Projektbericht

Redefining Bodies

gefördert von Aktion Mensch



04/2025-07/2026

AKTION MENSCH

ein Projekt von

JUNGE STADT

01 EINLEITUNG Seite 3

02 ENTSTEHUNG & ZIELSETZUNG, PROJEKTTEAM Seite 4-7

03 ZEITSCHIENE Seite 8-9

04 ZIELE, ZAHLEN, ERGEBNISSE Seite 10-55

05 EVALUATION & REKONZEPTION Seite 56-62

06 AUSBLICK Seite 63-66

07 ZUSAMMENFASSUNG Seite 67--68

08 DANKE Seite 69

Einleitung



Redefining Bodies ist ein Projekt von junge Stadt Köln e. V., das junge Menschen dazu einlädt, sich kreativ und kritisch mit Körperbildern, Schönheitsidealen und der Repräsentation von Körpern in unserer Gesellschaft auseinanderzusetzen. Gefördert von Aktion Mensch, stand die Förderphase von April 2025 bis Juli 2026 ganz im Zeichen der Weiterentwicklung: Aus einem künstlerisch-aktivistischen Ausstellungsprojekt wurde ein partizipatives Bildungsformat, in dem junge Menschen Workshops für junge Menschen konzipieren und leiten.

In dieser Zeit setzte das Projektteam fünf Workshops und Veranstaltungen um – von einer offenen Mitmach-Station beim hof.fest. über einen kreativen Workshop im Ehrenwerk und einen Laborworkshop bis hin zu Workshops beim Jugendengagement-Kongress der Bundeszentrale für politische Bildung in Berlin und am Berufskolleg Bonn-Duisdorf. Insgesamt nahmen 82 junge Menschen an den Workshops teil. Ebenso wichtig wie die Angebote selbst war die Entwicklung im Team: Ehemalige Teilnehmende wurden zu Workshopleitenden und übernahmen Schritt für Schritt Verantwortung.

Der vorliegende Bericht dokumentiert diesen Weg. Er beschreibt die Entstehung und Zielsetzung des Projekts, stellt das Projektteam und den zeitlichen Verlauf vor und zeigt die erreichten Ziele, Zahlen und Ergebnisse der einzelnen Workshops. Anschließend werden die Rückmeldungen der Teilnehmenden, die Team-Evaluation und Honorarkraft-Evaluation mit einer Held*innen-Reise ausgewertet. Ein Ausblick auf die Weiterentwicklung des Projekts sowie eine Zusammenfassung schließen den Bericht ab.

Entstehung & Zielsetzung



Entstehung

Redefining Bodies wurde 2022 im Rahmen eines Jugendworkshops von junge Stadt Köln e. V. ins Leben gerufen. Ausgangspunkt war eine einfache Beobachtung: Schaufensterpuppen in Kölner Modegeschäften oder gängige Puppenfiguren spiegeln nicht die Vielfalt realer Körper wider. Junge Menschen begannen daher, Schaufensterpuppen und Barbies mit Farbe, Schaumstoff, Tape und weiteren Materialien umzugestalten und kamen so mit anderen jungen Menschen ins Gespräch über Körperbilder.

Ann-Charlotte, Faith, Leni, Manu, Annika und Josephine konzipierten daraus eine Ausstellung unter dem Leitgedanken: Alle Körper sind es wert, repräsentiert zu werden! Die Kunstwerke waren in der Comedia, im Bürgerhaus MüZe und 2024 in einer eigenen Ausstellung im Rautenstrauch-Joest-Museum zu sehen. Die Texte der dortigen Dauerausstellung „Der Körper als Bühne" bilden bis heute die Diskursgrundlage des Projekts. Im Fokus stehen intersektionaler Feminismus, Geschlechterrollen und bestehende Schönheitsideale – denn: Zeitlose Fragen brauchen zeitgemäße Antworten!

Entstehung & Zielsetzung



Zielsetzung der Förderphase 2025–2026

In der Förderphase 2025–2026 sollten Peer-to-Peer-Workshops von jungen Menschen für junge Menschen entwickelt und umgesetzt werden. Kernthema war die Redefinierung von Körpern: Wie prägen Körperbilder in sozialen Medien, Werbung und Alltag unser Selbst- und Fremdbild – und welche Rolle spielt dabei Feminismus? Das kreative Gestalten blieb als Herzstück erhalten und wurde zur zentralen Methode der Workshops. Junge Leitende sollten befähigt werden, Workshops eigenständig zu konzipieren und durchzuführen, damit Lernen auf Augenhöhe stattfinden kann. Ziel war es, Räume zu schaffen, in denen junge Menschen ihre Perspektiven auf Körper ausdrücken, bestehende Normen hinterfragen und selbst Verantwortung übernehmen.

Ehrenamtliches Projektteam



Faith | Konzeption & Leitung WS
dabei seit 2024



Ann-Charlotte | Konzeption & Leitung WS
dabei seit 2024



Meret | Beratung & Weiterentwicklung
dabei seit 2026

Projekt Begleitteam



Leni | Projektassistenz &
Koordination WS-Team
Honorarkraft



Josephine | Projektleitung
Kommunikation & Organisation
Team & Kooperationspartner
Hauptamtlich

Uli-Lisa - Unterstützung
Charly - Unterstützung
Frank - Unterstützung
Ronja - Fotografin
Luca - Social Media
Sarah - Social Media
Christian - Ehrenwerk

2025













April

- Projektstart
- Onboarding Honorarkraft

Mai

- Auswertung bisherige Projektarbeit

Juni

- Brainstorming & Planung Projektphasen

Juli

- Planung Aktion hof.fest.

August

- hof.fest.
  - Date Yourself Challenge

September

- Workshop (WS) Brainstorming
- Akquise Projektteam

Oktober

- Kreativer WS Ehrenwerk, Köln Ehrenfeld

November-Dezember

- Auswertung Honorarkraft & Projektleitung
- Planung 2026

2026








Februar

- Zusage Workshop (WS) Jugendengagement-kongress, bpb Berlin (JuKo)
- Anfrage Workshop Berufskolleg BN-Duisdorf

März-April

- WS-Konzeption JuKo
- Team-Konzeption
- Ausbildung Honorarkraft zur Projektassistenz
- Laborworkshop

Mai

- Vorbereitungen JuKo
- Durchführung WS JuKo

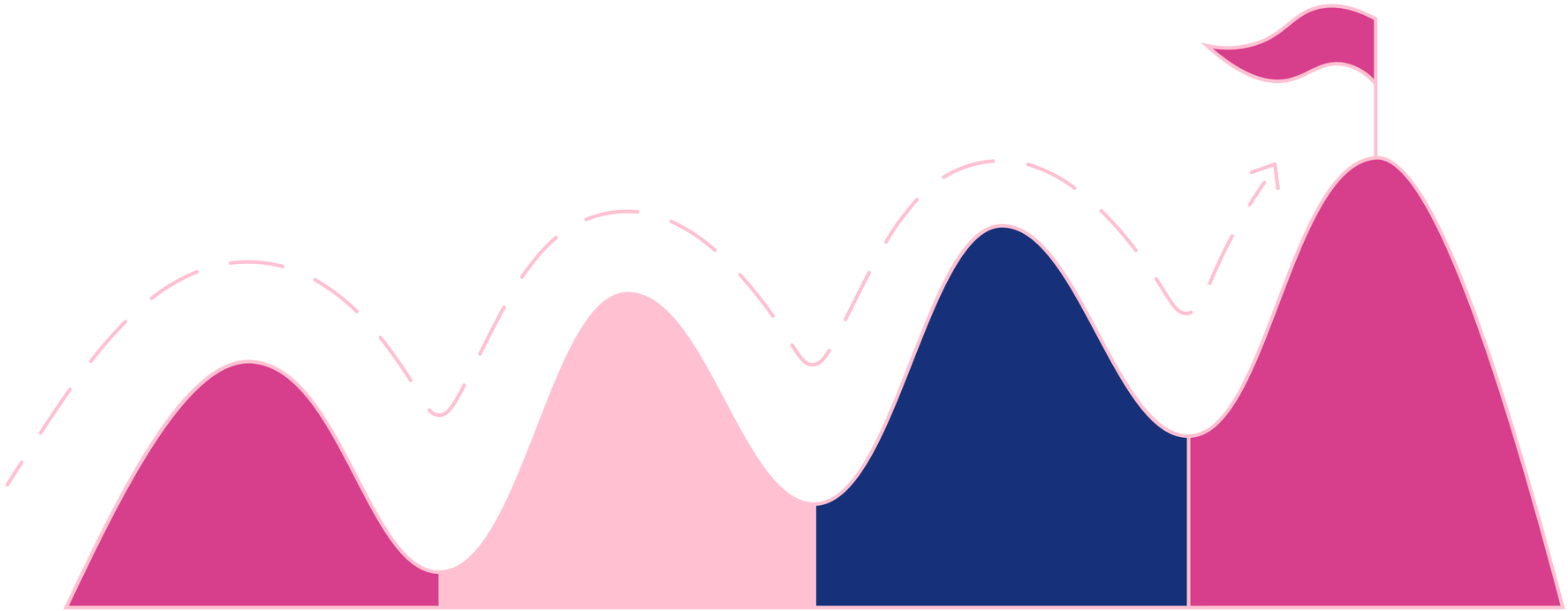
Juni

- WS-Konzeption, SkinnyTok, Berufskolleg BN Duisdorf
- Ausbildung Honorarkraft & Ehrenamtliche selbstständig WS durchzuführen

Juli

- Durchführung WS Berufskolleg BN Duisdorf
- Team-Auswertung & Projektabschluss
- Qualitätssicherung

Erreichte Kernziele



1 Junge Menschen werden befähigt, sich intensiv mit dem Thema “Körper” auseinanderzusetzen.

2 Junge Menschen entwickeln Organisations-, Planungs-, und Konzeptions-kompetenzen sowie konstruktives kritisches Hinterfragen.

3 Das Projekt stärkt Selbstwirksamkeit, Sichtbarkeit und Diversität.

4 Junge Menschen erleben durch Peer-to-Peer-Ansatz ein Lernen, wo Adultismus abgebaut wird und Lernen auf Augenhöhe stattfindet.

5 Junge Menschen erleben die Entwicklung von Teilnehmerin zur Leitung. Sie lernen Verantwortung zu übernehmen.

Erreichte Ziele 2025



Das Jahr 2025 stand im Zeichen des Projektneustarts, der Teamentwicklung und der ersten Erprobung neuer Formate. Nach dem Projektstart und dem Onboarding der Honorarkraft im April wurde im Mai zunächst die bisherige Projektarbeit ausgewertet. Auf dieser Grundlage plante das Team im Juni die einzelnen Projektphasen. Im Juli begann die Planung der Aktion für das hof.fest., die im August mit der Station „Stoff, Stil und Statement" im Rahmen der Date Yourself Challenge umgesetzt wurde. Im September folgten ein Brainstorming für neue Workshopformate sowie die Akquise eines Projektteams. Im Oktober fand ein kreativer Workshop im Ehrenwerk in Köln-Ehrenfeld statt. Zum Jahresabschluss werteten Honorarkraft und Projektleitung im November und Dezember die bisherige Zusammenarbeit aus und planten das Projektjahr 2026.

Darüber hinaus lag ein zentraler Erfolg des Jahres in der Befähigung junger Engagierter. Eine ehemals ehrenamtlich engagierte Person wurde durch Mentoring zur Honorarkraft und übernahm die Koordination der ehrenamtlichen Projektgruppe sowie die eigenständige Durchführung von Workshops. Zudem wurden die Ehrenamtlichen darin unterstützt, die Projektthemen inhaltlich zu vertiefen.

Erreichte Ziele 2026



Im Jahr 2026 lag der Schwerpunkt auf der Konzeption, Erprobung und Durchführung der Peer-to-Peer-Workshops sowie auf der zunehmenden Verantwortungsübernahme im Team. Im Februar erhielt das Projekt die Zusage für einen Workshop beim Jugendengagement-Kongress der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) in Berlin; zugleich ging eine Anfrage des Berufskollegs Bonn-Duisdorf ein. Von März bis April konzipierte das Team den Workshop für den Kongress, entwickelte die Teamstruktur weiter und bildete die Honorarkraft zur Projektassistenz aus. Im Laborworkshop am 18. April wurde das Workshopkonzept erprobt. Nach intensiven Vorbereitungen fand im Mai der Workshop beim Jugendengagement-Kongress statt. Im Juni folgte die Konzeption eines Workshops für das Berufskolleg Bonn-Duisdorf mit dem inhaltlichen Schwerpunkt SkinnyTok; parallel wurden Honorarkraft und Ehrenamtliche darauf vorbereitet, Workshops selbstständig durchzuführen. Im Juli wurde der Workshop am Berufskolleg umgesetzt. Mit der Team-Auswertung am 13. Juli, dem Projektabschluss und Maßnahmen zur Qualitätssicherung endete die Projektphase.

Darüber hinaus entwickelte sich die Projektgruppe 2026 hin zu einem selbstorganisierten Team. Die Mitglieder reflektierten ihre eigene Arbeit kritisch und entwickelten sie auf dieser Grundlage weiter. Besonders hervorzuheben ist der Übergang ehemaliger Teilnehmender zu Verantwortungsträger*innen: Sie engagieren sich heute ehrenamtlich und übernehmen Verantwortung für die Leitung von Workshops. Damit wurde das Peer-to-Peer-Prinzip nicht nur in den Workshops, sondern auch in der Teamstruktur selbst verwirklicht.

Zahlen 2025/26

Workshops & Veranstaltungen

5

82

Teilnehmende Workshops

Personen in Projektmitarbeit

12

16

Community-Projekt-Treffen

Durchgeführte Formate

Im Verlauf der Förderphase wurden verschiedene Formate entwickelt und mit unterschiedlichen Zielgruppen durchgeführt – von einer offenen Mitmach-Station über einen Laborworkshop zur Erprobung des Konzepts bis hin zu Workshops auf einem bundesweiten Kongress und an einer Schule.

Format	Datum / Ort	Charakter	Teilnehmende
Station „Stoff, Stil und Statement" (Date Yourself Challenge)	August 2025, hof.fest.	Offene Mitmach-Station	ca. 40 Personen (6-30 Jahre)
Kreativer Workshop	Oktober 2025, Ehrenwerk, Köln-Ehrenfeld	Kreativer Workshop	6 Personen (Anfang bis Mitte 20)
Laborworkshop „Empower Yourself – Redefining Bodies"	18. April 2026	Erprobung des Workshopkonzepts	6 Personen (16-29 Jahre)
Workshop „Empower Yourself – Redefining Bodies"	21. Mai 2026, Jugendengagement-Kongress Berlin	Workshop mit überregionaler Gruppe	16 Personen (16-25 Jahre)
Workshop am Berufskolleg Bonn-Duisdorf	3. Juli 2026	Schulischer Workshop	15 Personen (16-21 Jahre)

Die einzelnen Formate werden in den nachfolgenden Kapitenl detailliert beschrieben. Der kreative Workshop im Ehrenwerk wird nicht beschrieben, da das Konzept nicht weiterentwickelt, sondern aus vorangegangenen Projekten übernommen wurde.

Date yourself Challenge | hof.fest.

Die vorliegenden Materialien zeigen die Station „Stoff, Stil und Statement“ der Date Yourself Challenge beim hof.fest. 2025 von Junge Stadt. Ihr Ziel war es, die Teilnehmenden zu einem bewussteren und wertschätzenden Blick auf den eigenen Körper anzuregen.

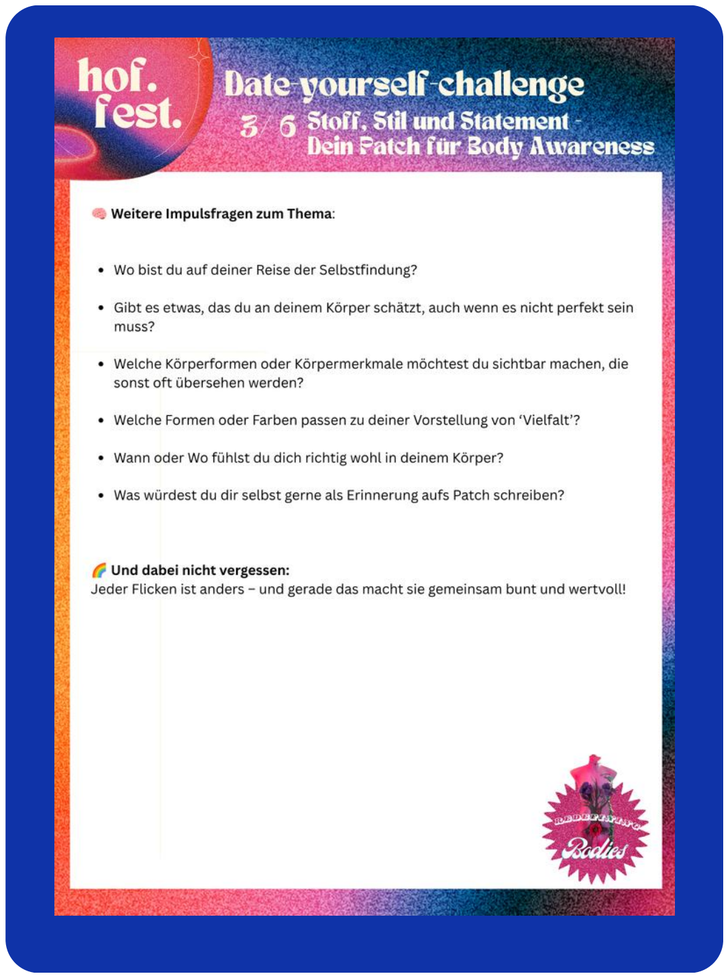
- Impulsfragen luden dazu ein, über das eigene Körpergefühl, Selbstfindung und oft übersehene Körpermerkmale nachzudenken und gängige Schönheitsvorstellungen zu hinterfragen.

- Kreative Umsetzung: Aus Stoffresten gestalteten die Teilnehmenden einen individuellen Patch.

- Mitnahme: Der Patch diente als sichtbares Zeichen für Körpervielfalt, Selbstbestimmung und die Wertschätzung unterschiedlicher Identitäten.

Ergebnis: Date yourself Challenge | hof.fest.





Fotoergebnis: Date yourself Challenge | hof.fest.



30.8.25 hof.fest., Junge Stadt, Hansemannstr. 17-21, 50823 Köln-Ehrenfeld

Fotoergebnis: Date yourself Challenge | hof.fest.





30.8.25 hof.fest., Junge Stadt, Hansemannstr. 17-21, 50823 Köln-Ehrenfeld

Workshop: Labor



Der Laborworkshop fand am 18. April 2026 in Köln Ehrenfeld statt. Das Labor diente zur Erprobung des Workshopkonzeptes, welches das Team für den JuKo konzipiert hatte. Das Labor hatte den Fokus, dass die Workshopdurchführenden sich erproben konnten in ihrer Moderation und Anleitung, sowie das Prüfen des Gesamtablaufs und der gewählten Methoden.
Die Teilnehmenden des Labors waren alles Personen, die jeweils durch eine Workshopleitung eingeladen wurden. Am Schluss des Labors öffnete das Team den Gesprächsraum, um die Rolle der Leitung zu verlassen und offenbarte noch offene Fragen, die sie selbst an sich und das Konzept hatten in der Workshoprunde, um von den Ideen der Teilnehmenden profitieren zu können. Insgesamt nahmen 6 Personen am Workshop teil. Sie waren im Alter von 16-29 Jahren. Der Workshop wurde von den vier Leiterinnen durchgeführt.

Nach dem Labor überarbeitete das Projektteam die Hinweise aus dem anonymen Feedback mittels Lamapoll und die Rückmeldungen aus der offenen Gesprächsrunde. Dadurch änderten sich noch einige Workshopschritte.

Workshop: Jugendengagement-kongress (JuKo)



Der Workshop für den Jugendengagementkongress bildet das Herz-Ergebnis der Projektweiterentwicklung.
Der Jugendengagementkongress bringt jedes Jahr vom 20. – 24. Mai rund 300 ehrenamtlich engagierte junge Menschen aus ganz Deutschland zusammen. Sie verbringen vier Tage in Berlin, besuchen Workshops und Exkursionen, lernen verschiedene Möglichkeiten des zivilgesellschaftlichen Engagements kennen und können sich mit anderen Ehrenamtlichen vernetzen. Der Kongress dient der weiteren Professionalisierung junger Engagierter und bietet eine Fülle von Anregungen, wie Demokratie und Zivilgesellschaft aktiv mitgestaltet werden können. Der Kongress wird von der Bundeszentrale für politische Bildung organisiert (bpb).
Im Jahr 2025 waren die ehrenamtlichen Projektleiterinnen Faith und Ann-Charlotteals Teilnehmende beim Kongress dabei. Am Abschlusstag der Veranstaltung gingen sie in den Austausch mit den Organisationsverantwortlichen der bpb und schlugen ihnen vor im kommenden Jahr selbst einen Workshop mit Redefining Bodies anbieten zu wollen. Die Zusage kam im Februar 2026 und der Konzeptionsprozess für den Workshop begann (s. Kapitel "erreichte" Ziele).
Am 21. Mai 2026 führte das Projektteam mit vier Leitenden den Workshop "Redefining Bodies: Empower yourself!" für ca. 6 Stunden beim JuKo durch.

Workshop: Jugendengagement-kongress (JuKo)



Die Teilnehmenden des Workshops konnten sich freiwillig für ihr Workshopangebot mittels einer App entscheiden. Als Grundlage diente der Ankündigungstext:

“Redefining Bodies: Empower yourself!
Stell dir vor: Ein Körper, der dir gehört – nicht Insta-Idealen!
Zerlege Barbies & Kens, bemale Leinwände, zerreiße Magazine – gestalte und diskutiere deine starken Botschaften: wütend, zärtlich, politisch, experimentell, du! Hinterfrag Schönheitslügen, entdecke Power & Feminismus. Gemeinsam hinterfragen wir, welche Körperdarstellungen uns beeinflussen und formen. Dabei entscheidest du, wie persönlich du arbeiten möchtest. Auf Augenhöhe mit jungen Leiterinnen.

Komm vorbei, bring deine Perspektive mit und redefiniere Körperdarstellungen mit uns!”

Insgesamt nahmen 16 Personen an dem Workshop teil, 15 Frauen und ein Mann.
Sie waren alle im Alter zwischen 16-25 Jahren.

Ergebnis: Workshopablauf | Labor & JuKo

- **Ankommen und Kennenlernen**: Begrüßung mit Namensschildern, Vorstellung des Projektteams und Kennenlernrunde der Teilnehmenden.
- **Projekt und Tagesablauf:** Vorstellung von Redefining Bodies anhand wichtiger Projektstationen und Überblick über den Workshop.
- Bedürfnisse und Awareness: Sammlung von Wünschen für eine angenehme Atmosphäre per Mentimeter und Austausch darüber. Anschließend wurden Regeln für einen respektvollen Umgang und Möglichkeiten für individuelle Pausen besprochen.
- **Thematischer Einstieg**: Offene Fragen zu Körperwahrnehmung und Körperbildern regten erste Gedanken an. In einem Fragment-Puzzle fanden sich Kleingruppen zusammen, tauschten Perspektiven aus und hefteten ihre Ergebnisse an Schaufensterpuppen.
- **Aktivierung und Gestaltung**: Nach einer Pause leitete ein Klatschspiel in die Kreativphase über. Die Teilnehmenden konnten selbstbestimmt Barbies umgestalten oder Collagen auf Leinwänden erstellen und dabei ihre Gedanken aus dem Austausch aufgreifen.
- **Gallery Walk und Reflexion**: Nach der Mittagspause betrachteten die Teilnehmenden die entstandenen Werke zunächst still und für sich. Danach hielten sie Eindrücke schriftlich fest und tauschten sich in der Gruppe über die Werke und den Gestaltungsprozess aus.
- **Feedback und Abschluss**: Die Kunstwerke wurden verpackt; eine anonyme Befragung über LamaPoll und eine Verabschiedung schlossen den Workshop ab.

s. Anhang 1 für gesamtes Workshop-Konzept

Ergebnis: Workshopablauf | Labor & JuKo

ZIEL AUSTAUSCH

Wir wollen mit dir über Wahrnehmung und Bewusstsein in Bezug auf Körper sprechen.

ZIEL ABSCHLUSS

Wir wollen von dir lernen!

Was nimmst du heute mit?

TAGESPLAN

Einstieg

1. Kennenlernen
2. Ablauf
3. Awareness

Pause

Austausch

4. Was bedeutet eigentlich ...?

Pause

Creative Space

5. Jetzt bist du dran! Werde kreativ!

Mittagspause

6. Gallery-Walk

Abschluss

7. Feedback
8. Verabschiedung

ZIEL EINSTIEG

Wir wollen mit dir auf Augenhöhe kommen, damit wir uns kennenlernen.

ZIEL KREATIV

Wir wollen , dass du deine Vision selbstbestimmt darstellst

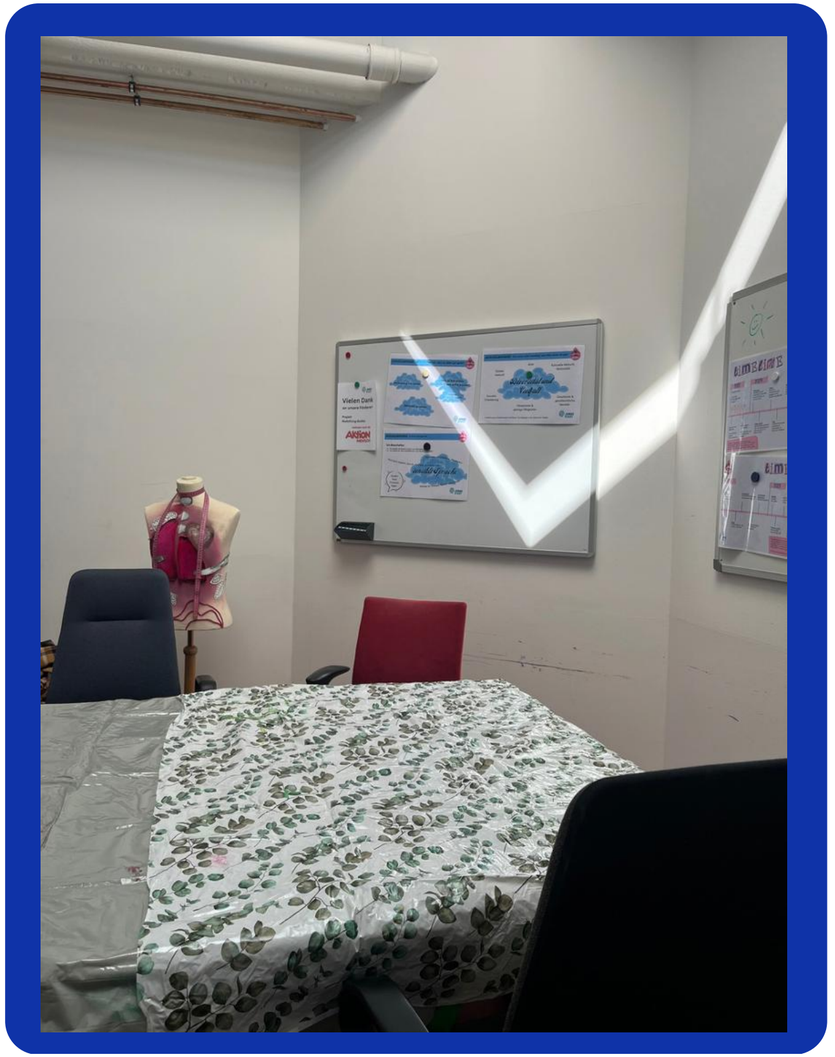
Zeige uns wovon du mehr willst!

ZIEL GALLERY - WALK

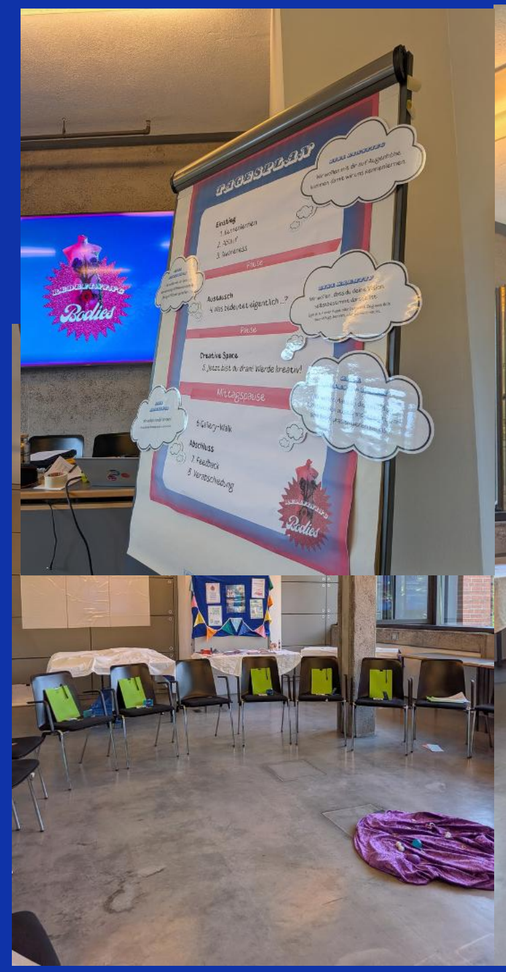
Wir wollen, dass du dich mit den Kunstwerken auseinandersetzt und dein Werk präsentieren kannst.

s. Anhang 1 für gesamtes Workshop-Konzept

Fotoergebnis: Einstieg | Labor-WS



Fotoergebnis: Einstieg | JuKo-WS







Ergebnis: Materialien Awareness | Labor & Juko

AWARENESS Wie schaffen wir, dass es allen gut geht?

Anerkennung von Vielfalt

Wille zu Prävention.
Verhindern, dass etwas passiert...

Reagieren,
wenn etwas passiert.

Offenheit zu lernen

JUNGE STADT

AWARENESS mit Offenheit

Nicht wissen ist ok!
Nicht werten oder verurteilen. Voneinander und miteinander lernen.

Verantwortung übernehmen

Raum des Lernens

Diskriminierung kann immer statt finden. Damit darüber gesprochen werden kann braucht es eine Atmosphäre und Strukturen dafür. Für die Prävention (Verhindern) und auch nach Geschehnissen.

Diskriminierendes und übergriffiges Verhalten wird nicht akzeptiert.

Grenzüberschreitungen werden individuell von den Betroffenen definiert: Welche Vorfälle dazu führen, dass sich Menschen angegriffen, missachtet, diskriminiert, verletzt, herabgewürdigt oder überfordert fühlen, wird nicht infrage gestellt.

JUNGE STADT

AWARENESS in Form von Sprache

Ich-Botschaften

z.B. - **"Ich empfinde die Musik als zu laut."** anstatt **"Die Musik ist zu laut."**
z.B. - **"Ich wünsche mir, dass es ordentlich ist."** anstatt **"Du bist unordentlich."**

Alle sehen, alle mitdenken, alle nennen!

Nicht davon ausgehen, dass ich alles über die anderen weiß....

sensible Sprache

Gendern
Nach
Pronomen
fragen

Wörter im Wandel: Gemeinsam lernen

JUNGE STADT

AWARENESS mit Sicherheit & Mut

Es gibt keinen Safe Space.
Deswegen: SafeR.

Trotz aller Vorkehrungen, kann es zu Übergriffen, Diskriminierung, Retraumatisierung, Verletzungen kommen.

Safer Space
Braver Space

Safe = Englisch für "sicher" geschützt
Space = Raum, Ort, Gemeinschaft (in diesem Kontext)
Brave = Englisch für "mutig" oder "unerschrocken"

JUNGE STADT

AWARENESS mithilfe einer Methode

Präviko

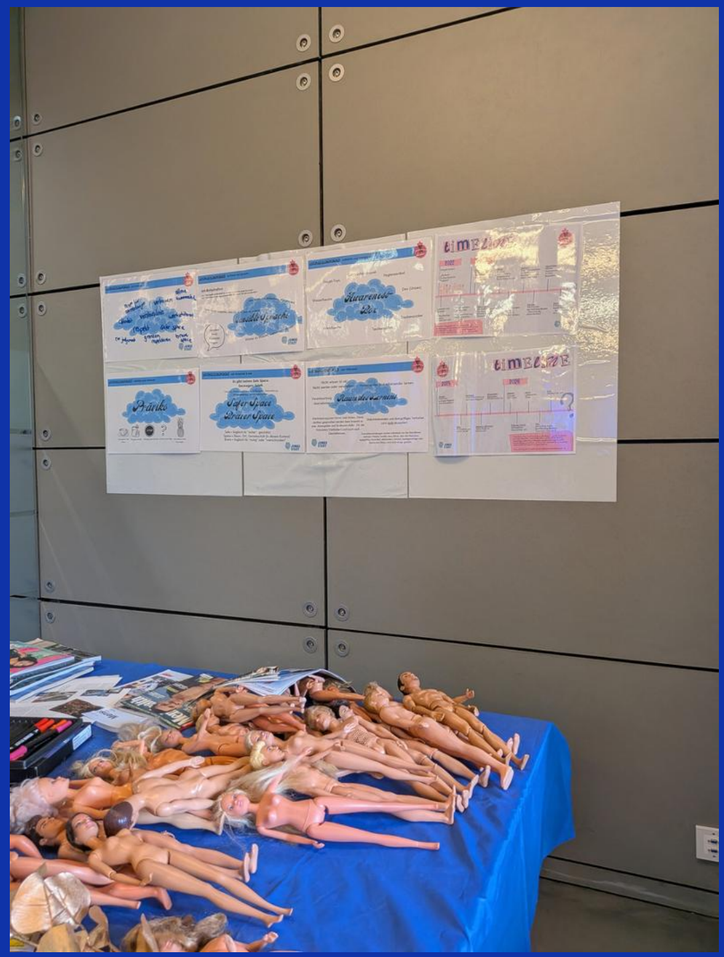


Ich brauche eine Pause. | Ich gehe aufs Klo. | Achtung meine Grenze! | Ich habe eine Frage | Ich möchte nichts dazu sagen.

AWARENESS mithilfe von Materialien

Gehörschützstopsel
Fidget-Toys
Hygieneartikel
Wasserflasche
Awareness-Box
Deo (Unisex)
Traubenzucker
Wärmflasche
Taschentücher

Fotoergebnis: Awareness | JuKo-WS

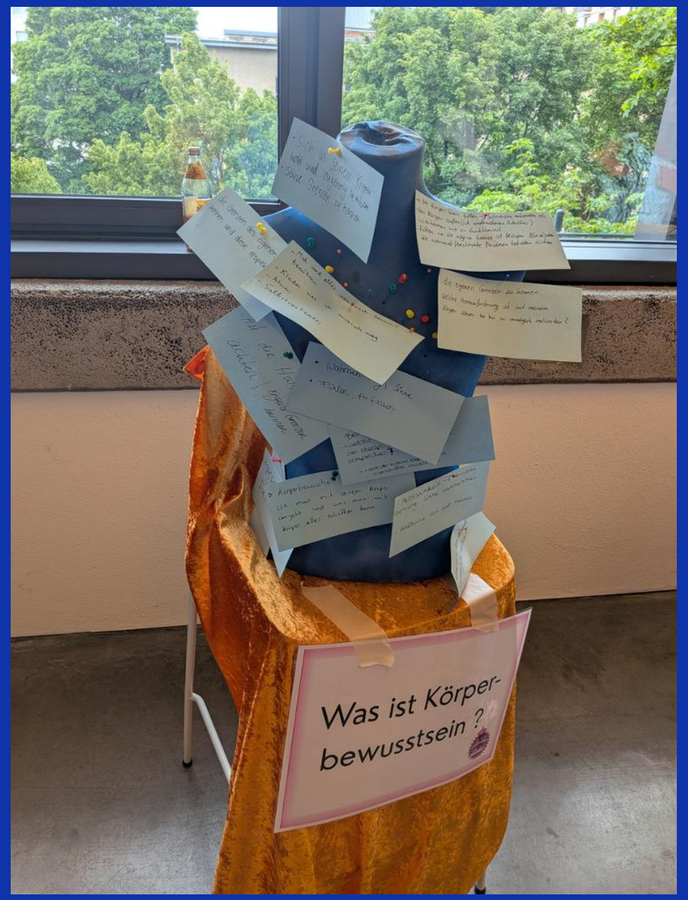


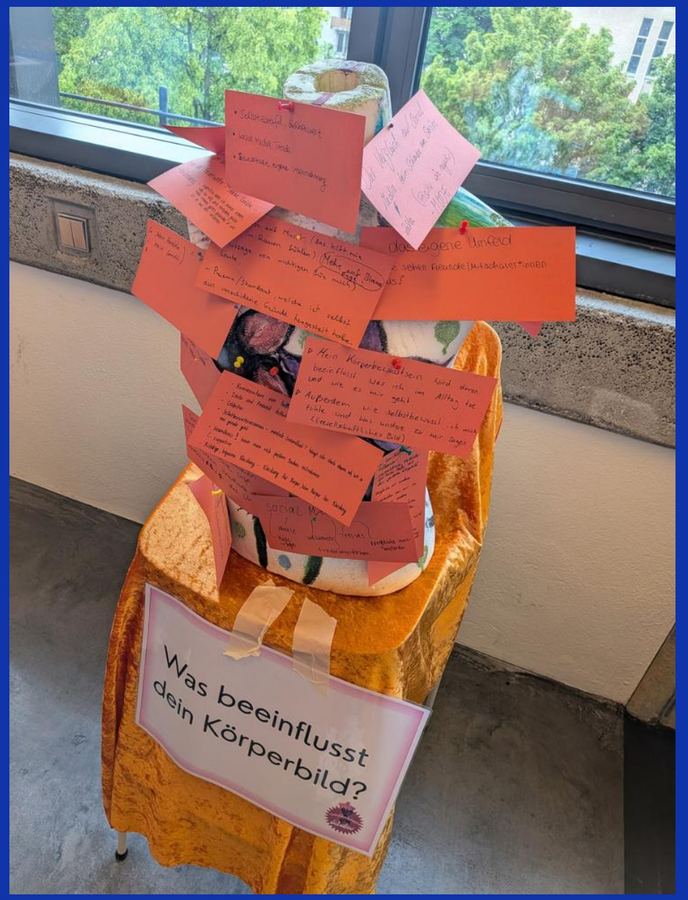
Ergebnis: Materialien Austausch | Labor & Juko

Was ist Körper-bewusstsein ?

Was beeinflusst dein Körperbild?

Fotoergebnis: Austausch | Juko





Ergebnis: Materialien Creative Space | Labor & Juko

PUPPE

JUNGE STADT

Überlege dir ein Thema für deine Puppe. Was möchtest du sagen?
Hier sind ein paar Beispiele: Schönheitsideal, Selbstbestimmung, Vielfalt ...

Vorbereitung: Schnapp dir eine Puppe und begib dich zum Materialstand.
Hier findest du eine Anleitung, wie du deine Materialien auswählen kannst:

1. Schau dir alle Materialien erst einmal an. Du darfst gerne stöbern und schauen, wie sich bestimmte Dinge anfühlen.
2. Schaue dir deine Puppe an und überlege. Was möchtest du daran verändern?
3. Wähle ein **Material**, das dich anspricht.
4. Fang einfach an zu schneiden, kleben oder kombinieren.

Es gibt kein richtig oder falsch in deiner Darstellung!

COLLAGE

JUNGE STADT

Vorbereitung: Schnapp dir eine Leinwand, Schere, alte Zeitschriften (2-3) und etwas zum kleben. Überlege dir dann ein Thema für deine Collage. Was möchtest du sagen?

Hier sind ein paar Beispiele: **Schönheitsideal, Selbstbestimmung, Vielfalt ...** (Oder weitere Begriffe, die wir im Workshop thematisiert haben)

Schritt 1: Schneide Bilder aus, die dich interessieren und zu deinem Thema passen könnten. Dann kombiniere sie neu.
Schritt 2: Überarbeite deine Collage. Dazu kannst du die folgenden Methoden nutzen

- **Hinzufügen**: Male oder zeichne auf bestehende Bilder
- **Verdecken**: Überklebe oder verdecke Teile eines Bildes
- **Text ergänzen**: Schreibe zum Thema passende Worte, Statements oder Fragen auf

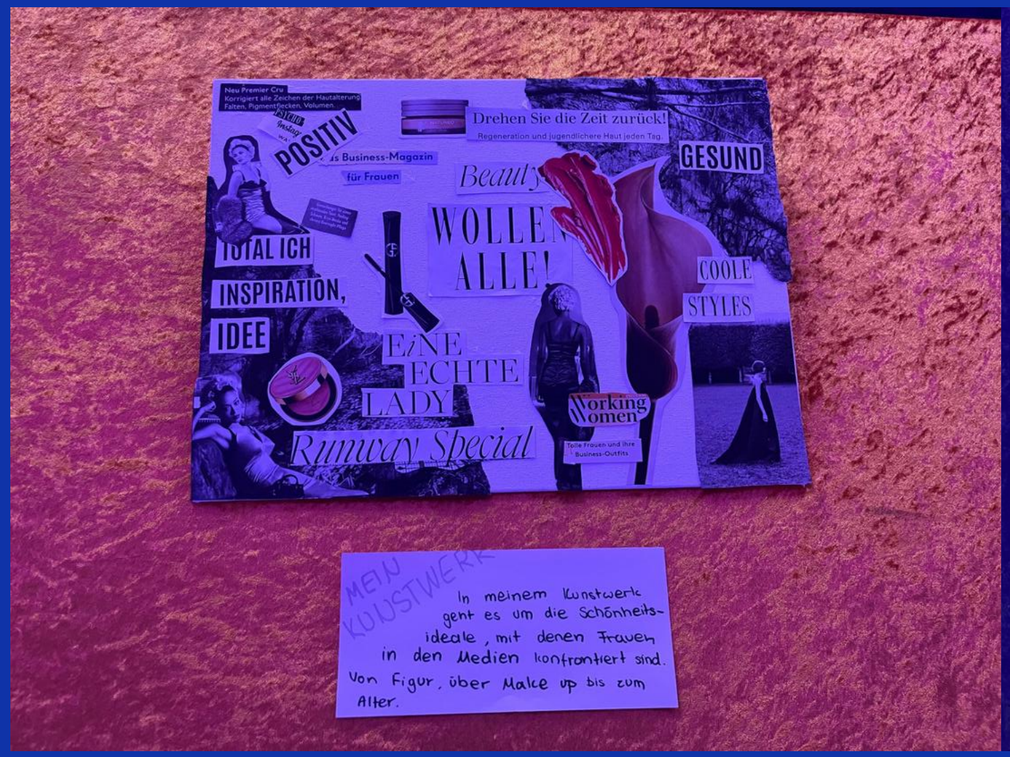
Fotoergebnis: Labor | Creative Space

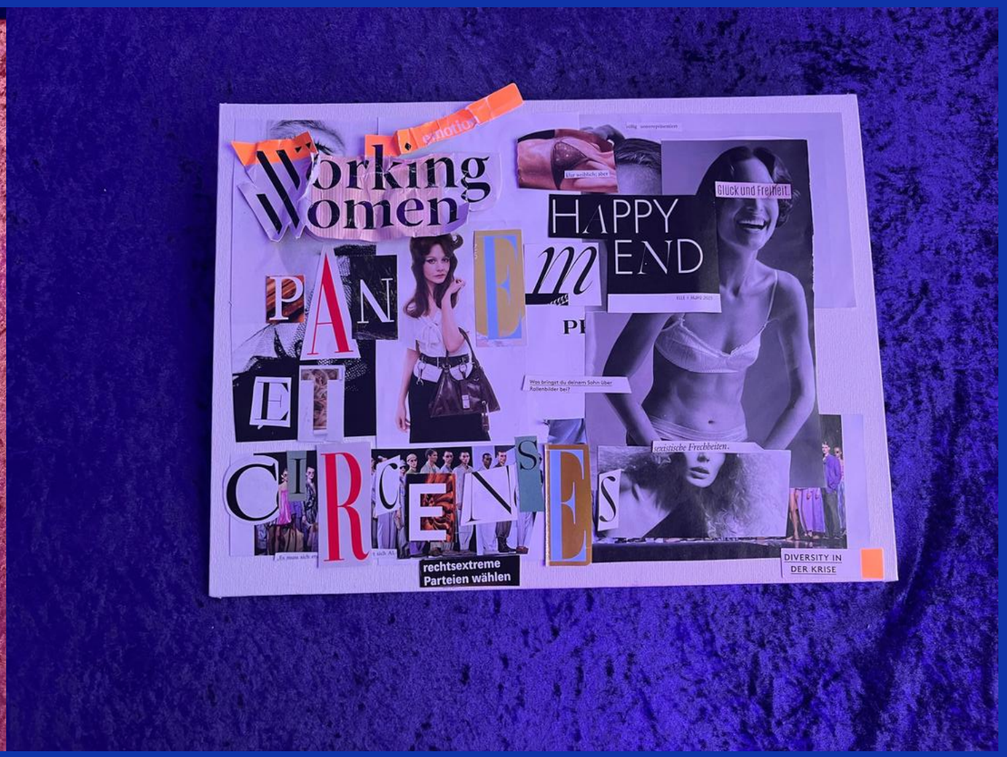






Fotoergebnis: Creative Space | Labor





Fotoergebnis: Creative Space | Labor



Ergebnis: Materialien Creative Space Begriffskarten & Impulse | Labor & Juko



Ergebnis: Materialien Creative Space Begriffskarten & Impulse | Labor & Juko

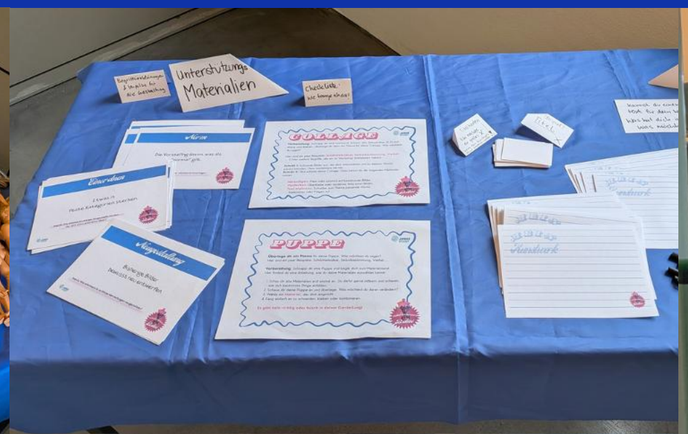


Ergebnis: Materialien Begriffskarten & Impulse | Labor & Juko



Fotoergebnis: Creative Space | JuKo



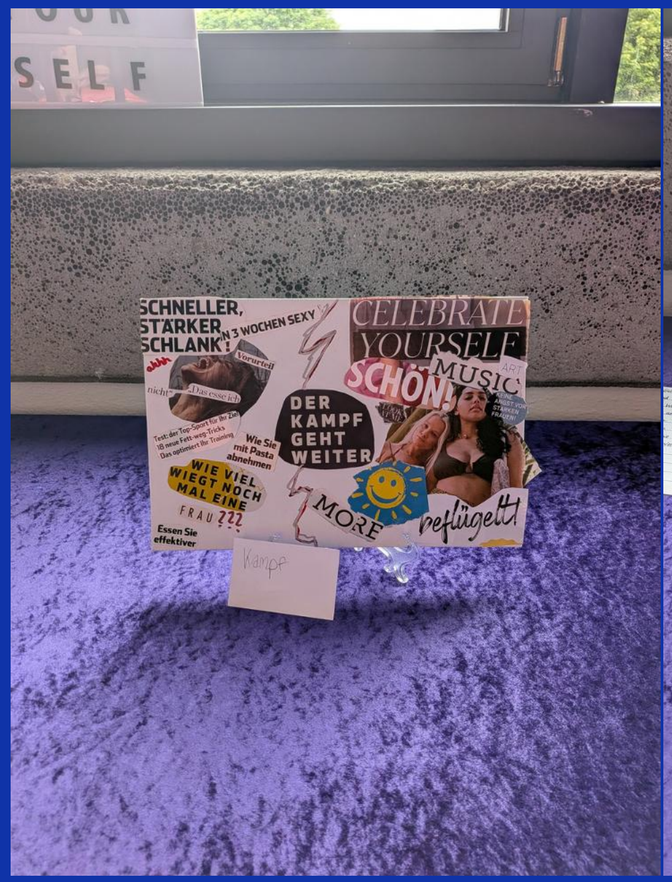


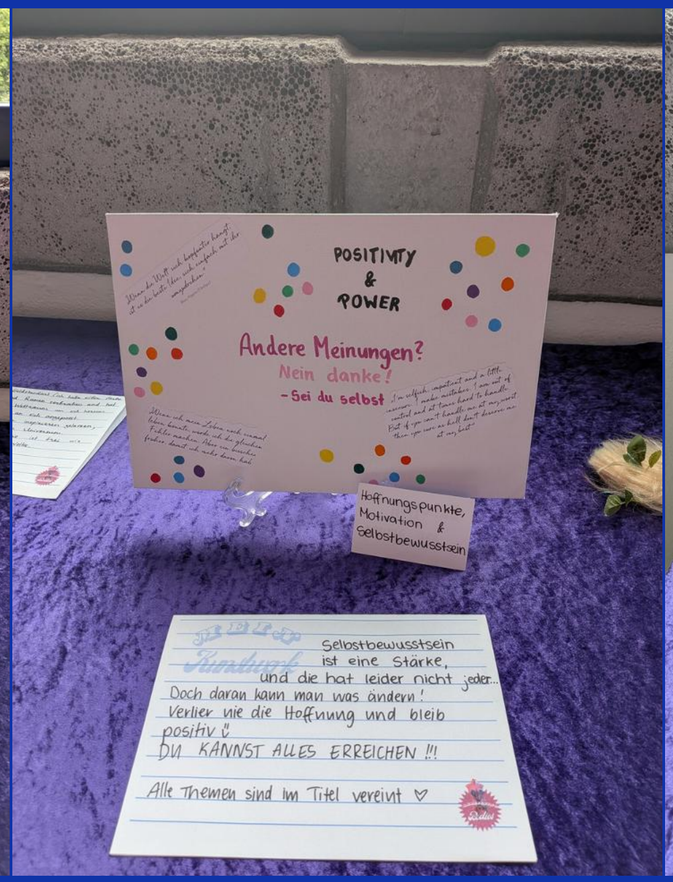


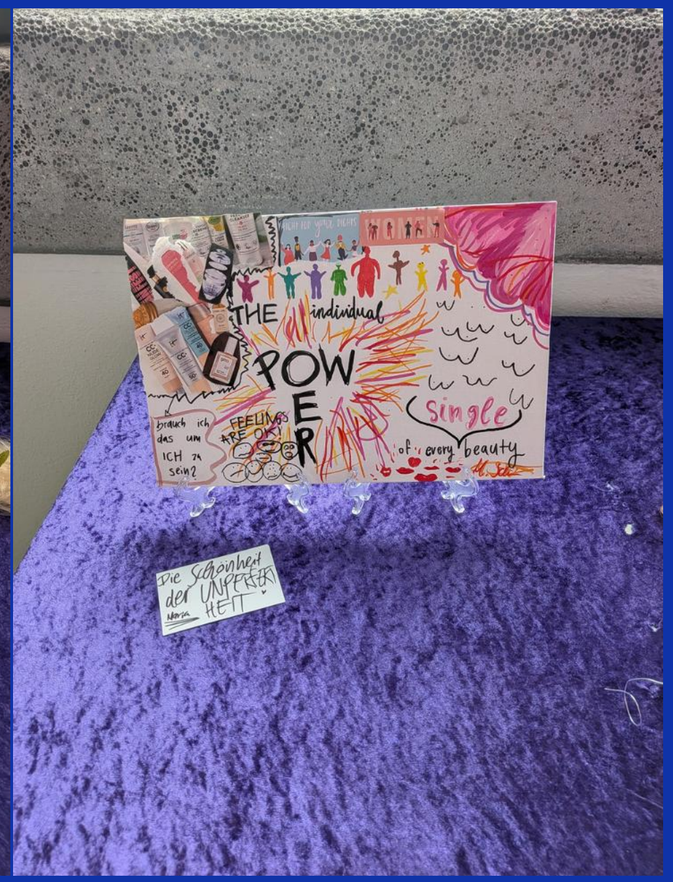




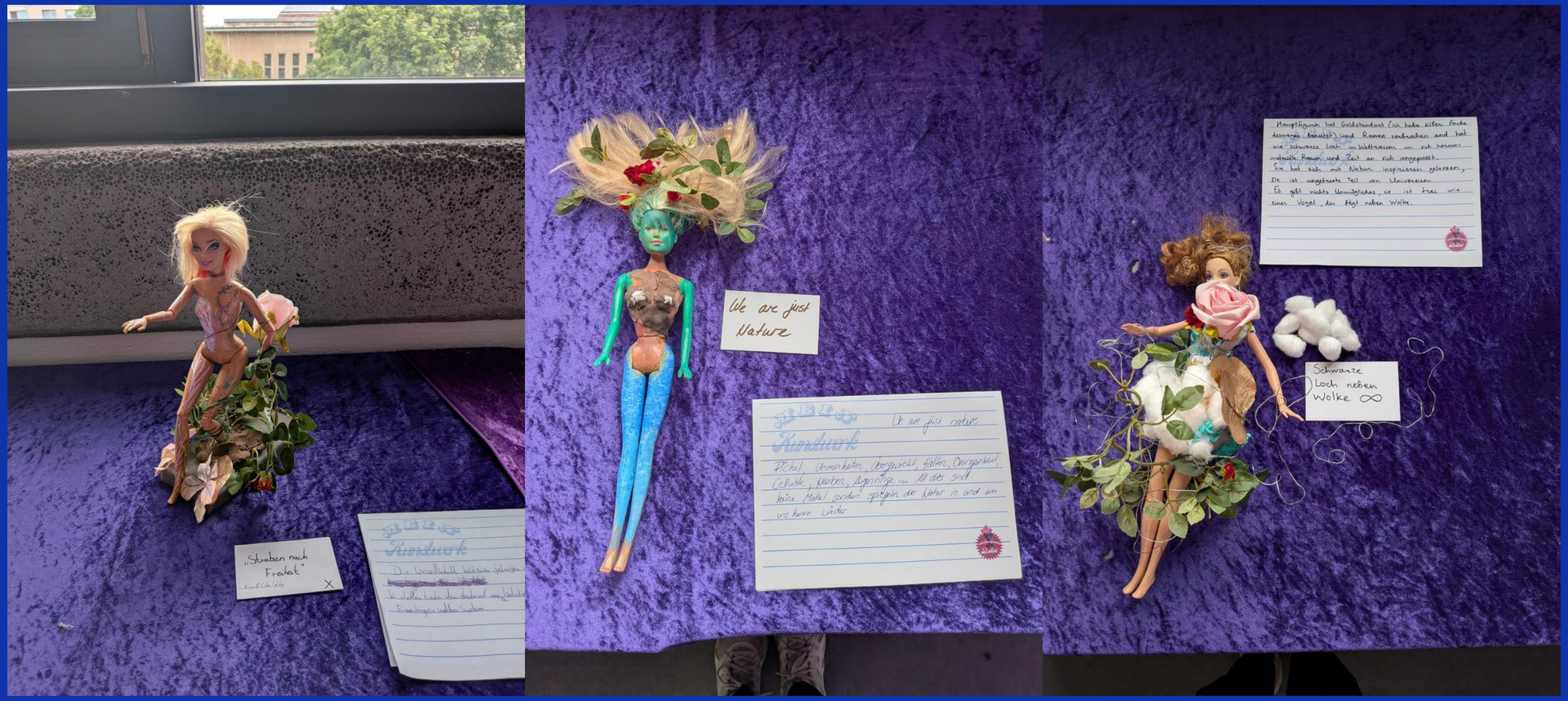
Fotoergebnis: Creative Space | JuKo



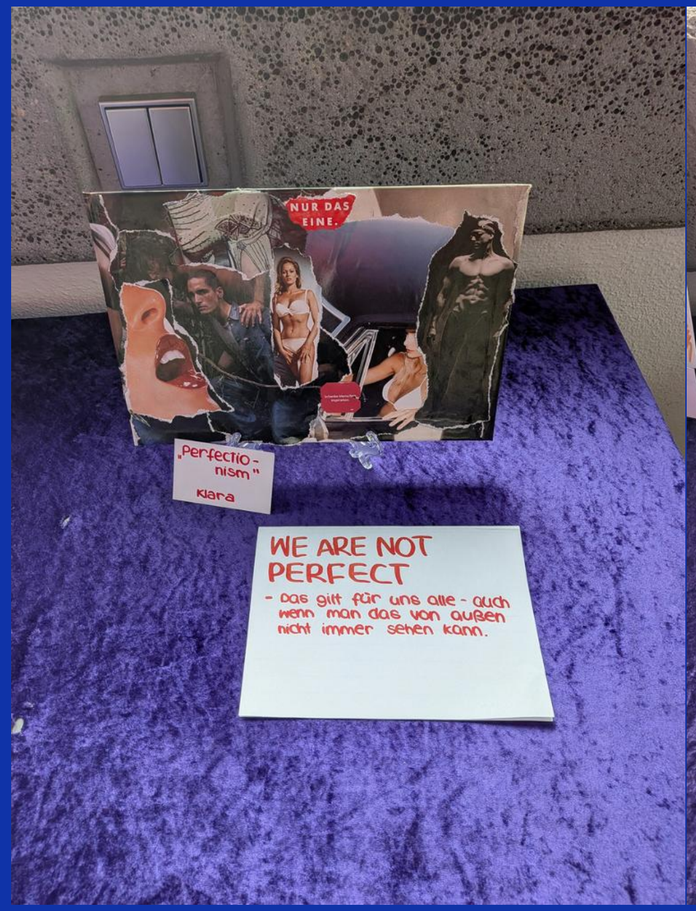


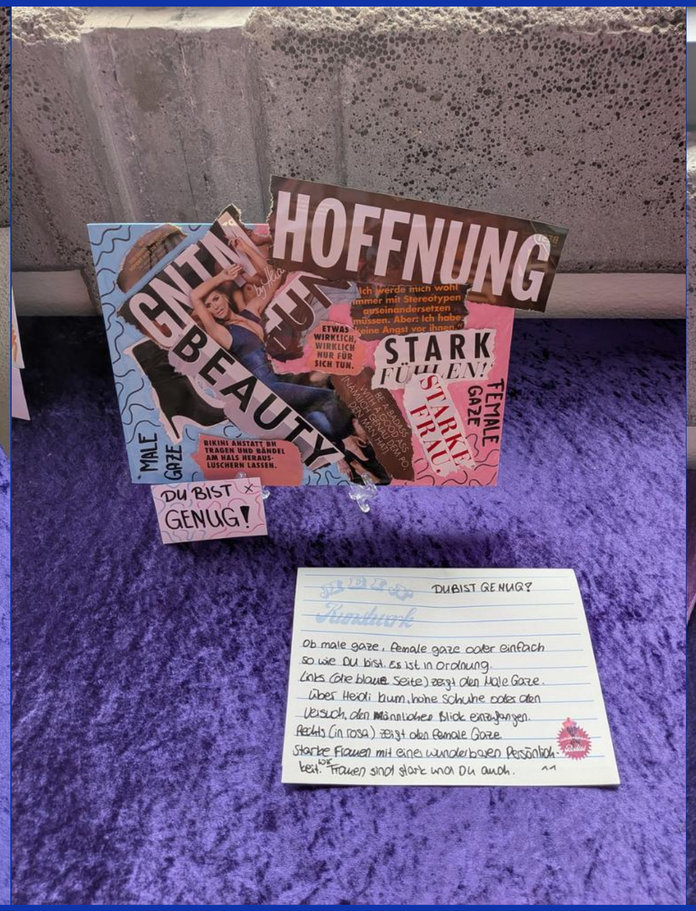


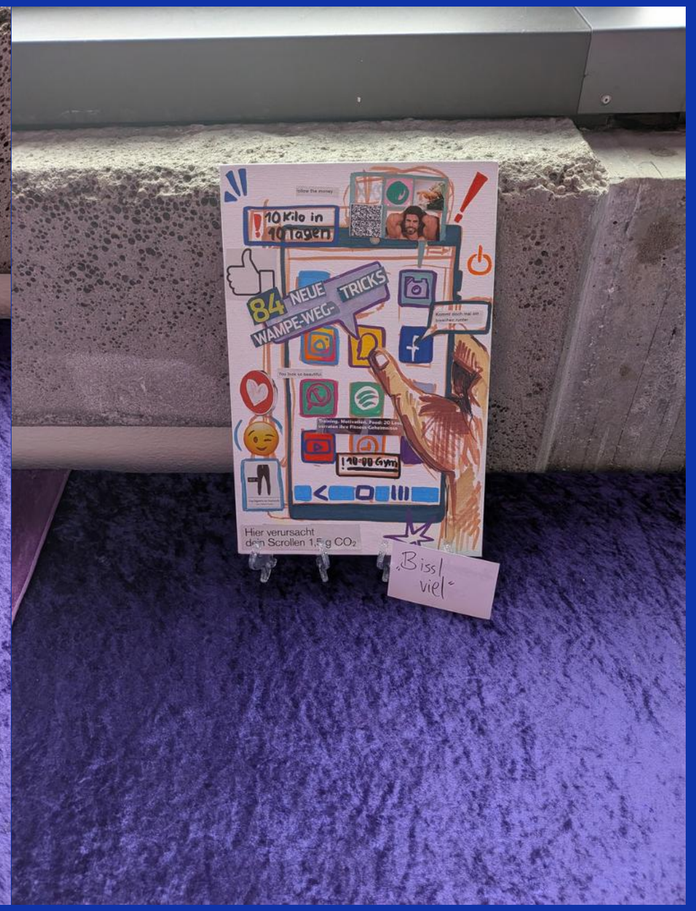
Fotoergebnis: Creative Space | JuKo



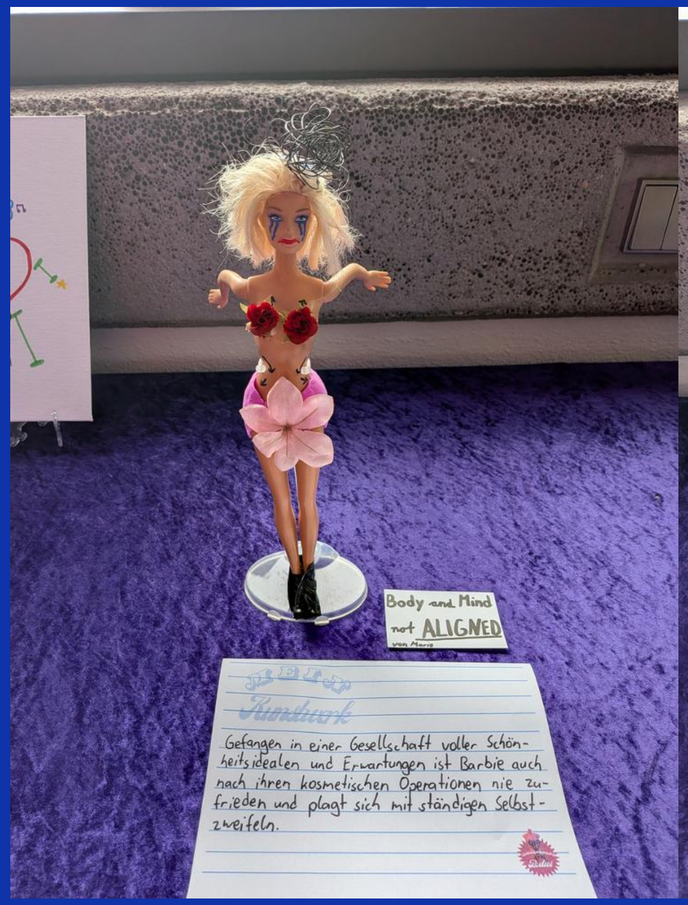
Fotoergebnis: Creative Space | JuKo

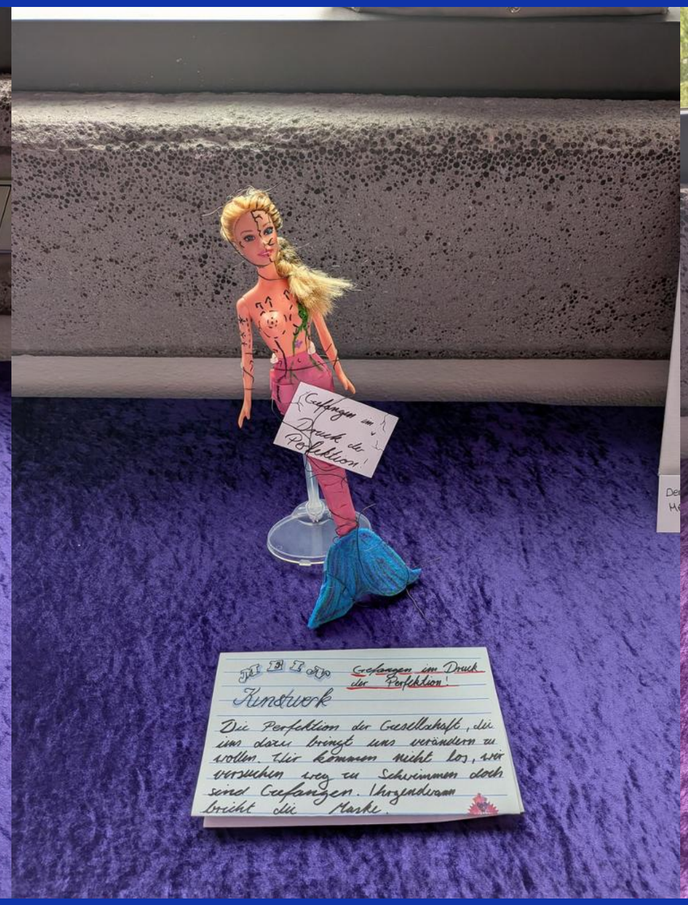


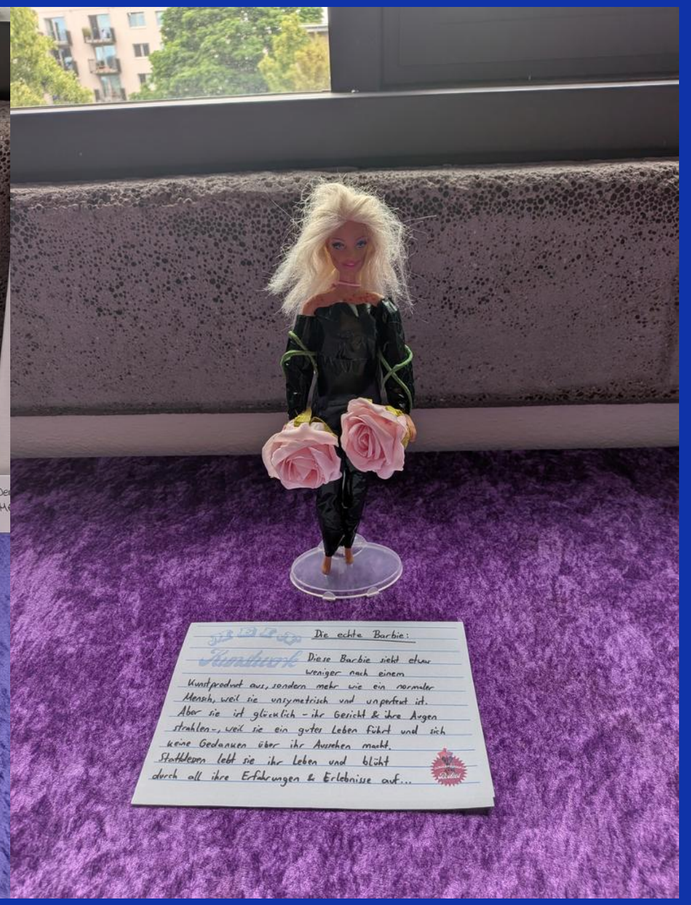




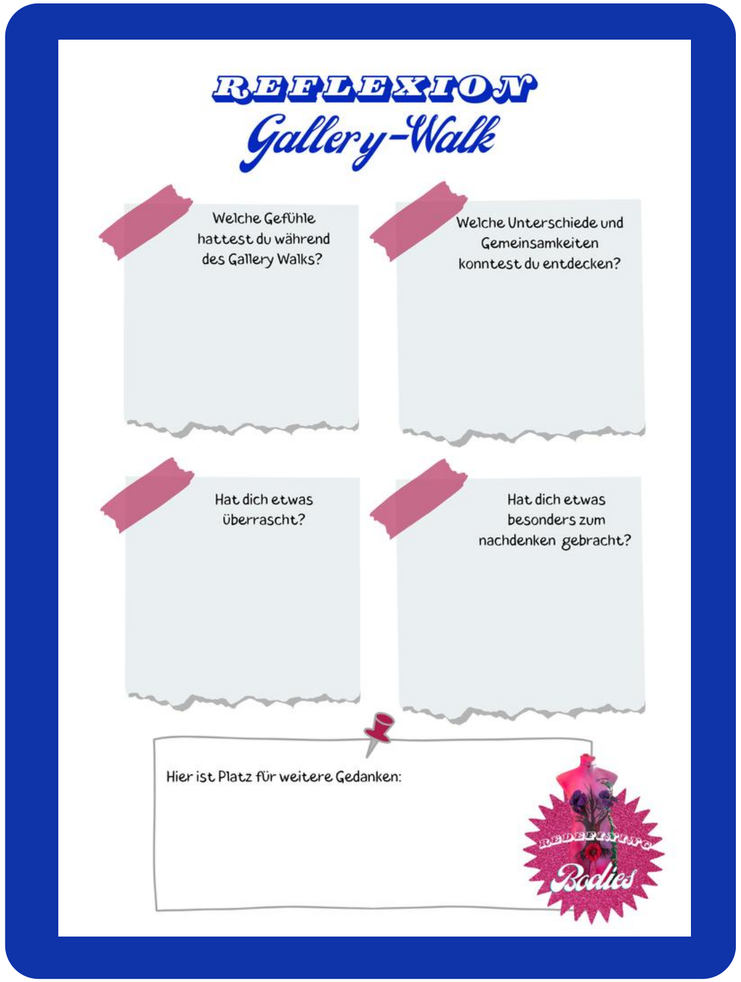
Fotoergebnis: Creative Space | JuKo







Ergebnis: Materialien Reflektion | Labor & Juko



Feedback: Labor-Workshop

Das Feedback zu „Empower Yourself – Redefining Bodies“ am 18.4.26 fällt insgesamt sehr positiv aus. In der Auswertung sind sechs Teilnehmende erfasst; fünf beantworteten die Bewertungsfragen. Besonders stark waren das Wohlbefinden und das Gefühl, respektvoll und sicher behandelt zu werden: Beide Fragen erhielten von allen fünf Antwortenden 5 von 5 Punkten.

- **Kreatives Arbeiten:** Die Gestaltungsphase wurde mehrfach als Höhepunkt genannt. Eine Person fand die Einführung hilfreich, weil sie dadurch leichter Ideen für ihre Collage entwickeln konnte.
- **Atmosphäre und Austausch**: Gelobt wurden die entspannte, wertschätzende Stimmung, der Austausch unterschiedlicher Perspektiven und die Möglichkeit, individuell Pausen zu machen. Auch der Bewegungsspaziergang und der Gallery Walk blieben positiv in Erinnerung.

Feedback: Labor-Workshop

- **Themen und Methoden**: Die Methoden erhielten durchschnittlich 4,8 von 5 Punkten, die Verständlichkeit der Themen und Begriffe 4,6. Als persönliche Mitnahmen nannten Teilnehmende neue Gedanken zu Körperbildern, Weiblichkeit und Rollenbildern sowie Lust auf weiteres künstlerisches Arbeiten.
- **Verbesserung**: Der häufigste Ansatzpunkt ist die Zeitgestaltung. Gewünscht wurden teils mehr Zeit für die kreative Phase, ein kürzerer Einstieg und eine sichtbare Uhr; zugleich schrieb eine Person, dass für die Kreativphase genug Zeit da war. Eine ausführliche Rückmeldung wünschte sich außerdem mehr Tiefgang bei Begriffen und Input sowie klarere kurze Erklärungen vor einzelnen Programmpunkten.

Fazit: Der Workshop schuf aus Sicht der Antwortenden einen sicheren und anregenden Raum für kreativen Ausdruck und Austausch über Körperbilder. Für eine nächste Durchführung lohnt es sich, den Einstieg zu straffen, den thematischen Kern deutlicher herauszuarbeiten und die Zeit in der Gestaltungsphase transparenter zu machen. Wegen der kleinen Zahl von fünf Bewertungen sind die Ergebnisse als Rückmeldungen dieser Gruppe zu verstehen, nicht als repräsentative Aussage.
Das Feedback wurde in die Überarbeitung für den kommenden Workshop beim JuKo genutzt und einige Teile der Moderation sowie der Umsetzung modifiziert.

Feedback: JuKo-Workshop

Zur Auswertung des Workshops „Empower Yourself – Redefining Bodies“ am 21. Mai 2026 beim Jugendengagement-Kongress in Berlin wurde eine anonyme Feedbackbefragung durchgeführt. Ergänzende Freitextantworten geben Einblicke in besonders geschätzte Aspekte, persönliche Mitnahmen und Wünsche zur Weiterentwicklung.

Gesamtbewertung

- Der Workshop wurde überwiegend positiv bewertet.
- 15 von 16 in der Umfrage erfassten Personen beantworteten die Bewertungsfragen.

Besonders positiv

- **Kreative Gestaltung:** Die Arbeit mit Barbies und Collagen sowie die Materialauswahl wurden vielfach gelobt.
- **Atmosphäre und Awareness**: Wertgeschätzt wurden der respektvolle Umgang und die Aufmerksamkeit für persönliche und mentale Bedürfnisse.
- **Austausch**: Die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und unterschiedliche Perspektiven auf Körperbilder kennenzulernen, wurde positiv hervorgehoben.
- **Sichtbarkeit**: Die Aussicht, die entstandenen Werke auszustellen, vermittelte einer Person besondere Wertschätzung.

Feedback: JuKo-Workshop

Persönliche Mitnahmen

- **Selbstbestimmung**: Einzelne Teilnehmende berichteten von mehr Entscheidungsfreiheit und dem Gefühl, sie selbst sein zu dürfen.
- **Verbundenheit**: Der Austausch verdeutlichte, dass andere ähnliche Erfahrungen mit Schönheitsdruck machen.
- **Inspiration**: Die kreative Herangehensweise regte eigene Workshop- und Projektideen an.

Wünsche zur Weiterentwicklung

- **Inhaltliche Tiefe:** Mehr vertiefte Informationen zu Körperbildern, Schönheitsidealen und Social Media.
- **Alltagsbezug**: Konkrete Strategien für den Umgang mit Körperdruck und mehr Austausch über persönliche Erfahrungen.
- **Flexible Moderation**: Weniger lange Gesprächspausen und mehr Raum für spontane Beiträge; Gesprächskarten wurden teilweise als hemmend empfunden.
- **Unterschiedliche Bedürfnisse**: Ruhigere Teilnehmende schätzten die freiwillige Beteiligung, während einzelne extrovertierte Personen sich weniger berücksichtigt fühlten.
- **Offenheit für Beiträge**: Eine Rückmeldung wünschte sich, dass auch unerwartete Themen aus Wortmeldungen und Kunstwerken stärker aufgegriffen werden.

Feedback: JuKo-Workshop

Die Rückmeldungen zeigen, dass insbesondere die kreative Gestaltung, der respektvolle Umgang und der Austausch unterschiedlicher Perspektiven positiv wahrgenommen wurden. Gleichzeitig wurde deutlich, dass sich einige Teilnehmende mehr inhaltliche Tiefe, konkrete Strategien für den Alltag und eine flexiblere Gesprächsgestaltung wünschten. Für künftige Workshops gilt es daher, den wertschätzenden Rahmen beizubehalten und zugleich unterschiedliche Beteiligungsbedürfnisse sowie die eingebrachten Themen stärker aufzugreifen.

Das Feedback wurde in die Überarbeitung für den kommenden Workshop am Berufskolleg genutzt und einige Teile der Moderation sowie der Umsetzung modifiziert.

Workshop | Berufskolleg Bonn Duisdorf



Der Workshop am Berufskolleg Bonn-Duisdorf fand am 3. Juli 2026 statt. Die Respektcoachin der Schule wurde über eine vergangene Veranstaltung auf das Projekt Redefining Bodies aufmerksam. Im Februar 2026 kontaktierte sie das Junge Stadt-Team und erkundigte sich nach Workshop-Angeboten zum Thema SkinnyTok. Aufgunddressen konzipierte das Projektteam anschließend nach dem Labor & JuKo-Workshop den Berufskolleg-Workshop. Die Besonderheit: Der Workshop wurde von der ausgebildeten Projektassistenz Leni und der Ehrenamtlichen Faith eigenständig geplant und umgesetzt. Das Junge Stadt-Team, im Besonderen Josephine hatten die Funktionen als Coach für die Honorarkraft sowie Consulting-Partner für die Ausarbeitung des Workshopkonzepts. So wurde eine hohe Qualität eines Peer to Peer-Workshops ermöglicht. Beim Workshop nahmen 15 FLINTA-Personen teil.

Während des Workshops sind Fotos und Videos entstanden, jedoch liegen zum aktuellen Zeitpunkt keine Dateien vor, da sie schulintern genutzt werden.

Als Feedback wurde eine offene Runde am Ende des Workshops bevorzugt. Die Teilnehmenden meldeten zurück, dass sie sich rundum wohl gefühlt haben.

Ergebnis: Workshopablauf | Berufskolleg

- **Kennenlernen:** Das Team begrüßte die Teilnehmenden und stellte sich vor. Mit roten, gelben und grünen Karten zeigten die Teilnehmenden ihre Stimmung; danach folgte eine kurze Vorstellung des Projekts mit Hinweis auf Infomaterial.
- **Tagesplan und Ziele:** Ablauf und Ziele der einzelnen Phasen wurden vorgestellt. Gemeinsam wurden Wünsche für einen offenen und respektvollen Umgang besprochen.
- **Einflüsse auf das Körperbild:** In einer gemeinsamen Mindmap sammelten die Teilnehmenden Faktoren wie Familie, Freund*innen, Schule oder Social Media. Anschließend ordneten sie diese Kategorien zu und besprachen Unterschiede zwischen Online- und Offline-Einflüssen.
- **Social Media und Körperideale:** In Kleingruppen untersuchten die Teilnehmenden ausgewählte Beiträge, unter anderem aus dem Umfeld von SkinnyTok. Ein kurzer Input zeigte, wie Algorithmen einseitige Schönheitsideale verstärken können.
- **Body Positivity und Body Neutrality:** Nach einer kurzen Einführung in beide Ansätze positionierten sich die Teilnehmenden im Raum zu verschiedenen Aussagen. Dabei erklärten sie ihre Haltung und sprachen darüber, was bei einem negativen Körpergefühl helfen kann.

s. Anhang 2 für gesamtes Workshop-Konzept

Ergebnis: Workshopablauf | Berufskolleg

- **Kreativphase**: Nach einer Anleitung erstellten die Teilnehmenden Collagen auf Leinwänden. Die Leitfragen „Wovon möchte ich weniger?“ und „Wovon möchte ich mehr?“ halfen ihnen, eigene Strategien im Umgang mit Sexismus und Optimierungsdruck sichtbar zu machen; anschließend gaben sie ihren Werken einen Titel und räumten gemeinsam auf.
- **Gallery Walk:** Bei einem Rundgang präsentierten die Teilnehmenden ihre Collagen und betrachteten die Arbeiten der anderen.
- **Reflexion:** Die Teilnehmenden hielten ihre Eindrücke zunächst auf Reflexionskarten fest. Danach tauschten sie sich im Kreis über ihre Gedanken und Gefühle aus.
- **Abschluss:** Die Kunstwerke wurden gemeinsam verpackt. In einer Abschlussrunde konnten die Teilnehmenden teilen, welche Strategie sie für sich mitnehmen, bevor die Verabschiedung folgte.



s. Anhang 2 für gesamtes Workshop-Konzept

Ergebnis: Material Verhaltenswünsche | Berufskolleg

RESPEKT

Wir begegnen uns respektvoll. Auch dann wenn wir unterschiedliche Meinungen oder Erfahrungen haben.

ZUHÖREN

Wir hören einander zu und lassen andere ausreden.

OFFENHEIT

Wir möchten verschiedene Perspektiven hören und voneinander lernen.

EIGENE ERFAHRUNGEN

Wir sprechen aus unserer eigenen Sicht. Unsere Erfahrungen sind nicht die Erfahrungen aller anderen.

FREIWILLIGKEIT

Du entscheidest selbst, wie viel du teilen möchtest.

Ergebnis: Material Was bedeutet eigentlich? Berufskolleg

WAS BEEINFLUSST DEIN *KÖRPERBILD?

*WIE DU DEINEN KÖRPER WAHRNIMMST

WIE SIEHST DU DAS?

Schaut euch den Beitrag nochmal genau an und überlege kurz, wie er auf euch wirkt.
Sprecht danach in der Gruppe über diese Fragen:

1. Was möchte der Beitrag sagen?

2. Wie fühlt es sich an, solche Beiträge häufig zu sehen?

3. Welche Körper werden gezeigt und welche nicht?

4. Wirkt der Beitrag auf euch echt oder bearbeitet?

Ergebnis: Material Was bedeutet eigentlich?





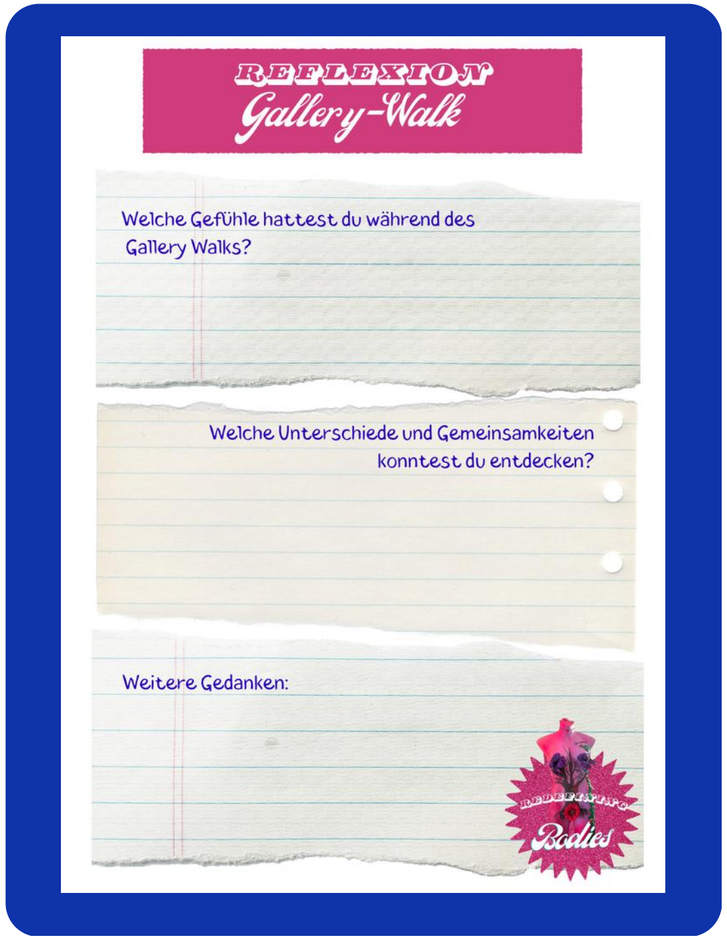
s. Anhang 2 für gesamtes Workshop-Konzept

Ergebnis: Material Creative Space | Berufskolleg



s. Anhang 2 für gesamtes Workshop-Konzept

Ergebnis: Material Reflektion | Berufskolleg



s. Anhang 2 für gesamtes Workshop-Konzept

Team-Evaluation

Rahmen und Methode

Am 13. Juli 2026 führte das Projektteam eine gemeinsame Evaluation durch. Sie bildete den Abschluss der Projektphase, in der fünf Workshopangebote nach dem Peer-to-Peer-Prinzip konzipiert, organisiert und umgesetzt wurden. Anwesend waren alle Teammitglieder: Ann-Charlotte, Faith, Leni, Meret und Josephine. Das Workshop-Team bestand aus einer hauptamtlichen Kraft als Projektkoordination, zwei ehrenamtlichen Leiterinnen, einer ehrenamtlichen Impulsgeberin und einer Honorarkraft als Projektgruppenkoordination.

Die Evaluation erfolgte anhand von zwei Leitfragen, zu denen die Teammitglieder ihre Antworten auf Post-its festhielten:

- „Was möchte ich behalten?" – Was hat sich in der Zusammenarbeit bewährt?
- „Wovon brauche ich mehr?" – Was braucht das Team künftig, um gut zusammenzuarbeiten?

Team-Evaluation | Ergebnis

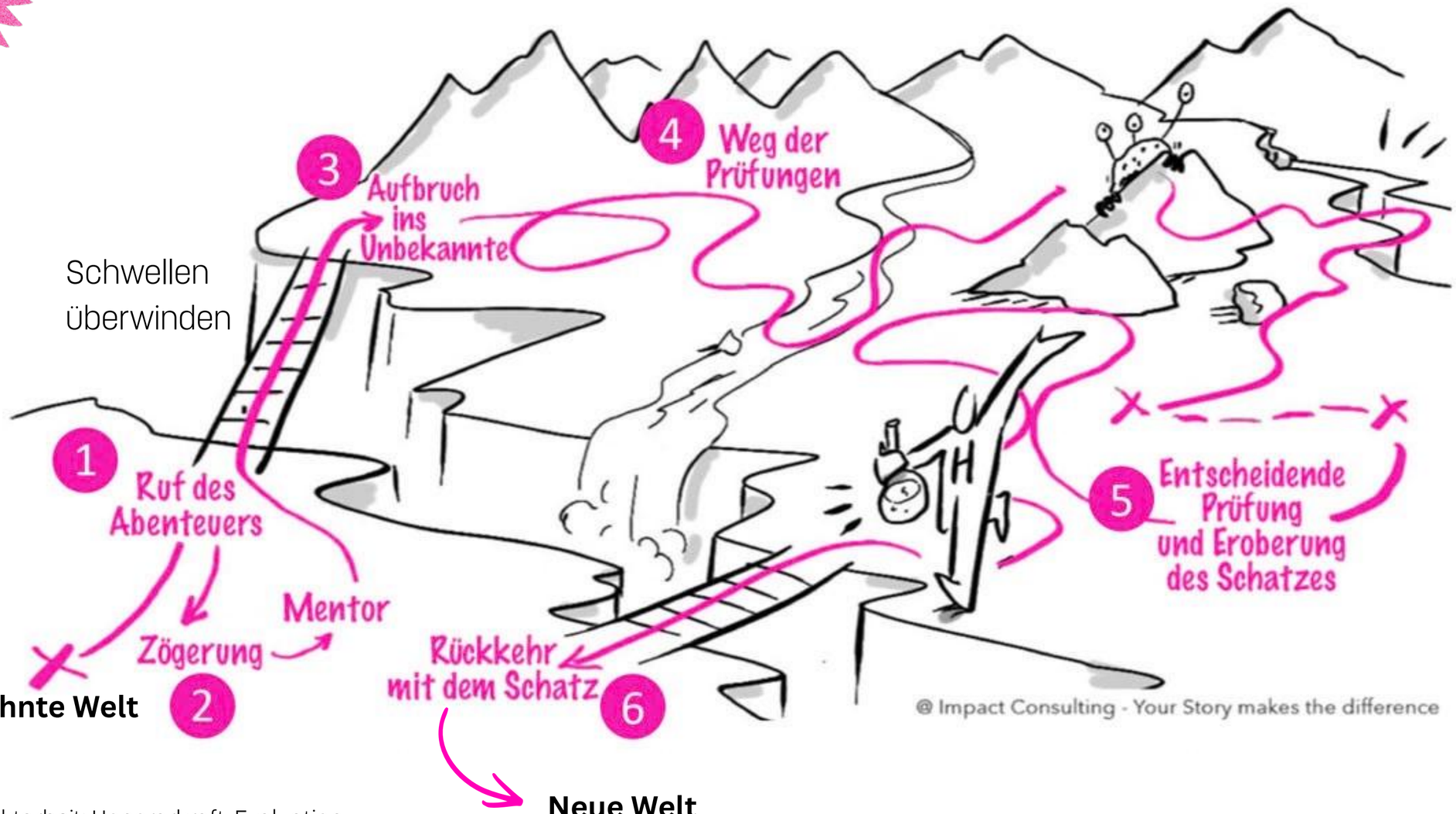
Wovon brauche ich mehr?	Was möchte ich behalten?
Verbindlichkeit und Selbstorganisation • Verbindlichkeit: Treffen finden statt und Fristen werden eingehalten • Übersicht über die eigenen Aufgaben • Self-Reminder: Aufgaben eigenständig im Blick behalten • Klare Deadlines	**Teamkultur und Miteinander** • Offenheit im Miteinander • Ein Team mit unterschiedlichen Perspektiven bei gleichem Interesse • Spaß, Motivation und Freude am Thema und im Team – das Herzstück
Rollen und Entscheidungen • Rollen festlegen • Entscheidungsfreudiger sein • Vorab klären (z. B. beim 1. und 2. Treffen): Wo entscheiden alle mit, wo darf die Projektkoordination entscheiden?	**Gemeinsame Ideenentwicklung** • Kreativität und Ideenvielfalt • Ideen zusammentun und kombinieren • Alle Ideen, Impulse und Weiterentwicklungen wurden gemeinsam weitergedacht
Kommunikation und Rahmen • Bessere Kommunikation • Zeitnahe, offene Kommunikation bei Engpässen • Rahmenbedingungen und Umgangsformen festlegen	**Verantwortung und Expertise** • Verantwortung haben • Phasenaufteilung: Expert:in für den eigenen Bereich sein • Ausprobieren des Workshops vorab
Teamgefühl und Wohlbefinden • Vibe-Aktion, z. B. gemeinsam Eis essen • Essen beim Workshop	**Organisation und Struktur** • Zeitplan • Material • OneNote-Protokolle

Team-Evaluation | Zusammenfassung

Die Team-Evaluation zeigt, dass die Zusammenarbeit von großer Offenheit, Kreativität und Freude am gemeinsamen Thema geprägt war. Besonders geschätzt wurden die Vielfalt der Perspektiven, die gemeinsame Weiterentwicklung von Ideen sowie die Möglichkeit, Verantwortung für einzelne Workshopphasen zu übernehmen und darin Expertise aufzubauen. Bewährte Strukturen wie Zeitplan, Materialplanung, Erprobung der Workshops und OneNote-Protokolle sollen beibehalten werden.

Entwicklungsbedarf sieht das Team vor allem bei Verbindlichkeit, klaren Rollen und Entscheidungswegen sowie einer offenen und zeitnahen Kommunikation, insbesondere bei Engpässen. Für künftige Projektphasen bietet es sich daher an, zu Beginn Rollen, Zuständigkeiten, Entscheidungsbefugnisse, Deadlines und Umgangsformen gemeinsam festzulegen. Ergänzend können gemeinsame Teamaktionen das Miteinander stärken, das die Teammitglieder als Herzstück ihrer Zusammenarbeit beschreiben.

Honorarkraft-Evaluation | Held*in-Reise



Honorarkraft-Evaluation | Held*in-Reise

Rahmen und Methode

Zum Abschluss der Förderphase evaluierte die Honorarkraft Leni ihren persönlichen Entwicklungsweg von der Ehrenamtlichen zur Honorarkraft und Projektassistenz. Begleitet wurde sie dabei von der hauptamtlichen Projektleitung und Coachin Josephine. Als Methode diente die Heldenreise nach Joseph Campbell: eine Erzählstruktur, die eine Person durch einen Prozess des Wandels und der Selbstentdeckung führt – von der vertrauten Ausgangssituation über Zweifel, Herausforderungen und Prüfungen bis zur Rückkehr mit neuem Wissen und neuen Fähigkeiten.

Leni legte die einzelnen Stationen ihrer Reise mit farbigen Karten auf dem Boden aus und ordnete ihnen ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle zu. Im Zentrum stand der Titel, den sie ihrem Weg selbst gab: „Lenis Reise zu Vertrauen, Sicherheit und Klarheit".

Honorarkraft-Evaluation | Held*in-Reise

Die Stationen der Reise

Station	Lenis Erfahrungen
Gewohnte Welt	Zu Beginn fühlte sich Leni frei, offen, mutig und voller Vorfreude – zugleich begleitete sie ein bisschen Ungewissheit.
Der Ruf	Der Aufbruch war getragen von der Überzeugung: „Ich kann alles schaffen, was ich will."
Weigerung	Zweifel kamen auf: Mit wem arbeite ich? Wie aktiviere ich andere? Was ist das Ziel? Schaffe ich das alleine – und reiche ich alleine aus?
Mentor*in	Josephine begleitete den Prozess als Coachin und Ansprechpartnerin.
Schwelle	Die entscheidende Erkenntnis: „Ich bin nicht alleine. Ich habe Kolleg*innen, die mir helfen, schwere Hindernisse wie Bedenken und Unsicherheiten zu überwinden."
Bewährungsproben	Zu den Herausforderungen gehörten die Kommunikation im Team und die Verbindlichkeit – verbunden mit der Angst, allein zu sein. Leni leitete erstmals selbst ein Projektteamtreffen zur Vorbereitung des Jugendengagement-Kongresses und bewegte sich dabei im Spannungsfeld zwischen Leitungsrolle und Partizipation. Eine weitere Aufgabe war es, einen Ausgleich zwischen Strenge und Lockerheit zu finden.
Entscheidende Prüfung	Eine frustrierende Situation im Team, ausgelöst durch eine Nachricht in der Gruppe, forderte Leni heraus, Vermeidung zu durchbrechen und das Gespräch zu suchen. Im Laborworkshop erlebte sie sich erfolgreich in der Rolle der Pädagogin und Moderatorin, die Partizipation ermöglicht.
Belohnung	Leni gewann Vertrauen, Weiterentwicklung und eine empathische Sicherheit – sanft und ruhig. Ihr Fazit: „Alles, was ich brauche, habe ich dabei."
Rückkehr	Für künftige Phasen nimmt Leni mit, in Momenten der Unsicherheit auf die eigenen Erfahrungen und Ressourcen zurückzugreifen und gut auf sich zu achten.
Neue Welt	Leni ist in ihrer neuen Rolle als Projektassistenz angekommen und gestaltet das Projekt verantwortlich mit.

Honorarkraft-Evaluation | Held*in-Reise

Fazit

Die Heldenreise macht sichtbar, dass der Übergang vom Ehrenamt zur Honorarkraft nicht nur ein Rollenwechsel, sondern ein persönlicher Entwicklungsprozess war. Anfängliche Zweifel, ob sie die Aufgabe allein bewältigen kann, wandelten sich durch die Unterstützung des Teams und das Coaching in Vertrauen und Sicherheit. Herausforderungen wie Teamkommunikation, Verbindlichkeit und die Balance zwischen Leitung und Partizipation wurden zu Lernfeldern, an denen Leni gewachsen ist. Mit der eigenständigen Planung und Durchführung des Workshops am Berufskolleg Bonn-Duisdorf zeigte sich dieser Entwicklungsschritt auch in der Praxis. Die Methode erwies sich als geeignetes Instrument, um persönliche Entwicklung im Projekt wertschätzend und strukturiert zu reflektieren – und unterstreicht, wie Redefining Bodies junge Menschen befähigt, Verantwortung zu übernehmen.

Ausblick



Rückblick auf die Projektentwicklung

Redefining Bodies hat sich seit 2022 in klar erkennbaren Entwicklungsschritten weiterentwickelt:

Zeitraum	Schwerpunkt
2022–2023	(Um-)Gestaltung von Körpern: Durch kreative Aktionen mit Schaufensterpuppen kam das Projektteam mit unterschiedlichen jungen Menschen ins Gespräch über Körperbilder und ihre Repräsentation.
2024	Konzeption und Kuration: Der Fokus lag auf der Entwicklung und Kuration verschiedener Ausstellungen, unter anderem im Rautenstrauch-Joest-Museum.
2025–2026	Inhaltliche Vertiefung: Das Projekt beschäftigte sich mit Körperdiversität im Selbst- und Fremdbild – online wie offline – und vertiefte das Thema Körpervielfalt. Das kreative Gestalten blieb als Herzstück erhalten und wurde zur zentralen Methode der Peer-to-Peer-Workshops als Begegnungsraum.

Jede Phase baute auf der vorherigen auf: Aus dem kreativen Umgestalten wurde ein öffentlich sichtbares Ausstellungsprojekt und daraus ein partizipatives Bildungsformat.

Ausblick



Schwerpunkte der Weiterentwicklung

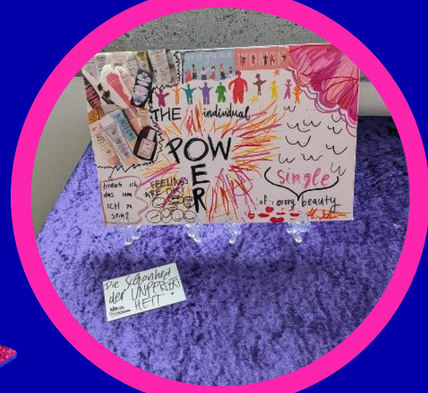
Aufbauend auf den Rückmeldungen der Workshop-Teilnehmenden und der Team-Evaluation sollen in der kommenden Projektphase zwei Schwerpunkte gesetzt werden.

1. Inhaltlicher Tiefgang bei den Schwerpunktthemen

Teilnehmende wünschten sich in den Workshops mehr inhaltliche Tiefe und fundierten Input. Daher sollen die Schwerpunktthemen des Projekts – etwa Schönheitsideale, Körperbilder in sozialen Medien, Geschlechterrollen und intersektionaler Feminismus – stärker ausgearbeitet werden. Dazu gehören:

- die Aufbereitung wissenschaftlicher Hintergründe zu Körperbild, Körpernormen und ihren gesellschaftlichen Wirkungen,
- die Darstellung der zeitlichen Entwicklung von Körperidealen im Verlauf des letzten Jahrhunderts, um sichtbar zu machen, dass Schönheitsnormen gesellschaftlich gemacht und damit veränderbar sind,
- jugendgerechte Inputs, die Fachwissen verständlich vermitteln und an die Lebenswelt der Teilnehmenden anknüpfen.

Ausblick



2. Mehr Körperarbeit – Embodiment

Bisher stand die Auseinandersetzung mit Körpern vor allem auf gestalterischer und gesprächsbasierter Ebene. Künftig soll der eigene Körper stärker selbst erfahrbar werden. Unter dem Stichwort Embodiment rücken drei Perspektiven in den Fokus:

- Der Körper als Raum: den eigenen Körper als Ort von Erfahrungen, Gefühlen und Geschichte wahrnehmen.
- Der Körper im Raum: erleben, wie sich der Körper bewegt, Platz einnimmt und mit anderen in Beziehung tritt.
- Den Körper spüren: über achtsame, bewegungsorientierte Übungen einen wertschätzenden und neutralen Zugang zum eigenen Körper finden – jenseits von Bewertung und Optimierung.

So soll das Projekt den Blick auf Körper nicht nur kritisch-reflexiv, sondern auch körperlich-sinnlich erweitern.

Ausblick



Ziel der kommenden Projektphase

Die Weiterentwicklung verbindet drei Ebenen miteinander: Wissen (inhaltlicher Tiefgang), Gestalten (das kreative Herzstück) und Spüren (Embodiment). Redefining Bodies soll so zu einem Bildungsformat werden, das junge Menschen befähigt, Körpernormen zu verstehen, sie kreativ zu hinterfragen und einen selbstbestimmten Zugang zum eigenen Körper zu entwickeln. Der Leitgedanke bleibt dabei bestehen:

Alle Körper sind es wert, repräsentiert zu werden!

Zusammenfassung



Der vorliegende Projektbericht dokumentiert die Entwicklung von Redefining Bodies in der Förderphase 2025–2026. Das von junge Stadt Köln e. V. getragene und von Aktion Mensch geförderte Projekt entstand 2022 aus einem Jugendworkshop, in dem junge Menschen Schaufensterpuppen und Barbies umgestalteten, um die Vielfalt von Körpern sichtbar zu machen. Nach Ausstellungen unter anderem im Rautenstrauch-Joest-Museum entwickelte sich Redefining Bodies in dieser Förderphase zu einem partizipativen Peer-to-Peer-Bildungsformat: Junge Menschen konzipieren und leiten Workshops für junge Menschen.

Insgesamt wurden fünf Workshops und Veranstaltungen mit 82 Teilnehmenden umgesetzt: die Date Yourself Challenge beim hof.fest., ein kreativer Workshop im Ehrenwerk, ein Laborworkshop zur Erprobung des Konzepts, ein sechsstündiger Workshop beim Jugendengagement-Kongress der bpb in Berlin sowie ein Workshop zum Thema SkinnyTok am Berufskolleg Bonn-Duisdorf. Zwölf Personen wirkten am Projekt mit, 16 Community-Projekttreffen fanden statt. Die Teilnehmenden erlebten die Workshops als sichere, wertschätzende Räume für kreativen Ausdruck und Austausch über Körperbilder. Ihre Wünsche nach mehr inhaltlicher Tiefe und Alltagsbezug flossen direkt in die Überarbeitung der folgenden Workshops ein.

Zusammenfassung



Besonders deutlich zeigt sich die Wirkung des Projekts in der Entwicklung des Teams. Ehemalige Teilnehmende wurden zu Workshopleitenden, und der Workshop am Berufskolleg wurde eigenständig von der Projektassistenz und einer Ehrenamtlichen geplant und durchgeführt. Die Team-Evaluation bestätigte Offenheit, Kreativität und Freude am Thema als Herzstück der Zusammenarbeit und zeigte Entwicklungsbedarf bei Verbindlichkeit, Rollen und Kommunikation. In ihrer Heldenreise reflektierte die Honorarkraft Leni ihren Weg vom Ehrenamt zur Projektassistenz – von anfänglichen Zweifeln, ob sie die Aufgabe allein bewältigen kann, hin zu Vertrauen, Sicherheit und Klarheit in ihrer neuen Rolle.

Für die kommende Projektphase stehen ein größerer inhaltlicher Tiefgang und mehr Körperarbeit im Sinne von Embodiment im Mittelpunkt. Wissen, Gestalten und Spüren sollen dabei miteinander verbunden werden. Der Leitgedanke bleibt: **Alle Körper sind es wert, repräsentiert zu werden!**

Danke



Besonders bedanken wir uns bei **Aktion Mensch** für die Förderung und das Vertrauen in unsere Arbeit. Durch diese Unterstützung war es möglich, Redefining Bodies weiterzuentwickeln und jungen Menschen Orte der (Selbst-)Reflektion, Selbstwirksamkeit und Verantwortungsbewusstsein zu öffnen.
Im Namen des gesamten Teams sagen wir: Danke für Vertrauen, Zusammenarbeit, Unterstützung und Gemeinschaft. Redefining Bodies ist mit vielen Menschen gewachsen — und wird auch weiterhin von ihren Perspektiven getragen.

Bedanken möchten wir uns auch bei allen Ehrenamtlichen und Unterstützer*innen, die bei vielen Aktionen tatkräftig unterstützt haben.



REDEFINING

Bodies