oder
schwer, Gewicht zu- oder abzunehmen. ”

Richtig oder falsch?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Richtig! Der Mensch gehört zu den Tieren, die am meisten Fett im Körper einlagern. Im Vergleich zu Wildtieren, die eine ähnliche Größe haben, speichern Menschen durchschnittlich etwa zehnmal so viel Fett. Das hat sich für das menschliche Überleben als am besten herausgestellt.

Richtig! Fett liefert Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann und die zum Beispiel für das Nervensystem aber auch für die Zellmembran ganz wichtig sind. Viele Vitamine, die der Körper braucht, sind zudem fettlöslich (Vitamin A, D, E und K). Das bedeutet, sie können nur mit Fett gut vom Körper aufgenommen werden. Übrigens ist Fett ein wichtiger Energiespeicher, auf den der Körper bei Unterversorgung, zum Beispiel während einer Erkrankung, zurückgreift.

Falsch! Es gibt viele biologische und genetische, aber auch politische, soziale, kulturelle und finanzielle Faktoren, die dabei eine Rolle spielen. Ausgewogene Ernährung ist zum Beispiel auch ein Kostenfaktor. Außerdem ist „Gewicht” nicht gleich „Gewicht”. Es macht einen Unterschied, ob man Muskelmasse oder Fett auf- oder abbaut. Und: Jeder Körper ist anders!

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

„Ein dicker Körper ist ungesund.”

Richtig oder falsch?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Falsch! Körper jeglicher Form können gesund oder ungesund sein. Die Figur oder das Gewicht eines Menschen sagt über den Gesundheitszustand einer Person erstmal nicht viel aus, obwohl das viele Menschen immer noch glauben. Wichtig ist nämlich nicht, ob man dick oder dünn ist, sondern ob der Stoffwechsel gut funktioniert und wie das Körperfett über den Körper verteilt ist. Somit kann zum Beispiel eine dicke Person mit einem gut funktionierenden Stoffwechsel bessere Blut- und andere medizinische Werte aufweisen als eine dünne Person mit einem nicht so gut funktionierenden Stoffwechsel. Ein dünner Körper ist kein Hinweis darauf, dass man gesund und fit ist.

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at



HAST DU SCHON MAL VON WRESTLING GEHÖRT?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at



rbb Doku

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

MERCEDES MONÉ



SPECIAL MOVE: FROG SPLASH

Lufttechnik von kleinen, flinken und akrobatisch begabten Ringer:innen
- Schnelligkeit und Beweglichkeit!



FRÜHER: „THE BOSS“ SASHA BANKS (WWE)
JETZT: „THE CEO“ MERCEDES MONÉ (AEW)

WICHTIG FÜR IHRE PERFORMANCE:
LUXUS FASHION



EINE DER BESTBEZAHLTEN
WRESTLERINNEN DER WELT

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

MOMO WATANABE



SPECIAL MOVE: B DRIVER

Gegner:innen hochheben und mit dem Kopf voran auf die Matte schleudern



FRÜHER: FUZZY PEACH

FARBPALETTE: BLAU-VIOLETT



UNTER VERTRAG BEI WORLD WONDER RING STARDOM.
MITGLIED BEIM KOLLEKTIV H.A.T.E.

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at



Wrestling Show

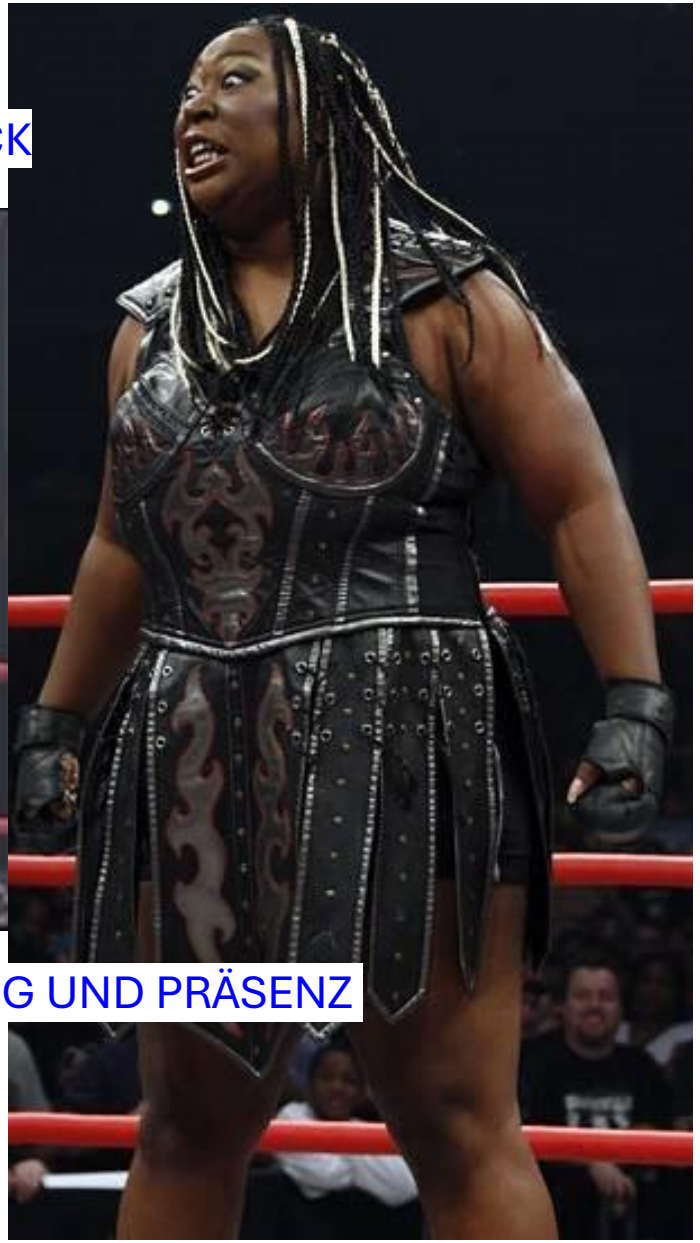
Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

AWESOME KONG



SPECIAL MOVE: ACCORDION RACK





BEKANNT FÜR:
KRASSE AUSSTRAHLUNG UND PRÄSENZ
SOWIE
STÄRKE IM RING

AUCH BEKANNT UNTER: „KHARMA“

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

CHOKE HOLE

KOLLEKTIV, DAS WRESTLING UND DRAG VERBINDET

PERFORMANCE UND AUFWÄNDIGE KOSTÜME STEHEN IM MITTELPUNKT







Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at



Choke Hole Armageddon

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at



Giant Panda

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at



THEKLA



FLINTA* FIGHT CLUB (WIEN, WEBERKNECHT)

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at



ALPHA FEMALE



MISS TOTO



PIPER NIVEN

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

JETZT SEID IHR DRAN!

EIGENSCHAFTEN

FACE (gut) /
HEEL (böse)

SPEZIAL-
KRAFT

NAME

CATCH
PHRASE
(Spruch)

GADGETS/P
ROPS

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

KI BILD GENERIERUNG

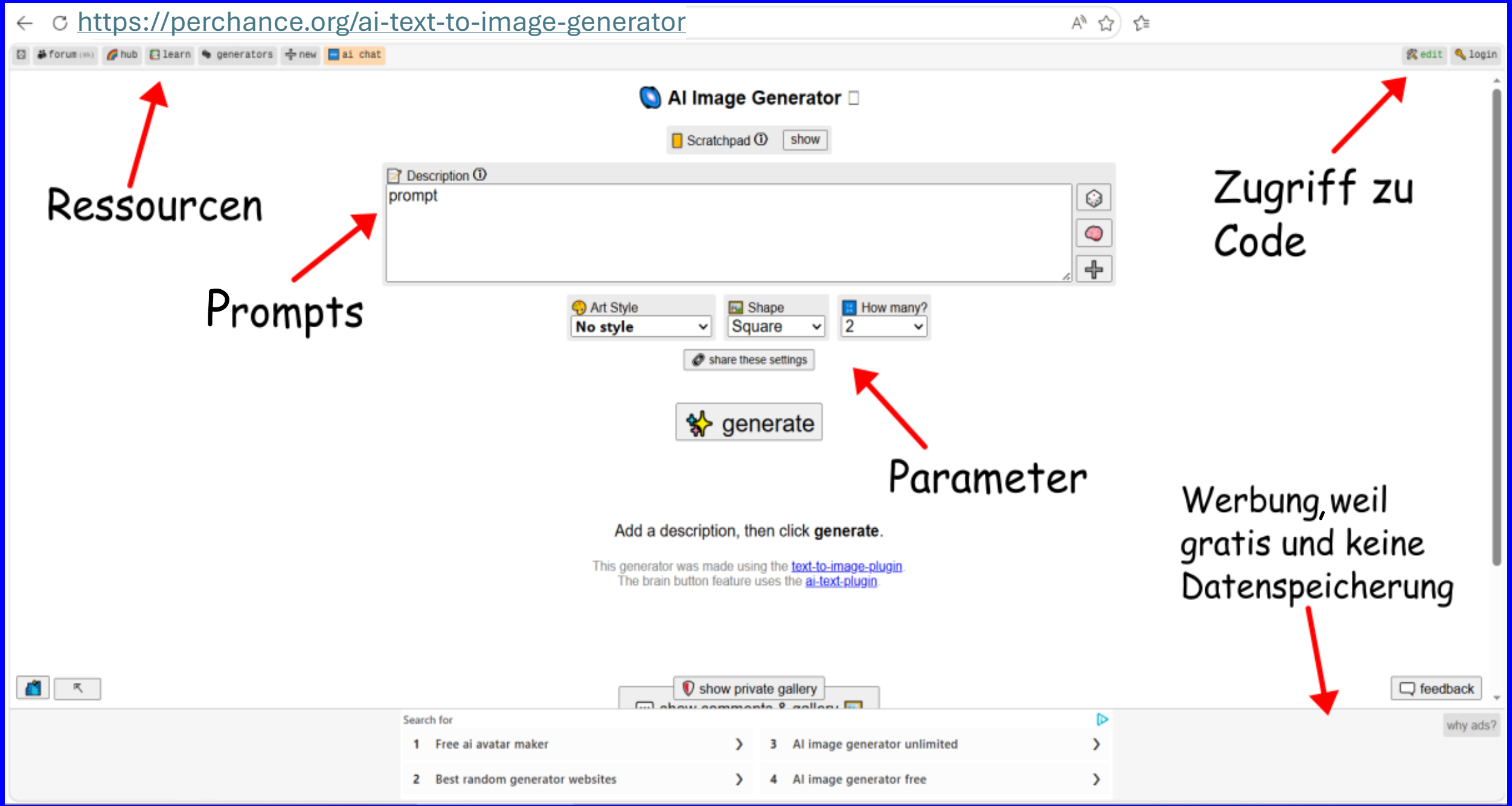
GENERIERE DEINEN EIGENEN
WRESTLINGCHARAKTER
MITTELS KI

WIR ZEIGEN EUCH WIE ES
GEHT



tmw

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

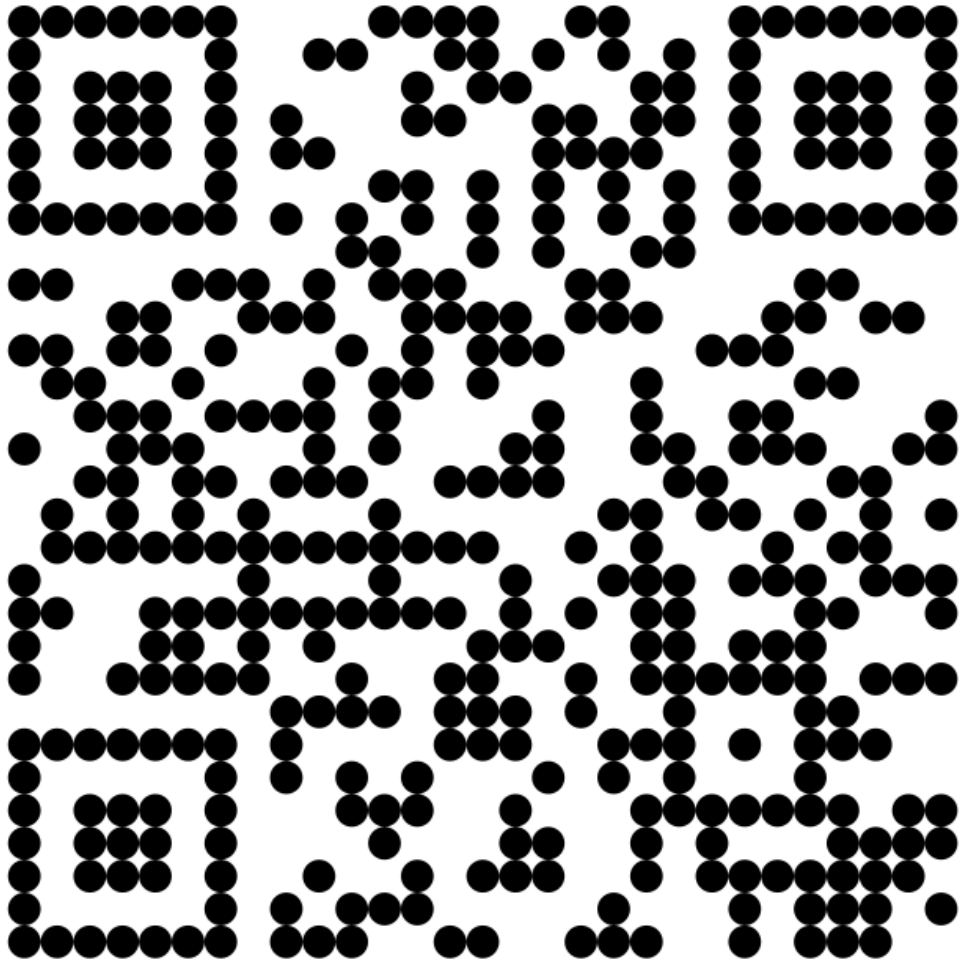


Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

JETZT SEID IHR DRAN!

Schreibe einen PROMPT

mit den überlegten Eigenschaften



GRATIS

UNLIMITIERT

OPEN SOURCE

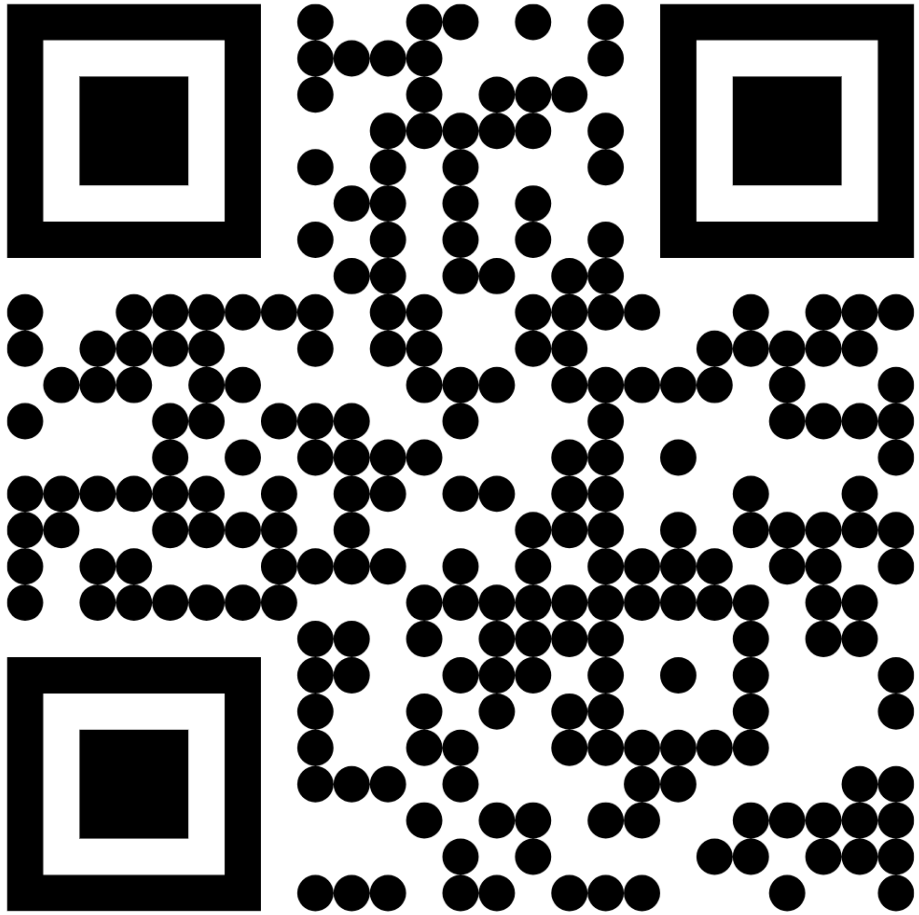
PERCHANCE.ORG/AI-TEXT-TO-IMAGE-GENERATOR

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

WELCHE WÖRTER BESCHREIBEN DEINEN WRESTLING-CHARAKTER AM BESTEN / GENAUESTEN?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

SENDE DAS BILD VIA:



GRATIS

BIS 5GB

OPEN SOURCE

HTTPS://SEND.INTERNXT.COM/

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

WAS FÄLLT BEI DEN KI-GENERIERTEN WRESTLING-CHARAKTEREN AUF?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

WELCHE SCHÖNHEITSIDEALE FALLEN EUCH AUF?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

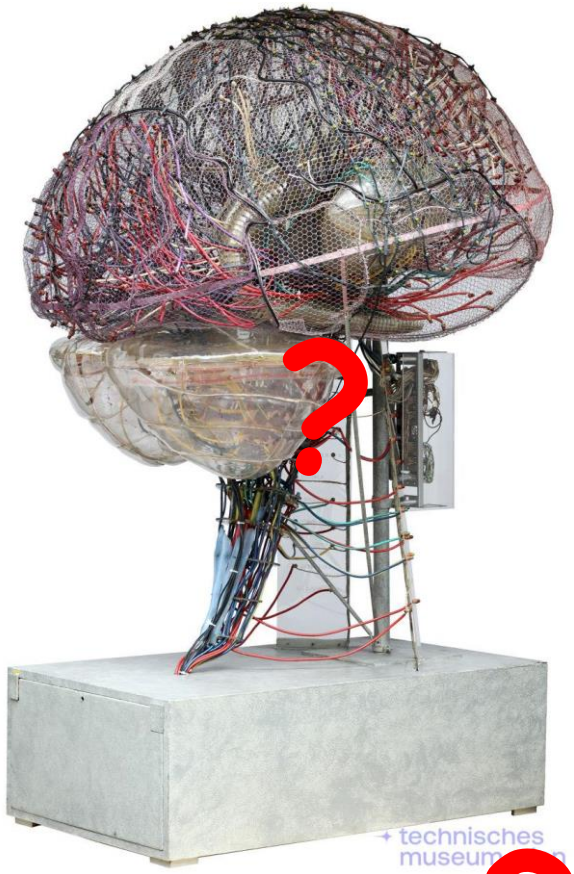
WIE KÖNNEN WIR UNS VON DEM DRUCK DER SCHÖNHEITSIDEALE BEFREIEN?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

BILDNACHWEISE

Wrestling Intro	Folie 1	rbb24 explainer	Wrestling lernen mit dem Berliner Champion | rbb24 explainer - YouTube
Wrestling Figuren 1	Folie 3 - Mercedes Moné	Ricky Havlik Toni Storm vs Mercedes Mone Arlington, TX AEW All In July 12, 2025 AEW/Lee South Mercedes moné / x	Mercedes Mone on AEW All In match vs. Toni Storm: 'Everything felt aligned' - F4W/WON aew/lee south mercedes moné / x
	Folie 4 - Momo Watanabe	Joyful Violence. April 2024 Gettyimages: Etsuo Hara	Joyful Violence Getty Images
	Folie 6 - Awesome Kong	Awesome kong	100% CATCH - AWESOME KONG
	Folie 7 - Choke Hole	choke hole	Services 4 — CHOKE HOLE
Wrestling Figuren 2	Folie 10 - Thekla	Stardom	Wrestling in Wien: Landstraßer Wrestlerin Thekla startet in Japan durch - Landstraße
	Folie 10 - FLINTA* Fight Club	World Unterground Wrestling	World Underground Wrestling
Wrestling Figuren 3	Folie 11 - Alpha Female	Twitter/X Jazzy Gabert (selbst)	Jazzy Gabert auf X: „Always up for a good fight ☠️ Bring it on 🔥“ / X
	Folie 11 - Miss Toto	choke hole	Services 4 — CHOKE HOLE
	Folie 11 - Piper Niven	WWE	Report: Piper Niven Out With Neck Injury | Diva Dirt
perchance.org erklärt	Folie 14 - Screenshot	Perchange.org	AI Image Generator (free, no sign-up, unlimited)

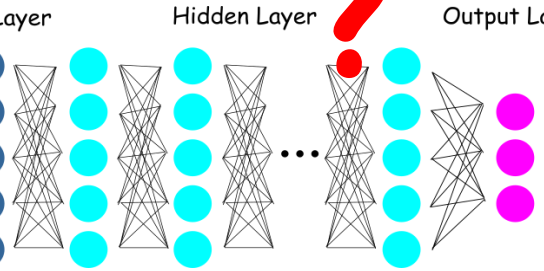
Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at


technisches
museum

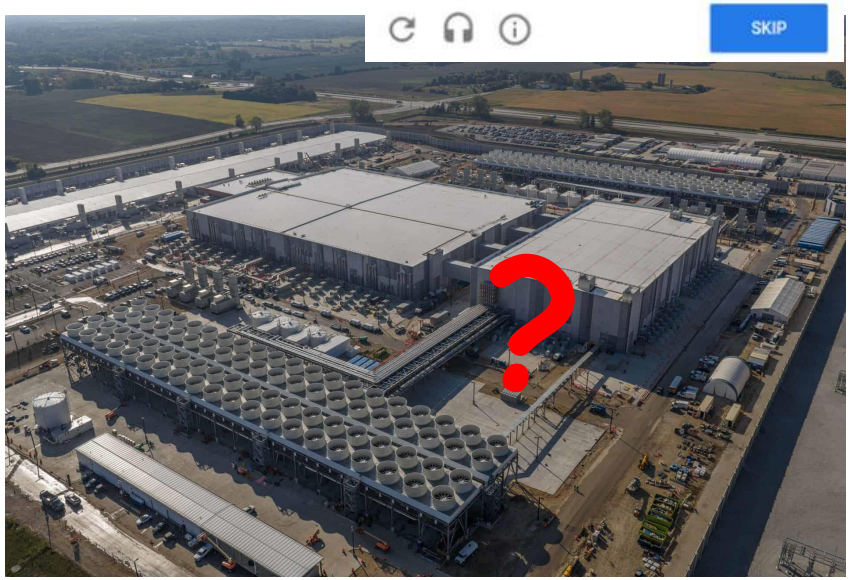


KI 101


bicycles
If there are none, click skip
SKIP


Input Layer
Hidden Layer
Output Layer


amazon
technisches
museum wien



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – SEIT WANN?!

- Begriff geprägt im Zuge der Dartmouth Conference (1956) → „Geburtsstunde“ von Artifical Intelligence (Künstliche Intelligenz) als Forschungsgebiet → gemeint war: Maschinen simulieren menschliche Intelligenz
- 1958 erste neuronale Netze → Computerprogramme, die menschliche Gehirnfunktionen simulieren
- In den 1980ern gab es die ersten Machine-Learning-Algorithmen → erste sich selbst verbessernde Computerprogramme
- Seit den 2010ern gibt es Deep Learning → neuronale Netze können große Datenmengen verarbeiten und Schlussfolgerungen daraus ziehen
- Seit 2020 generative KI („neue“ Inhalte können erstellt werden)

SMART SPEAKER GOOGLE HOME SPRACHASSISTENT (2016)
Inventarnummer: 105623



BRETTSPIEL „DER MAGISCHE ROBOTER “ (1960ER)
Inventarnummer: 105920

KI KANN …

… erkennen
… zuordnen
… generieren (generative KI kann „neue“ Inhalte erstellen)
… Entscheidungen treffen (vergleiche: Algorithmus)
… selbstständig komplexe Aufgaben durchführen (agentive KI)

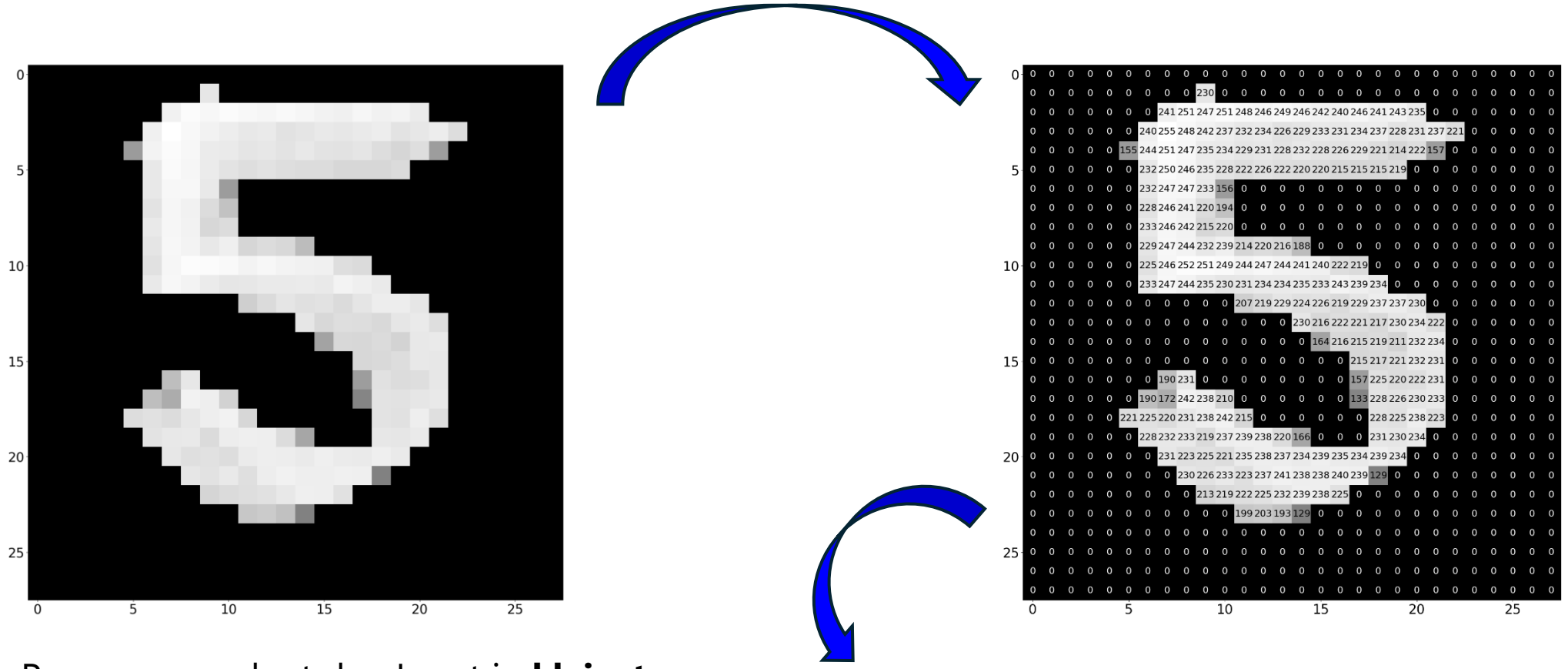
KI KANN NICHT …

wie ein Mensch :

… lernen
… verstehen
… kreativ sein
… eigenständig sein

→ Das alles kann KI simulieren
→ KI berechnet, welche Antwort am **WAHRSCHEINLICHSTEN** ist

WAHRSCHEINLICHKEITSRECHNUNG?



Ein Programm zerlegt den Input in **kleinste Bausteine** (z. B. Pixel oder Wortschnipsel) und weist denen **Zahlenwerte** zu!

Das Modell errechnet die **Wahrscheinlichkeit**, dass ein Baustein auf einen bestimmten anderen Baustein folgt, und kann so **Muster** ableiten!

UNSER GEHIRN ALS NEURONALES NETZ

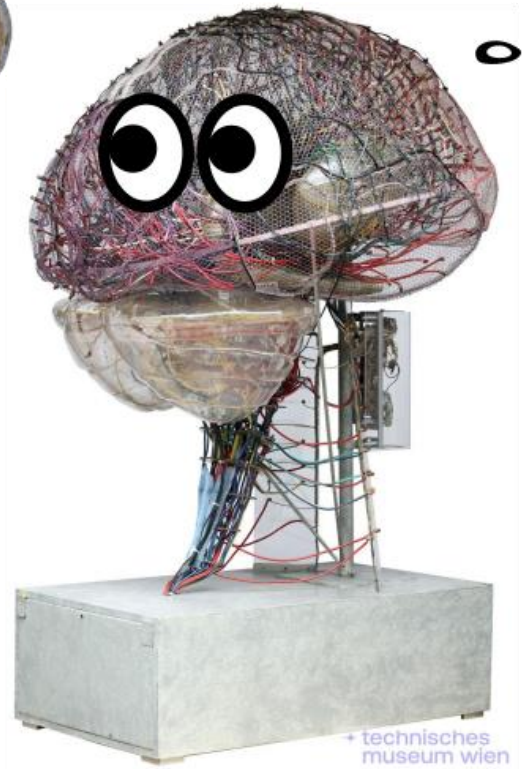


Input Layer

?

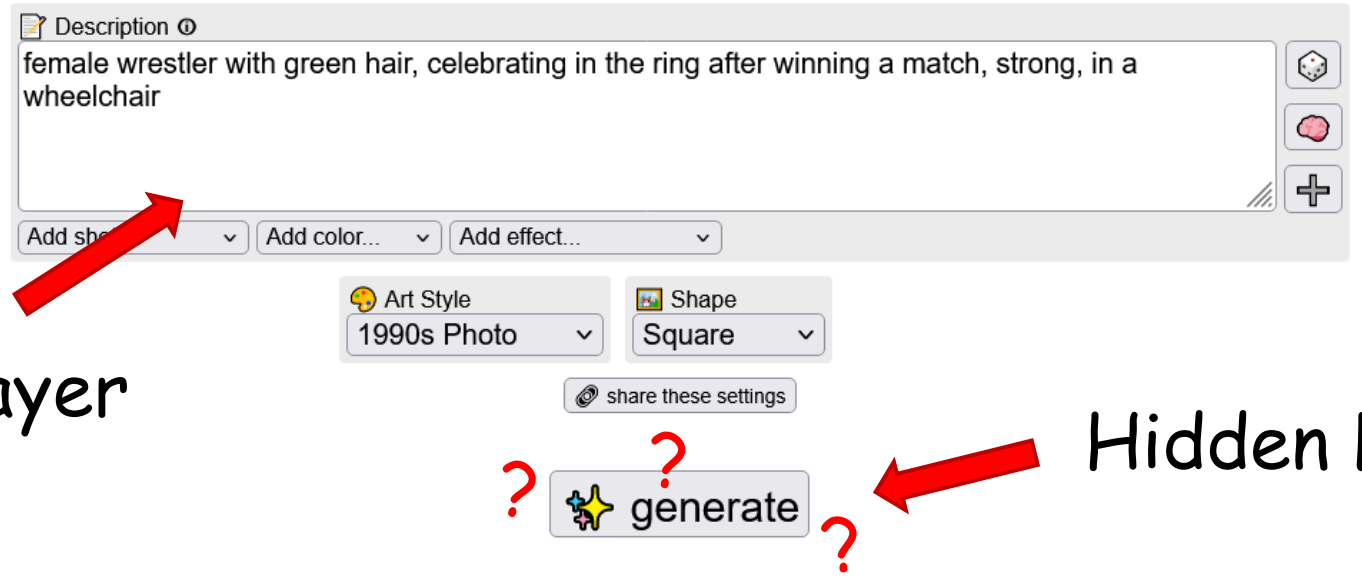


Output Layer



Hidden Layer

NEURONALES NETZ BEIM KI-GENERATOR



Input Layer

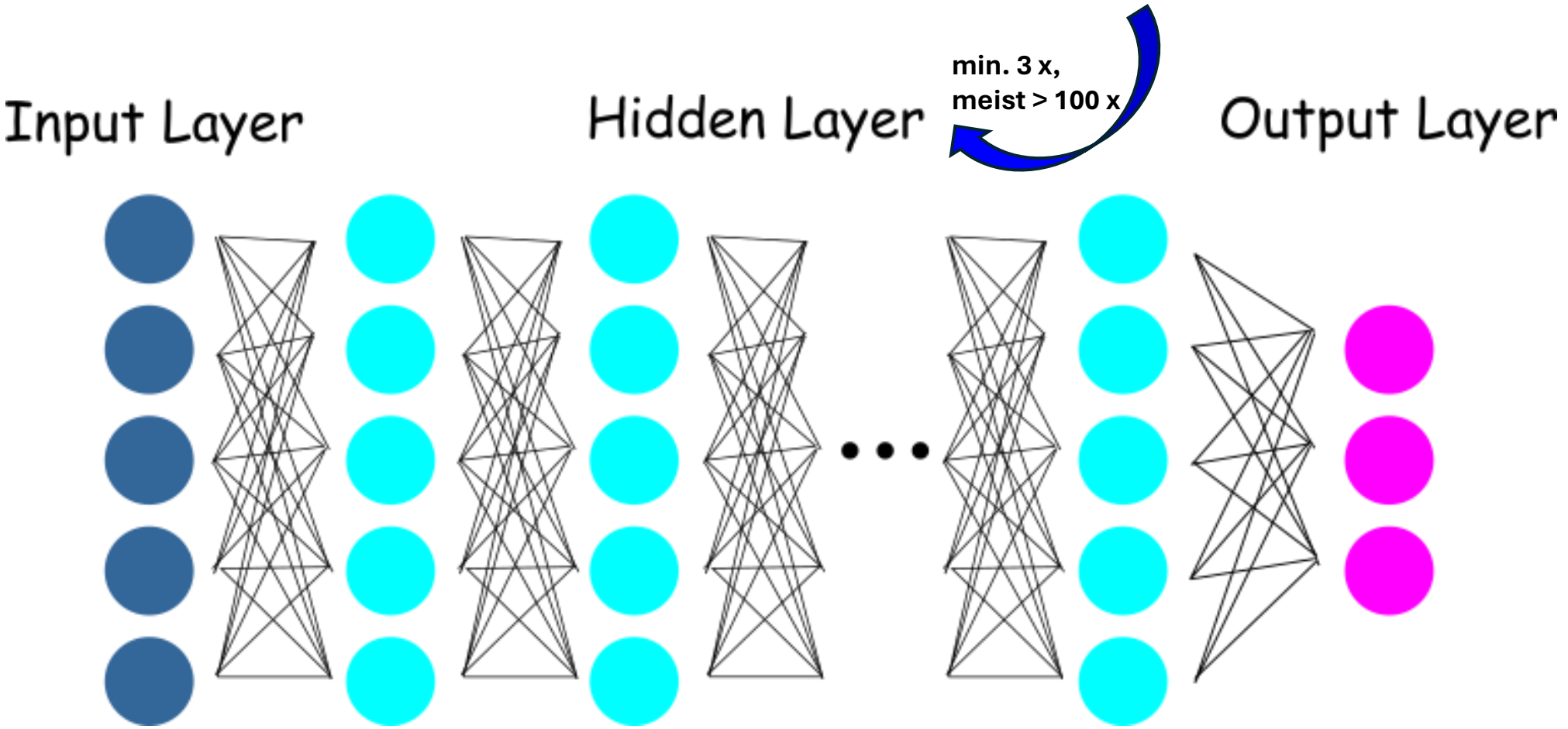
Hidden Layer



Output Layer

perchance.org:
Open-Source-KI-Bildgenerator

NEURONEN IM DEEP LEARNING



KI TRAINIEREN

Modell trainieren in drei Phasen:

1. Training: als Grundlage für ein neues Modell werden ungelabelte Datensätze analysiert

2. Tuning: Gelabelte Daten werden verarbeitet. Das Modell lernt Kategorien, um Verbindungen in den Datensätzen einzuordnen. Spezifische Anwendungen können trainiert werden.

3. Das „fertige“ Modell wird getestet. Weiteres Tuning, um Präzision zu steigern.

Woher kommen die Daten fürs Training?
Alles im Internet Zugängliche kann für KI-Trainings herangezogen werden!

Wer labelt diese Daten?
Weltweit: 150-430 Mio. Datenarbeitende (unter unsicheren Arbeitsbedingungen)

ALLES NUR DIGITAL?

Größtes KI-Rechenzentrum der Welt in Wisconsin, USA (Stand 2025)



KI RECHENZENTRUM „FAIRWATER“ VON MICROSOFT

Hier werden die gesammelten Daten gespeichert, die KI trainiert und Anfragen verarbeitet.

Verbraucht jede Menge

- Platz
- Wasser
- Rohstoffe
- Seltene Erden
- Energie:

  ~ 2 % des weltweiten Energieverbrauchs (2025) = Kanadas Energieverbrauch, Tendenz steigend

RECHENZENTREN IN Ö.

Stromverbrauch
wie 900.000 Haushalte
(OÖ: ~ 676.000)



5,8 Mio Liter 30 °C
warmes Wasser in die
Enns

BAU DES KI RECHENZENTRUMS IN KRONSTORF (GOOGLE)

Situation 1 – *gesellschaftlicher Druck:* **Eine Schule verlangt, dass alle für eine Aufgabe einen KI-Chatbot verwenden, weil KI im späteren Beruf angeblich unausweichlich sei.**

Situation 2 – *konkreter Nutzen*: **Gruppe möchte für ein Plakat erste Ideen sammeln und überlegt, dafür generative KI Eine einzusetzen.**

Situation 3 – *ökologische und kreative Alternative*: **Für einen Artikel in der Schulzeitschrift wird nach Bildern gesucht. Es gibt eine Sammlung aus Fotos und Zeichnungen. Ein paar Schüler:innen möchten stattdessen mit einer KI Bilder generieren.**

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Zweck und Alternative: Welches Problem soll gelöst werden? Geht es auch ohne KI oder mit einem einfacheren Werkzeug?

Umwelt und Arbeit: Ist der Nutzen den Energie-, Wasser- und Materialaufwand wert? Welche menschliche Arbeit wird unterstützt, verändert oder ersetzt?



Daten und Fairness: Welche Informationen werden eingegeben? Könnten Menschen ausgeschlossen, stereotypisiert oder benachteiligt werden?

Freiwilligkeit und Verantwortung: Ergeben sich Nachteile, wenn ich KI in diesem Fall nicht nutze? Wer überprüft das Ergebnis und übernimmt Verantwortung?

Lizenz: CC BY-SA 4.0 – Technisches Museum Wien, www.tmw.at

Der Blick auf und in den Körper war immer schon beeinflusst von den technischen Möglichkeiten der Gesellschaft. Wie entstehen unsere Vorstellungen von Körper, Schönheit und Identität? Wer bestimmt, welche Körper „normal“, „richtig“ und „schön“ sind? Und welche Rolle spielen Technologien dabei?

Im Vermittlungsprojekt „Bodies in Making: Technik – Körperbilder – Selbstermächtigung“ entwickelte das TMW neue Vermittlungsformate für junge Menschen – insbesondere Mädchen* und Frauen* ab 14 Jahren. Ziel ist es, Technologie- und Medienkompetenz sowie Körper- und Selbstbewusstsein zu stärken.

Nach dem Motto „train the trainer“ geben wir unsere Vermittlungserfahrungen im Bodies in Making-Toolkit weiter. Die Unterrichts- und Übungsmaterialien unterstützen pädagogisches Fachpersonal wie Lehrer:innen, Mädchen- und Frauenberater:innen, Sozialarbeiter:innen oder Freizeitpädagog:innen, um sich diesem aktuellen und komplexen Thema gemeinsam mit ihren Jugendlichen zu nähern.

Projekt und Workshops entdecken:

tmw.at/bodies_in_making

Gefördert von:

Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung