

Expert:innenklasse IM SPIEGELSAAL (Spielzeit 2025/2026)

Die Klasse 8 a des Lloyd Gymnasiums Bremerhaven war die Expert:innenklasse der Produktion IM SPIEGELSAAL, die am 21.02.2026 am Jungen Theater Bremerhaven ihre Premiere feierte. Die Schüler:innen haben sich mehrere Proben der Produktion angeschaut. Gemeinsam mit den beiden Theaterpädagog:innen Steven Wind und Julia Balzert haben sie sich mit dem großen Thema Schönheit beschäftigt. Als Expert:innen ihrer Altersklasse konnten sie den Theatermacher:innen wertvolle Tipps geben und zu aktuellen Trends beraten. Einige Antworten aus einem Interview zum Thema Schönheit, das die beiden Theaterpädagog:innen mit den Jugendlichen führten, haben sogar ihren Weg in die Bühnenfassung des Stadttheaters Bremerhaven gefunden. Die Schüler:innen der 8a haben sich auch darüber hinaus intensiv mit Fragen nach Schönheitsidealen, Schönheitsvorstellungen und Schönheitsempfinden auseinander gesetzt. In Kleingruppen haben sie Projekte erarbeitet, die im Folgenden zu sehen sind.

Inhaltsverzeichnis

1. Selbst designte Beautyprodukte	2
2. Selbsterstellte Schaubilder zu: Trends und Schönheitsideale	11
3. Comic zum Thema: Schönheit	13
4. Collagen und Visual Boards	15
5. Selbst gestaltete Puppe „Sissi“	18

1. Selbst designte Beautyprodukte



Hey, ich bin deine neue Gesichtscreme.

Sheabutter, Kokosöl, Mandelöl – alles, was deine Haut stark und gepflegt hält.

Ich mache sie weich, frisch und bereit für den Tag.

Kein Schnickschnack, nur pure Pflege, maskulin und direkt – für dich.

-Stern- -Haarvolumenpuder-



- Super-Volumen-Staub
- Power-Kraft-Mineralien
- Haar-Vitamin-Turbo
- Mega-Stark-Formel
- Unsichtbare Styling-Magie

Das Haarvolumen ist so stark, dass nicht mal ein Tornado deine Haare zerstören kann. Doch trotzdem kann man nur mit Duschwasser das Volumen abwaschen. Dies passiert, weil der Inhalt vom besten Haarvolumenpuder perfekt ist. Es gibt 100% Vorteile und 0% Nachteile.

Inhaltsstoffe:

- Aqua (Wasser)
- Silica Silylate
- Sodium Benzoate
- Citric Acid

-Muscle Fuel-

High Protein Shake

Inhalt:

- 120g Protein
- Schokolade
- Viele gesunde Vitamine
- Fast kein Zucker

Anwendung:

- Vor dem Trinken schütteln
- Nach dem Sport trinken
- Nicht alles auf einmal austrinken
- Kann man auch trinken, wenn man Hunger hat



Wie & wann es wirkt?

- Hilft beim Muskeln aufbauen
- Nach dem Training wirkt es am besten, weil die Muskeln dann Eiweiß brauchen
- Macht die Muskeln schneller wieder fit
- Kann Muskelkater ein bisschen weniger machen
- Gibt Energie nach dem Sport
- Wenn man es regelmäßig trinkt, kann man stärker werden
- Wirkt nicht in 5 Minuten, man muss auch trainieren



**Hey, ich bin dein
Muskel-Shake.**

Whey-Protein, Creatin – ich bin voll Power.

Bereit, deine Muskeln wachsen zu lassen?

Trink mich.

Und hol dir die Kraft, die du brauchst.

- Die Produkte sind:
- Vegan
 - Sehr gut / Dermatologisch getestet
 - Mit vielen Vitaminen
 - Auch geeignet für sensible Haut
 - Ohne Duftstoffe

PS Perfect Skin

Perfekte Haut ohne Make-up

Inhaltstoffe für den Toner:

Aqua (Water), Aloe Barbadensis Leaf Juice, Glycerin, Niacinamide (Vitamin B3), Sodium PCA, Sodium Hyaluronate, Panthenol (Provitamin B5), Ascorbyl Glucoside (Vitamin C), Allantoin, Beta-Glucan, Citric Acid, Sodium Benzoate, Potassium Sorbate.

Inhaltstoffe für den Facial oil:

Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil, Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil, Oenothera Biennis (Evening Primrose) Oil, Squalane (Olive Derived), Tocopherol (Vitamin E), Retinyl Palmitate (Vitamin A).

Inhaltstoffe für den Moisturizer:

Aqua (Water), Aloe Barbadensis Leaf Juice, Glycerin, Caprylic/Capric Triglyceride, Squalane (Olive Derived), Cetearyl Alcohol, Butyrospermum Parkii (Shea Butter), Sodium Hyaluronate, Niacinamide (Vitamin B3), Panthenol (Provitamin B5), Tocopherol (Vitamin E), Ascorbyl Glucoside (Vitamin C), Allantoin, Ceramide NP, Xanthan Gum, Sodium Benzoate, Potassium Sorbate.



26 von 28

**Hey, ich bin dein
Proteinriegel.**

Mandel & Erdnuss, Hafer & Schokolade —
ich bin voller Protein, Energie
für deine Muskeln.

Einfach, nährreich, maskulin.

Greif zu, du weißt, was dein Körper braucht.



-Slim Blast- Das Abnehmgetränk

Anwendung:

- 1 Flasche täglich
- Am besten morgens vor dem Frühstück oder 30 Minuten vor dem Training
- Gut gekühlt trinken
- Vor dem Trinken leicht schütteln

Inhalt:

- Grüner Tee
- Vitamin B
- Natürliches Koffein
- Zuckerfrei
- 500 ml pro Flasche



Wie & wann es wirkt?

- Hilft bei dem Stoffwechsel
- Kann die Fettverbrennung beim Sport verbessern
- Hilft Heißhunger zu vertreiben
- Sehr gut für gesunde Ernährung und Bewegung
- Ist für den Alltag, Diätphasen oder Training

-Uno-

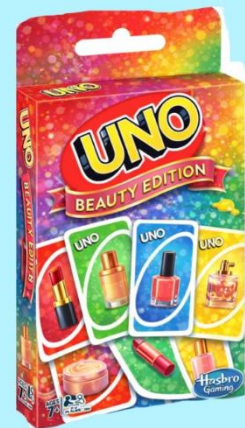
-Beauty Edition-

Was ist das?

Vier Farben und viele Emotionen. Ein Ziel: Werde als Erster deine Karten los. Statt Zahlen sieht man auf den Karten Beauty-Produkte von Lippenstift bis Parfüm.

Warum die Beauty Edition?

- Schnell erklärt, das heißt sofort spielbereit
- Perfekt für Familie & Freunde
- Bunte Farben: Rot, Grün, Blau & Gelb
- Jede Karte zeigt ein Beauty-Produkt
- Spannung, Spaß und mehr Emotionen



Regeln:

- Lege eine Karte, die dieselbe Farbe oder dasselbe Produkt zeigt.
- Nutze Aktionskarten, um die Farbe zu wechseln oder deine Mitspieler auszuhalten.
- Hast du nur noch eine Karte? Vergiss nicht, „UNO“ zu rufen.





Schönheits- Elixier

Zutaten:



-  200 ml Kokoswasser
-  100 g Erdbeeren
-  50 g Himbeeren
-  1 TL Chiasamen
-  1 TL Zitronensaft
-  1 TL Kollagenpulver

Zubereitung:



1. Erdbeeren & Himbeeren in den Mixer geben.



2. Kokoswasser, Zitronensaft & Chiasamen hinzüfugen.



3. Kollagenpulver dabuberen und alles gut mixen.



4. In ein Glas gießen: und mit Zitronenscheibe & Minze garnieren.

★ Für strahlende Haut & gesunde Schöhlleet von innen!



Schönheits- Glücksrad

Das Beauty-Glücksrad für Freundinnen!



So wird gespielt:

1. Dreht der Reihe nach am Glücksrad.
2. Erfüllt gemeinsam die Beauty-Aufgabe.
3. Sammelt Herztoken und Glow-Effekte!

So wird gespielt:

- 1 Dreht der Reihe nach am Glücksrad.
- 2 Erfüllt gemeinsam die Beauty-Aufgabe.
- 3 Sammelt Herztoken und Glow-Effekte!

Beauty-Riegel

Kollagen & Beeren

+ Kollagen + Biotin + Manuka-Honig

➤ Beauty-Tipps & Fragen

♥ Süße Komplimente

♥ +1 Beauty-Würfe & Snacks

♥ sonnig! Belohnungen!

Aurélia

Spüre die Natur. Sieh den Unterschied.



Trockenes, müdes Haar gehört der Vergangenheit an. AURÉLIA Botanique vereint reine Pflanzenextrakte mit moderner Haarforschung — für sichtbar stärkeres, glänzendes Haar ab der ersten Anwendung.

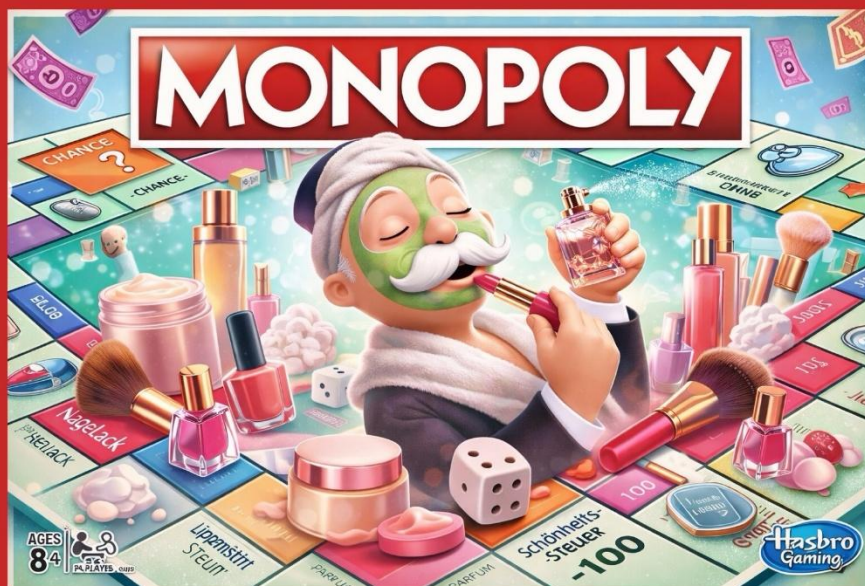
- Vegan
- Ohne Silikone
- Dermatologisch getestet

Jetzt im Handel & online erhältlich.

MONOPOLY

Beauty-Edition

Erobere die Beautywelt



Gehe über LOS und erhalte
einen Douglas-Gutschein im
Wert von 200€

Mehr als ein Spiel: Dein Weg
an die Spitze der Beauty-Welt.
Wer Stil beweist, gewinnt das
Beautymonopoly.

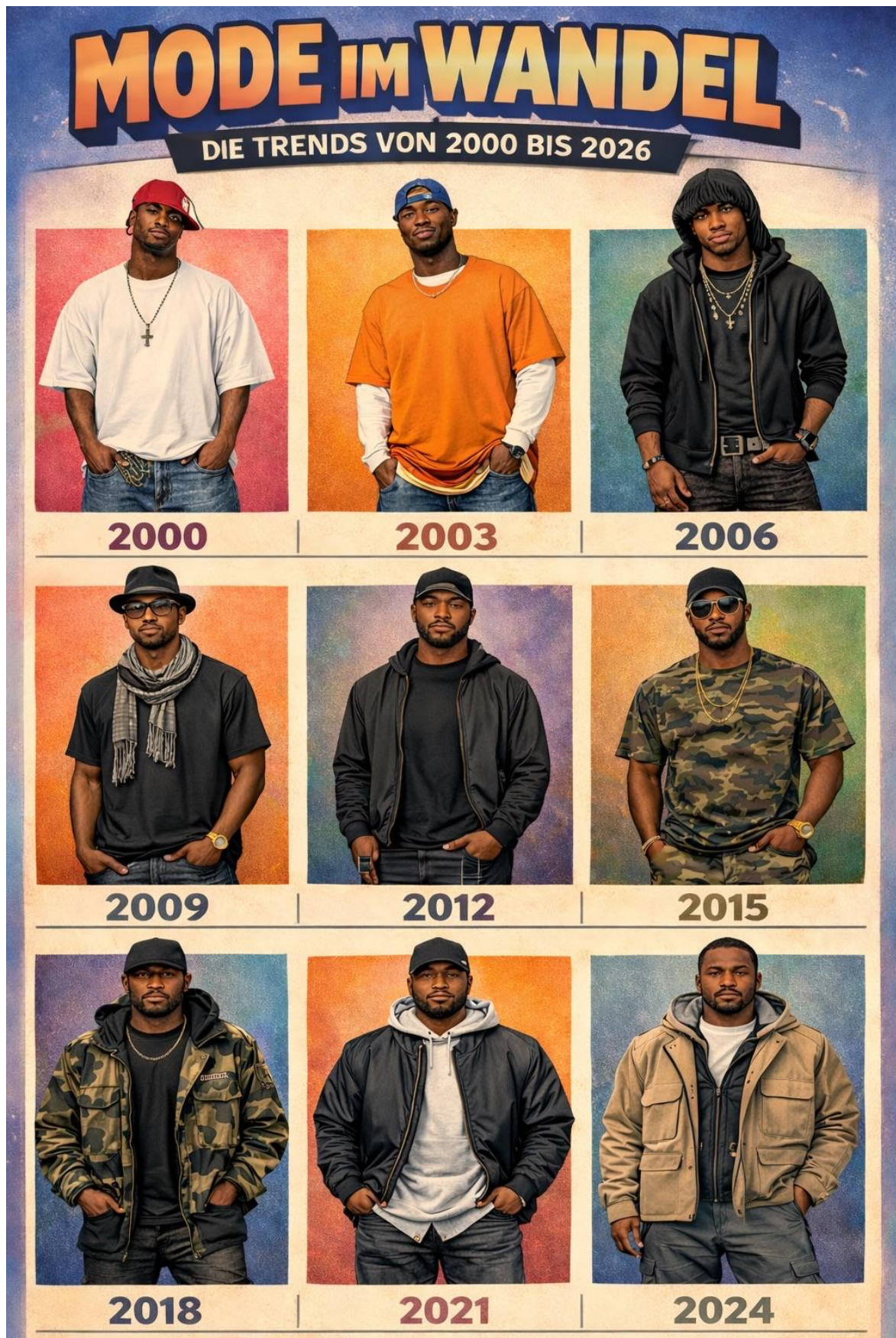
Jetzt spielen & strahlen!

2. Selbsterstellte Schaubilder zu: Trends und Schönheitsideale

AFRO HAIRSTYLES

8 Beliebte Styles

1. Afro (klassisch)  Natürlich, rund und voluminös.	2. Box Braids  Einzelne, abgeteilte Zöpfe	3. Cornrows  Eng an der Kopfhaut geflochten
4. Two-Strand Twists  Gedrehte Strähnen	5. Locs  Natürlich verfilzte Strähnen	6. High Puff  Seiten kurz, oben Volumen
6. High Puff  Hoher, lockerer Afro-Zopf	7. Fade mit Locken oben  Seiten kurz, oben Volumen	8. Bantu Knots  Gedrehte Knoten am Kopf



3. Comic zum Thema Schönheit





4. Collagen und Visual Boards

Liebes Tagebuch,

heute finde ich mich voll hässlich. Meine Haare sehen komisch aus, meine Haut ist dof. Außerdem mag ich meine Lippen nicht so richtig. Sie sind irgendwie zu dünn oder sehen komisch aus, und ich wünschte, sie wären anders. Ich schaue mich immer im Spiegel an und finde immer etwas an mir, das nicht passt und wünschte, ich könnte es ändern.
In der Schule gucke ich die anderen Mädchen an und denke: „Warum sehen die so schön aus und ich nicht?“ Ich fühle mich dann richtig klein und hässlich. Ich wünschte, ich könnte einfach mal denken: „Hey ich bin okay so wie ich bin.“ Aber das klappt heute nicht.
Vielleicht morgen. Oder irgendwann.



Du bist schön genau so wie du bist,
nicht weil du perfekt bist, sondern weil deine
Einzigartigkeit dich besonders macht.

Perfekt online – aber auch im **echten Leben?**

So sehen wir uns online



Filter glätten Haut



Bearbeitete
Körperformen



Perfektes
Licht & Posen

So sehen Menschen wirklich aus



Hautstruktur &
Pickel



Unterschiedliche
Körperformen



Schlechte Tage

**Social Media zeigt Highlights –
kein ganzes Leben.**



Vergleich mit
Influencern



Likes =
Selbstwertgefühl



Emotionen
statt Perfektion



Persönlichkeit
statt Likes

**Nicht alles, was du siehst,
ist echt.**

**Echte Menschen sind nicht
perfekt – und das ist normal.**

Warum vergleichen wir uns?

- ✓ Unser Gehirn sucht Anerkennung
- ✓ Likes aktivieren Belohnungssystem
- ✓ Häufiger Vergleich senkt Selbstzufriedenheit

Du bist kein **Filter. Du bist ein **Mensch**.**



4. Selbstgestaltete Puppe „Sissi“

Puppe aus Modelliermasse, Wolle und Krepppapier

