

Eisenstadt, 2. Juni 2026

Projekttag „REAL ME – echt sein statt perfekt sein“ an der PPH Burgenland

Kinder frühzeitig für einen gesunden Umgang mit Schönheitsidealen stärken: Projekt „REAL ME“ fördert Selbstwert, Körperbewusstsein und digitale Resilienz an Volksschulen

Wie beeinflussen soziale Medien das Selbstbild junger Menschen? Welche Schönheitsideale prägen unsere Gesellschaft? Und wie können Kinder lernen, sich selbst wertzuschätzen und kritisch mit digitalen Inhalten umzugehen? Mit diesen Fragen setzt sich das Projekt „REAL ME – du bist mehr als man sieht“ auseinander. Unter dem Motto „Echt sein statt perfekt sein“ wurde das Projekt am 2. Juni 2026 im Rahmen eines Projekttages an der Privaten Pädagogischen Hochschule Burgenland (PPH Burgenland) vorgestellt und gemeinsam mit Schüler:innen der Volksschule Eisenstadt praktisch umgesetzt.

„Wir leben in einer Zeit, in der besonders junge Menschen täglich mit scheinbar perfekten Bildern konfrontiert werden. Viele dieser Darstellungen haben mit der Realität wenig zu tun. Umso wichtiger ist es, Kinder frühzeitig dabei zu unterstützen, ein gesundes Körperbild zu entwickeln, Medien kritisch zu hinterfragen und ihren Selbstwert unabhängig von äußeren Idealen zu stärken“, betonte Frauenlandesrätin Daniela Winkler bei der Projektvorstellung.

Ziel des Projekts ist die Förderung von Körperbewusstsein, Selbstwert und digitaler Resilienz bei Schüler:innen der dritten und vierten Volksschulstufe. Im Mittelpunkt stehen die kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen im Wandel der Zeit sowie die Auswirkungen von Bildbearbeitung und sozialen Medien auf die eigene Wahrnehmung. Entwickelt wurden die Unterrichtsmaterialien und didaktischen Werkzeuge von Studierenden der Primarstufe der PPH Burgenland gemeinsam mit Lehrenden sowie in Kooperation mit FEMININA – Frauengesundheit im Burgenland. Die Materialien behandeln Themen wie Körperbilder und Selbstwert, gesellschaftliche Schönheitsnormen, Bodyshaming, Medienkompetenz sowie die Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit.

„Schule ist heute weit mehr als ein Ort der Wissensvermittlung. Sie ist Lebensraum und hat den Auftrag, Kinder zu selbstbewussten, reflektierten und starken Persönlichkeiten zu begleiten. Pädagoginnen und Pädagogen spielen dabei eine Schlüsselrolle. Deshalb ist es besonders wertvoll, dass sich bereits angehende Lehrkräfte intensiv mit diesen gesellschaftlich hochrelevanten Themen auseinandersetzen“, so Winkler. Die Landesrätin hob zudem die Bedeutung der Zusammenarbeit zwischen Bildungseinrichtungen und Expert:innenorganisationen hervor: „Mein besonderer Dank gilt der Privaten Pädagogischen Hochschule Burgenland sowie dem Team von FEMININA. Durch diese



starke Partnerschaft gelingt es, stereotype Rollenbilder aufzubrechen und Mädchen sowie junge Frauen nachhaltig zu stärken.“

Projekttag setzt Zeichen für Authentizität und Selbstakzeptanz

Das Projekt ist Teil der Initiative „REAL ME – empowered & resilient – real girls need no filter“, die vom Bundesministerium für Frauen, Wissenschaft und Forschung gefördert wird. Ziel ist es, digitale Resilienz sowie ein realistisches Körperbild bei Mädchen und jungen Frauen langfristig zu stärken.

Neben Landesrätin Daniela Winkler nahmen auch die Vizerektorin für Lehre, Mehrsprachigkeit und Internationalisierung der PPH Burgenland, Eva Gröstenberger, sowie Elke Aufner-Hergovich (Geschäftsführerin von FEMININA) und Astrid Gruber (Projektkoordinatorin FEMININA) am Projekttag teil. Ebenso vertreten waren Studierende und Lehrende der PPH Burgenland sowie Schüler:innen und Lehrkräfte der Volksschule Eisenstadt.

Vizerektorin Eva Gröstenberger: „Mit dem Projekt REAL ME setzen wir ein wichtiges Zeichen, um Volksschulkinder mit einer Vielzahl an analogen und digitalen Materialien dabei zu unterstützen, ein gesundes Körperbild zu entwickeln und den Einfluss sozialer Medien kritisch zu hinterfragen, für Bodyshaming zu sensibilisieren und die Resilienz von Volksschulkindern zu stärken. Ein besonderer Mehrwert dieses Projekts sind außerdem der interdisziplinäre Ansatz sowie die Kooperation mit außerhochschulischen Organisationen. Die praxisnahen Unterrichtsmaterialien, Lernplakate und Erklärvideos wurden von unseren Primarstufenstudierenden im Rahmen von Lehrveranstaltungen in den Bereichen „Technik & Design“, „Sachunterricht“ sowie „Gender Studies“ erstellt. Dabei wurden Lehrende und Studierende durch die Expertise der burgenländischen Frauengesundheitsorganisation FEMININA unterstützt und beraten. REAL ME soll einen nachhaltigen Beitrag zur Förderung eines gesunden Körperbildes und zur Stärkung junger Menschen im digitalen Zeitalter leisten. Die von den Studierenden erstellten Materialien sollen zukünftig im Rahmen von Multiplikator:innenschulungen auch bereits im Dienst stehenden Lehrpersonen vorgestellt werden, damit die Materialien dort ankommen, wo sie wirken sollen, nämlich in Klassenzimmern, in denen man echt sein darf und nicht perfekt sein muss.“

Elke Aufner-Hergovich, Geschäftsführerin von FEMININA: „Mit REAL ME stärken wir Mädchen und junge Frauen im Umgang mit digitalen Medien. Die Zielgruppe der Mädchen von 8 bis 10 Jahren wurde von der PPH Burgenland abgedeckt, während wir in allen Bezirken die Zielgruppe der Mädchen von 14 bis 18 Jahren mit Workshops begleiteten. Dabei ging es um Schönheitsideale, KI-generierte Bilder und den Einfluss sozialer Medien auf das eigene Körperbild. Gleichzeitig werden Selbstwert, Medienkompetenz und ein kritischer Umgang mit digitalen Inhalten gefördert. Ein weiterer wichtiger Teil sind die Multiplikator:innenschulungen. Pädagog:innen, Mitarbeiter:innen in der Jugendarbeit und weitere Fachkräfte werden von uns zu diesem Thema geschult. Sie erhalten fachliches Wissen und praxisnahe Methoden für die Arbeit mit jungen Menschen zum Thema digitale



Körperbilder, Schönheitsdruck in sozialen Medien, Prävention von Body-Shaming und Cybergewalt sowie Schulung im Umgang damit.“

„Jeder junge Mensch soll die Gewissheit haben, gut so zu sein, wie er ist. Nicht Perfektion macht uns wertvoll, sondern unsere Persönlichkeit, unsere Stärken und unsere Einzigartigkeit. Genau diese Botschaft vermittelt ‚REAL ME‘ auf eindrucksvolle Weise“, so Winkler abschließend.

Bild 1 Schulqualitätsmanagerin Susanne Wallner, Bildungslandesrätin Daniela
(v.l.n.r.) Winkler, Astrid Gruber (FEMININA), Sandra Schabl (FEMININA),
Vizerektorin Eva Gröstenberger (PPH Burgenland) und Elke Aufner-
Hergovich (Geschäftsführerin FEMININA).

Bild 2 Elke Aufner-Hergovich (Geschäftsführerin FEMININA),
(v.l.n.r.) Bildungslandesrätin Daniela Winkler, Vizerektorin Eva Gröstenberger,
Astrid Gruber (FEMININA) und Schulqualitätsmanagerin Susanne Wallner
mit Kindern der Volksschule Eisenstadt.

Bild 3 Bildungslandesrätin Daniela Winkler mit Kindern der Volksschule
Eisenstadt beim Workshop.

Bildquelle: Landesmedienservice Burgenland

Auf Ihre Berichterstattung und Berücksichtigung dieser Nachricht in Ihrem Medium würden wir uns sehr freuen. Vielen Dank!

Rückfragehinweise: Mag.^a Marie Mörz | Leiterin des Zentrums Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit | +43 676 870 430 31 | marie.moerz@ph-burgenland.at

