

MÄDCHEN *mischen* MIT

**MÄDCHEN*ARBEIT FÜR
VIELFALT UND TEILHABE**

Ein Praxishandbuch für Mentorinnen*
zur Anleitung von Mädchen*gruppen

BEGRÜSSUNG

Jugendliche Mädchen* haben Mut, Energie und gute Ideen. Sie wollen ihre Träume verwirklichen und selbstbestimmt ihren Weg gehen. Sexismus, starre Geschlechterrollen und der hohe Druck, bestimmten Schönheitsidealen zu entsprechen, führen jedoch häufig dazu, dass jugendliche Mädchen* ihre Persönlichkeit nicht frei entfalten können. Bei der selbstbestimmten Verfolgung ihrer persönlichen Ziele stoßen sie oft an Grenzen, sind geschlechtsspezifischer Gewalt ausgesetzt und müssen gegen tradierte Rollenbilder und Klischees ankämpfen. Viele Mädchen* sind aufgrund ihres Aussehens, ihrer Herkunft oder Religion sowie weiterer Merkmale zusätzlichen Formen von Diskriminierung ausgesetzt. Dies kann sich negativ auf ihre Entwicklung auswirken und ihre Chancen der gesellschaftlichen Teilhabe einschränken.

Mit dem Projekt Mädchen* Mischen Mit möchte IRC Deutschland diesen Benachteiligungen entgegenwirken und jugendliche Mädchen* darin bestärken, ihre persönlichen Ziele selbstbewusst und frei zu verfolgen, sich gegen jegliche Form von Diskriminierung zur Wehr zu setzen und eine demokratische und vielfältige Gesellschaft aktiv und gleichberechtigt mitzugestalten. Im Rahmen von Mädchen*treffen, die von Mentorinnen* geleitet werden, lernen die Teilnehmerinnen* andere Mädchen* mit unterschiedlichen Biografien, Stärken und Interessen kennen. Durch Aktivitäten, Spiele, Übungen und Diskussionen in der Gruppe lernen sie einander zu vertrauen, bauen Vorurteile ab und erlangen gemeinsam neue Fähigkeiten und Wissen zu unterschiedlichen Themen. Die Stärkung des Selbstbewusstseins der Mädchen*, der Aufbau von Freundschaften und Solidarität innerhalb der Gruppe sowie der Umgang mit diskriminierenden Anfeindungen stellen einen Schwerpunkt der Gruppentreffen dar.

Dieses Praxishandbuch richtet sich an junge Menschen, die als Mentorinnen* Mädchen*gruppen nach dem Mädchen* Mischen Mit-Konzept ausgestalten und anleiten möchten. Die Mentorinnen* sollen den Mädchen* als starke und mutige Vorbilder dienen und gleichzeitig Vertrauenspersonen sein, mit denen sich die Mädchen* identifizieren und denen sie sich anvertrauen können. Auch weiteren Personen, die sich für diversitätswusste Pädagogik und intersektional-feministische Mädchen*arbeit interessieren, soll das Handbuch als Anregung und Unterstützung ihrer Arbeit dienen.

Der Einleitungsteil des Handbuchs beinhaltet Informationen zur Arbeit von IRC in Deutschland und weltweit, Hintergrundwissen zu unseren Ansätzen und dem Projekt Mädchen* Mischen Mit sowie weiterführende Informationen für die Mentorinnen* und Praxistipps für die Ausgestaltung und Durchführung der Mädchen*treffen.

Der inhaltliche Teil mit acht Kapiteln zu den Themen Vertrauen, Freundschaft, Wohlbefinden, Sicherheit, Vielfalt, Feminismus, Solidarität und Zukunft stellt das Kernstück des Handbuchs dar. Diese Kapitel beinhalten Hintergrundwissen und Informationen für die Mentorinnen* sowie Anregungen für Aktivitäten, Übungen, Spiele und Diskussionen zu den jeweiligen Themenbereichen. Die Kapitel bauen inhaltlich aufeinander auf, die einzelnen Themen können aber je nach Bedarf und Interessenlage der Mädchen*gruppe eingebracht und miteinander kombiniert werden.

Wir hoffen, mit diesem Praxishandbuch für Mentorinnen* einen Beitrag zu einer diversitätssensiblen, intersektional-feministischen Mädchen*arbeit in Deutschland zu leisten und auf diesem Wege unserer Vision einer vielfältigen, solidarischen und feministischen Gesellschaft näherzukommen.

In unserem Wunsch, unsere Arbeit und Ansätze stetig weiterzuentwickeln, neue Partnerschaften aufzubauen und Kontakte zu knüpfen, freuen wir uns über Rückmeldungen, Anregungen und Ideen. Wenden Sie sich auch gerne per E-Mail an uns, wenn Sie mehr über unsere Arbeit in Deutschland oder in anderen Teilen der Welt erfahren möchten.

Berlin, im Dezember 2020



Laura Timm

Programmleiterin Schutz und Teilhabe
IRC Deutschland
Laura.Timm@rescue.org

Inhaltsverzeichnis

Einleitung..... 7

1 International Rescue Committee 8

- 1.1 Schutz und Empowerment von Frauen* und Mädchen* weltweit .. 8
- 1.2 Schwerpunkt Jugendliche 10
- 1.3 Das IRC-Programmmodell „Girl Shine“ 11
- 1.4 IRCs Arbeit in Deutschland 12
- 1.5 Diversität, Gerechtigkeit und Inklusion bei IRC..... 13

2 Unser Ansatz für ‚Mädchen* Mischen Mit‘ 14

- 2.1 Queer-Feministische Mädchen*arbeit 15
- 2.2 Intersektionale Pädagogik 16
- 2.3 Empowerment 17
- 2.4 Sozial-Emotionales Lernen und Achtsamkeit 19
- 2.5 Systemischer Ansatz..... 20

3 Informationen und Praxistipps für Mentorinnen* 21

- 3.1 Zielgruppe jugendliche Mädchen* 22
- 3.2 Rolle und Haltung der Mentorinnen* 24
- 3.3 Im Handbuch verwendete Sprache 26
- 3.4 Durchführung der Mädchen*treffen 27
- 3.5 Umgang mit herausfordernden Situationen 33
- 3.6 Selbstfürsorge der Mentorinnen* 37

Kapitel..... 39

1 Vertrauen 41

- 1.1 Ankommen und Kennenlernen..... 42
- 1.2 Einen „Brave Space“ schaffen 43
- 1.3 Einander vertrauen lernen 45
- 1.4 Selbstvertrauen stärken..... 47
- 1.5 Spiele und Übungen..... 49

2 Freundschaft 59

- 2.1 Die Bedeutung von Freundschaft 60
- 2.2 Kommunikation 61
- 2.3 Gefühle und Bedürfnisse 63
- 2.4 Umgang mit Konflikten und Kritik 65
- 2.5 Gruppendruck 67
- 2.6 Freundschaften und Familie..... 68
- 2.7 Spiele und Übungen..... 70

3 Wohlbefinden	83
3.1 Körperliche Veränderungen	84
3.2 Wohlfühlen im eigenen Körper	87
3.3 Psychische Gesundheit	90
3.4 Verliebtsein	92
3.5 Sexualität	93
3.6 Spiele und Übungen	96
4 Sicherheit	109
4.1 Ungesunde Beziehung	110
4.2 Formen von Gewalt	112
4.3 Grenzen setzen	115
4.4 Mobbing und Cyberbullying	117
4.5 Sicherheit im Netz	119
4.6 Schutz und Unterstützung	122
4.7 Spiele und Übungen	124
5 Vielfalt	133
5.1 Die Vielfalt unserer Gesellschaft	134
5.2 Was ist Diskriminierung?	135
5.3 Formen von Diskriminierung	137
5.4 Über Diskriminierung sprechen	142
5.5 Diskriminierung entgegenreten	143
5.6 Spiele und Übungen	144
6 Feminismus	153
6.1 Was ist Feminismus?	154
6.2 Geschlecht als soziales Konstrukt	156
6.3 Sexismus	160
6.4 LSBTIQ*Feindlichkeit	162
6.5 Geschlechtergerechte Sprache	164
6.6 Spiele und Übungen	165
7 Solidarität	173
7.1 Solidarität und Allyship	174
7.2 Zivilcourage	178
7.3 Engagement, Teilhabe und Mitbestimmung	180
7.4 Spiele und Übungen	186
8 Zukunft	199
8.1 Fähigkeiten und Stärken	200
8.2 Visionen für die Zukunft	202
8.3 Ziele setzen und erreichen	204
8.4 Zurückblicken und nach vorne schauen	206
8.5 Spiele und Übungen	208
Anhang	219

Quellen, Leseempfehlung, Hilfe finden, Impressum

1 EINLEITUNG

I INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

International Rescue Committee (IRC) steht von Krieg und Krisen betroffenen Menschen zur Seite, um ihr Überleben und den Wiederaufbau ihrer Existenz zu sichern. Die Organisation wurde 1933 auf Anregung Albert Einsteins zur Unterstützung von Menschen, die vor der Verfolgung durch das NS-Regime flohen, gegründet und hat sich seitdem zu einer der größten internationalen Hilfsorganisationen mit Schwerpunkt auf fragilen Kontexten entwickelt. IRC unterstützt jährlich etwa 23 Millionen Menschen in über 40 Ländern der Welt und spielt eine führende Rolle bei der Entwicklung neuer, nachweislich wirksamer Ansätze, um den Schutz und die Selbstbestimmung besonders gefährdeter Menschen zu fördern. Neben der Arbeit in humanitären Kontexten und Entwicklungsländern unterstützt IRC Geflüchtete in den USA, die im Rahmen des sogenannten Resettlement-

Programms umgesiedelt wurden, und setzt Programme zur Unterstützung von geflüchteten Menschen in Griechenland, Italien und Serbien um.

Seit 2016 ist IRC mit Büros in Berlin und Bonn, sowie Projekten in fast allen Bundesländern auch in Deutschland tätig. Hier unterstützen wir geflüchtete Menschen in Kooperation mit regionalen Institutionen und zivilgesellschaftlichen Organisationen durch Projekte in den Bereichen Bildung, Schutz und Teilhabe sowie wirtschaftliche Integration. Darüber hinaus tritt IRC in Deutschland mit Akteur*innen der humanitären Hilfe und der Entwicklungszusammenarbeit in den strategischen Dialog, wirbt Fördermittel an und nimmt bei politischen Prozessen Einfluss zugunsten derer, die von Krieg und Vertreibung betroffen sind.

1.1 SCHUTZ UND EMPOWERMENT VON FRAUEN* UND MÄDCHEN* WELTWEIT

Eine der sichtbarsten Ungerechtigkeiten weltweit ist die verbreitete Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*. Einer Studie der Weltgesundheitsorganisation zufolge wird mindestens eine von drei Frauen* weltweit im Laufe ihres Lebens Opfer körperlicher oder sexueller Gewalt.¹ Besonders bedrohlich ist die Situation für Frauen* und Mädchen* in Krisengebieten: ihr Risiko, Gewalt zu erleben ist deutlich höher und gleichzeitig haben sie weniger Möglichkeiten sich Hilfe zu suchen. Zum einen wird sexuelle Gewalt als Kriegsmittel eingesetzt, zum anderen nimmt aber auch

insbesondere die weniger sichtbare häusliche Gewalt und Gewalt durch Partner stark zu.

IRC setzt sich seit den 1990er Jahren für den Schutz von Frauen* und Mädchen* in Krisengebieten ein und ist Vorreiterin im Kampf gegen geschlechtsspezifische Gewalt. In den letzten 20 Jahren hat IRC den Einsatz für benachteiligte Frauen* und Mädchen* weltweit intensiviert und ausgeweitet. Jedes Projekt der Organisation soll heute die Verbesserung der Situation von Frauen* mit im Blick haben, egal welches Wirkungsziel mit dem

¹ World Health Organization (WHO), 2013.

Projekt primär erreicht werden soll. Gleichzeitig arbeitet eine IRC-Fachabteilung an der Weiterentwicklung von innovativen Ansätzen, Materialien und Programmen, die explizit die Prävention von geschlechtsspezifischer Gewalt und den Schutz und die Unterstützung von Überlebenden zum Ziel haben.

IRC entwickelt Projekte und Ansätze basierend auf den Ergebnissen aktueller Wirkungsforschung und arbeitet zu diesem Zwecke mit der IRC-internen Forschungsabteilung sowie mit Forschungsinstituten renommierter Universitäten zusammen. Um möglichst viele Frauen* und Mädchen* zu stärken, bringt IRC die durch Projektevaluationen gewonnenen Daten und Erkenntnisse nicht nur in die Gestaltung neuer Projekte ein, sondern teilt sie auch mit anderen Akteur*innen der internationalen humanitären

Gemeinschaft. Im Rahmen ihrer Advocacy-Arbeit setzt IRC sich außerdem in Gesprächen mit Akteur*innen aus Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft dafür ein, dass die Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen* und Mädchen* in der humanitären Hilfe als lebensrettend anerkannt und entsprechend priorisiert und finanziert wird. IRC wirbt gezielt Gelder für Projekte, Kampagnen und Interventionen zur Stärkung der Rechte von Frauen* und Mädchen* weltweit ein.

Mit Programmen in über 30 Ländern setzt sich IRC u.a. durch die folgenden Maßnahmen für den Schutz und die Gleichberechtigung von Frauen* und Mädchen* ein:

- ☀️ Einrichtung von geschützten Räumen (Safer Spaces) für Frauen* und Kinder
- ☀️ Schaffung von medizinischen und psychosozialen Unterstützungsangeboten für Überlebende von (sexueller und geschlechtsspezifischer) Gewalt
- ☀️ Verbesserung der Qualität von und des Zugangs zu medizinischen und psychosozialen Unterstützungsangeboten
- ☀️ Aufklärung über reproduktive Rechte und Beratung zu den Themen Verhütung und Schwangerschaftsabbruch
- ☀️ Schaffung von Bildungs-, Berufsausbildungs- und Qualifizierungsangeboten für Frauen* und Mädchen* sowie Programmen zur Förderung von Unternehmerschaft
- ☀️ Finanzielle Unterstützung von Frauen* durch Bargeldleistungen in Krisensituationen
- ☀️ Durchführung von Diskussionsgruppen mit Frauen* und Männern* zur Förderung von Geschlechtergerechtigkeit und gewaltfreien Beziehungen durch das Hinterfragen tradierter Rollenverständnisse
- ☀️ Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen und Gemeinschaften zur Bekämpfung von schädlichen Praktiken wie Kinderehen, weiblicher Genitalverstümmelung und Verweigerung des Zugangs zu Bildung
- ☀️ Förderung von Selbstbefähigung und Schutz junger Frauen* durch Vernetzung, Mentoring und Stärkung sozial-emotionaler Kompetenzen

1.2 SCHWERPUNKT JUGENDLICHE

Die Jugend ist naturgemäß eine Zeit der Transformation und damit einhergehender Unsicherheit. In Krisen- und Konfliktgebieten wird diese Unsicherheit um ein Vielfaches multipliziert: Jugendliche finden sich in einem zerstörten Sozialgefüge wieder, innerhalb dessen sie teilweise für ganze Haushalte Sorge tragen müssen, während traditionelle Lebensgrundlagen wegbrechen, Zugang zu Bildung erschwert wird und Arbeitslosigkeit um sich greift². Zwischen Kindheit und Erwachsenenalter kommen die spezifischen psychosozialen und emotionalen Bedürfnisse von Jugendlichen in der Arbeit humanitärer Hilfsorganisationen jedoch oft zu kurz. Jugendliche werden meist entweder wie ältere Kinder oder als junge Erwachsene behandelt, ohne dass auf den besonderen Prozess der geistigen und körperlichen Entwicklung, den sie während der Pubertät durchlaufen, Rücksicht genommen wird. IRC hat es sich zum Ziel gesetzt, dies zu ändern. In allen Programmbereichen nimmt IRC Jugendliche als eigene Zielgruppe mit besonderen Bedürfnissen in den Fokus und arbeitet kontinuierlich an der Weiterentwicklung und Implementierung von Programmen und Projekten zur Unterstützung

junger Menschen im Alter von 15 bis 24 Jahren. Die Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit und Resilienz sowie die Förderung ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung stehen dabei im Vordergrund. IRC legt dabei einen besonderen Fokus auf jugendliche Mädchen*, die aufgrund ihres Alters und Geschlechts besonderen Risiken ausgesetzt sind. Während sich die Welten männlicher Jugendlicher während der Pubertät oft erweitern, beginnen die Welten vieler Mädchen* in dieser Zeit zu schrumpfen. Einschränkende und schädliche Geschlechternormen und der weit verbreitete Irrglaube, Mädchen* hätten einen geringeren Wert und seien weniger fähig als Jungen, führt unter anderem dazu, dass jugendliche Mädchen* in fast allen Teilen der Welt geschlechtsspezifische Gewalt erfahren. Sie werden sexuell missbraucht und ausgebeutet, ihnen wird der Zugang zu Bildung und bestimmten Berufen verwehrt und die Chance genommen, ihre Fähigkeiten zu nutzen und ihr volles Potential zu entfalten. Um jugendliche Mädchen* in dieser entscheidenden Lebensphase zu stärken und ihnen ein unterstützendes Netzwerk zur Seite zu stellen, wurde von IRC das Programmmodell „Girl Shine“ entwickelt.

² United States Agency for International Development (US AID), 2005.

1.3 DAS IRC-PROGRAMMMODELL „GIRL SHINE“

Das Programmmodell „Girl Shine“ zum Schutz und Empowerment jugendlicher Mädchen* beruht auf den neuesten Forschungsergebnisse bezüglich der Lebensrealität dieser Zielgruppe im Flucht- und Migrationskontext und repräsentiert die langjährige Erfahrung und Expertise von IRC in der Arbeit mit jugendlichen Mädchen*, ihren Familien und ihrem sozialen Umfeld. Kernstück des Programmmodells „Girl Shine“ ist ein flexibel einsetzbares Handbuch mit diversen Inhalten und Anregungen für die Gestaltung und Durchführung von Mädchen*gruppen durch Mentorinnen*.

Ziel der „Girl Shine“-Mädchen*gruppen ist es, jugendliche Mädchen* durch den Aufbau eines Netzwerks von Gleichaltrigen aus ihrer sozialen Isolation herauszuholen und zu bestärken. Ebenso soll sichergestellt werden, dass sie Bezugspersonen außerhalb ihrer Familien haben, denen sie sich anvertrauen können und von denen sie Unterstützung erfahren, wenn sie von genderspezifischer Diskriminierung oder Gewalt betroffen oder bedroht sind. Durch das Programm werden die sozialen und emotionalen Kompetenzen der Mädchen* gestärkt und sie werden über gesundheitliche Themen, körperliche Veränderungen und Sexualität aufgeklärt. Das Schaffen sicherer Räume, in denen die teilnehmenden Mädchen* frei und ohne Angst

auch über intime Fragen sprechen und sich gegenseitig Halt geben können, steht im Mittelpunkt des Projektes. Das Programmmodell unterstützt heranwachsende Mädchen* so bei ihrem Übergang ins Erwachsenenalter. Dadurch sind sie in der Lage, ihre Rechte einzufordern und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Je nach Kontext, in dem das Programm umgesetzt wird, werden auch Themen wie frühe Eheschließung und schädliche traditionelle Praktiken wie etwa Genitalverstümmelung adressiert.

Zusätzlich zu dem Handbuch zur Durchführung von Mädchen*gruppen enthält das Programmmodell eine Handreichung mit Inhalten und Herangehensweisen für die Arbeit mit Müttern und Vätern sowie anderen Bezugspersonen. Diese zielt darauf ab, das (familiäre) Umfeld in den Prozess der Bestärkung der Selbstwirksamkeit der Mädchen* mit einzubeziehen. Ziel ist es, einen transformativen Prozess anzustoßen, der zu langfristigem Wandel führt, in Bezug auf Rollenverständnisse und die Zukunftschancen von Mädchen* und jungen Frauen* - und somit mittelbar zu einer größeren Gendergerechtigkeit in der Gesellschaft.

Das Programmmodell „Girl Shine“ wurde von IRC 2019 bereits in 16 Ländern durchgeführt und hat mehr als 14.500 Mädchen* erreicht.

1.4 IRCS ARBEIT IN DEUTSCHLAND

In Deutschland setzt IRC Projekte und Programme zur Unterstützung von Geflüchteten in den Bereichen Bildung, Schutz und Teilhabe sowie wirtschaftliche Integration um. Bei der konkreten Umsetzung arbeiten wir mit Bildungseinrichtungen, Unternehmen, Forschungseinrichtungen, Migrant*innenor-

ganisationen und anderen NGOs zusammen und setzen auf Kooperation auf Augenhöhe. In allen Programmbereichen legen wir einen besonderen Fokus auf Jugendliche und junge Erwachsene und unterstützen diese Zielgruppe u. a. mit den folgenden Projekten.

„Healing Classrooms“

„Healing Classrooms“ (auf Deutsch: „heilende Klassenzimmer“) bieten eine sichere und unterstützende Lernumgebung für Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung, die es ihnen ermöglicht, einen Schul- und Berufsabschluss zu erlangen, ihr Potenzial zu entfalten und eigenverantwortlich an der Gesellschaft teilhaben zu können. Mit unseren „Healing Classrooms“-Workshops für pädagogische Fachkräfte möchten wir zu einer solchen Lern-

umgebung in deutschen Schulen beitragen. In den Fortbildungen stellen wir den Fachkräften Spiele und Übungen vor, die speziell die Resilienz sowie das sozial-emotionale Lernen von Jugendlichen fördern. Auch Aktivitäten zur Stärkung des Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühls jugendlicher Schüler*innen sowie stabilisierende Rituale und Achtsamkeitsübungen zum Abbau von toxischem Stress sind Teil unseres „Healing Classrooms“-Ansatzes.

„Families Make the Difference“

Mit dem Projekt „Families Make the Difference“ tragen wir zum Schutz und der Förderung von Jugendlichen bei, indem wir die Erziehungs- und Stressmanagementkompetenzen ihrer Eltern stärken. Mit einem eigens hierfür entwickelten Kurskonzept fördern wir das Wissen von Eltern rund um das Thema Pubertät und erarbeiten mit ihnen Strategie zum Umgang mit eigenem Stress sowie den psychosozialen Herausforderungen ihrer Kin-

der. In den Elternkursen diskutieren die teilnehmenden Eltern, wie sie ihre Jugendlichen bestmöglich zu starken und gesunden Persönlichkeiten heranziehen liebevoll und empathisch eingehen können. Auch das Aufwachsen der Familie zwischen mehreren Kulturen und damit einhergehende Herausforderungen werden bei „Families Make the Difference“ thematisiert.

„SlaLoM. Selbstbewusst. Leben. Miteinander“

„Slalom“, das ist ein kurviger Weg zum Ziel, so wie auch das Ankommen in Deutschland für viele junge Geflüchtete voller Hindernisse und Herausforderungen ist. Mit unseren „SlaLoM“-Treffen bieten wir jungen geflüchteten Männern die Möglichkeit, gemeinsam über Gefühle des Fremdseins, Rassismuserfahrungen

und Fragen bezüglich der eigenen Identität und Lebensgestaltung zu sprechen und eine positive Perspektive für die Zukunft zu entwickeln. Auch Liebe, Sexualität und Beziehungsfragen werden bei den Treffen besprochen, wobei uns die Förderung von Geschlechtergerechtigkeit ein zentrales Anliegen ist.

Rescuing Futures

Mit „Rescuing Futures“ unterstützen wir junge Menschen darin, ihre beruflichen Visionen umzusetzen und den mutigen Schritt der Selbstständigkeit auf dem Arbeitsmarkt zu wagen. Gemeinsam mit Projektpartnern vermitteln

wir Wissen zur Erstellung von Businessplänen und Marktanalysen, helfen beim Navigieren der Bürokratie und begleiten und unterstützen potenzielle Gründer*innen durch Mentoring und Vernetzung.

1.5 DIVERSITÄT, GERECHTIGKEIT UND INKLUSION BEI IRC

In eigens zum Thema „Diversität, Gerechtigkeit und Inklusion“ gegründeten organisierten Arbeitsgruppen setzt sich IRC sowohl auf internationaler Ebene als auch in Deutschland intensiv mit der Frage auseinander, wie Diversität und Inklusion auf allen Ebenen der Organisation gefördert und Rassismus und Diskriminierung entgegengewirkt werden können. Die deutsche Arbeitsgruppe steht team- und hierarchieübergreifend allen Mitarbeitenden zur Beteiligung offen. Sie organisiert Fachvorträge für Mitarbeitende, gibt Anregungen zur individuellen Selbstreflexion und erarbeitet einen Aktionsplan für die kommenden Jahre, um dem Anspruch einer diversitätsorientierten, feministischen und anti-rassistischen Organisation näher zu kommen.

Sowohl auf internationaler als auch auf nationaler Ebene wurden von IRC zudem verschiedene organisationsinterne Austausch- und Lernformate ins Leben gerufen. Schwarze Kolleg*innen und Persons of Color (PoC) erhalten in sogenannten „Listening and Sha-

ring Sessions“ die Möglichkeit, ihre Rassismuserfahrungen zu teilen, die auf diese Weise hör- und sichtbar gemacht und anerkannt werden. Kolleg*innen werden durch die Sessions dazu angeregt, eigene Vorurteile, Haltungen Denkmechanismen und Handlungsmuster zu hinterfragen und strukturelle Leerstellen innerhalb der Organisation zu identifizieren und zu adressieren. Verschiedene Unterstützungsgruppen bieten Mitarbeitenden Austausch- und Schutzräume sowie Möglichkeiten des sozialen Engagements zu Themen wie Frauenförderung, LSBTIQ*-Rechte³, BIPoC-Empowerment⁴ und Critical Whiteness⁵.

IRC fördert die Gleichstellung der Geschlechter innerhalb der eigenen Organisation unter anderem durch flexible Arbeitszeiten und einen Fokus auf Kompetenzen anstelle von langjähriger Arbeitserfahrung. IRC Deutschland beteiligt sich am FAIRSHARE Monitor, der den Anteil von Frauen in Führungspositionen misst, mit dem Ziel Frauen in Führungspositionen zu stärken.

³ Rechte von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Trans*, Inter*- und queeren* Personen, siehe weitere Erklärungen in Kapitel 5: „Vielfalt“.

⁴ Stärkung der Selbstwirksamkeit von Black Individuals und Persons of Color, siehe weitere Erklärungen in Kapitel 5: „Vielfalt“.

⁵ Kritische Weißseinsforschung, siehe weitere Erklärungen in Kapitel 5: „Vielfalt“.

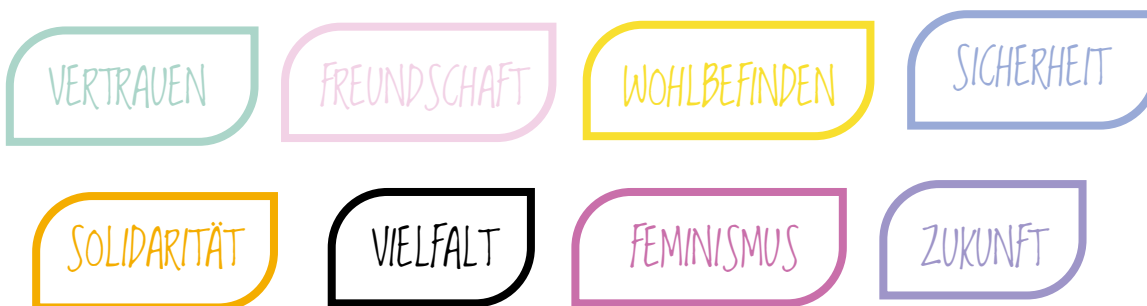
2 UNSER ANSATZ FÜR „MÄDCHEN* MISCHEN MIT“

Das Konzept für „Mädchen* Mischen Mit“ wurde basierend auf dem erfolgreichen IRC-Programmmodell „Girl Shine“ entwickelt und orientiert sich in der Auswahl der Themen und Ansätze an diesem Konzept. Berücksichtigend, dass das Programmmodell „Girl Shine“ für den humanitären Kontext entwickelt wurde und Mädchen* adressiert, die gemeinsame Erfahrungen von Krieg und Vertreibung durchlebt haben, wurden die „Girl Shine“-Inhalte für „Mädchen* Mischen Mit“ an den deutschen Kontext angepasst und Schwerpunkte neu gesetzt.

„Mädchen* Mischen Mit“ möchte einen Beitrag zum Empowerment und zur gesellschaftlichen Teilhabe von jugendlichen Mädchen* mit Fluchterfahrung in Deutschland leisten, ohne sie durch spezielle Angebote zu segregieren und ihre Fluchtgeschichte in den Vordergrund zu stellen. „Mädchen* Mischen Mit“ wurde aus diesem Grund explizit als Projekt zum Schutz und Empowerment von jugendlichen Mädchen* mit diversen Hintergründen konzipiert mit dem Ziel, zu einer vielfältigen, antirassistischen und feministischen Gesellschaft beizutragen. Während das „Girl Shine“ Programmmodell seinen Fokus auf

das Thema geschlechtsspezifische Gewalt im humanitären Kontext legt, nimmt „Mädchen* Mischen Mit“ die unterschiedlichen und sich überschneidenden Formen von Diskriminierung⁶, von denen jugendliche Mädchen* in Deutschland betroffen sind, in den Blick. In den „Mädchen* Mischen Mit“ Gruppen werden diese unterschiedlichen Diskriminierungserfahrungen besprochen und gemeinsam Strategien zum Umgang mit diesen Erfahrungen entwickelt. Gleichzeitig sollen durch die Teilnahme an den Gruppen die Kompetenzen der Mädchen* im Umgang mit Diversität sowie weitere soziale und emotionale Kompetenzen gefördert werden.

IRCs Erfahrung mit jugendlichen Mädchen* weltweit sowie die Ergebnisse unserer Projekt-evaluationen und Forschung⁷ haben gezeigt, dass die Vermittlung bestimmter Inhalte, Fähigkeiten und Einstellungen relevant ist, um heranwachsende Mädchen* für die Bewältigung vielfältiger Herausforderungen zu stärken und sie beim sicheren und gesunden Übergang ins Erwachsenenalter zu unterstützen. Diese Erkenntnisse spiegeln sich in den einzelnen Kapiteln dieses Handbuchs wieder:



„Mädchen* Mischen Mit“ wird zudem von folgenden Grundsätzen geprägt:

⁶ Auf unterschiedliche Diskriminierungsformen wird im Kapitel 5: „Vielfalt“ eingegangen.








⁷ Siehe Forschungsergebnisse aus den Projekten „COMPASS“ und „Girl Empower“ von IRC für jugendliche Mädchen*, die in Girl Shine eingespeist wurden. Innovations for Poverty Action Liberia, Population Council, International Rescue Committee (IRC), 2016. International Rescue Committee (IRC), 2017.

2.1 QUEER-FEMINISTISCHE MÄDCHEN*ARBEIT

Mädchen* Mischen Mit versteht sich als Teil notwendiger feministischer Mädchen*arbeit. Seitdem die feministische Mädchen*arbeit in den 1970ern entwickelt wurde, haben sich sowohl das Verständnis von Feminismus als auch die pädagogische Arbeit mit und die Lebenswelt von heranwachsenden Mädchen* verändert. Die Gleichberechtigung von Frauen* und Männern* ist ein großes Stück vorangeschritten, dennoch erleben viele Frauen* und Mädchen* weiterhin Diskriminierung und Gewalt aufgrund ihres Geschlechts und sind deutlich größeren Risiken ausgesetzt als gleichaltrige Jungen. Patriarchale Strukturen und Sexismus⁸ führen nach wie vor dazu, dass Mädchen* sich in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik (MINT) weniger zutrauen als Jungen und eine spätere Karriere in diesen sehr gut bezahlten Berufsfeldern für sich ausschließen⁹. Mädchen* und Frauen* werden öfter auf ihr Aussehen reduziert, leiden häufiger unter Essstörungen, werden auf dem Arbeitsmarkt diskriminiert und sind deutlich stärker von geschlechtsspezifischer Gewalt in all ihren Facetten betroffen als Jungen* und Männer*.¹⁰

Der besondere Schutz und die Bestärkung von Mädchen* in eigenen Räumen ist somit weiterhin erforderlich und die in den 70er Jahren von Sozialarbeiterinnen* entwickelten ersten Grundsätze für feministische Mädchen*arbeit haben auch heute nichts von ihrer Relevanz eingebüßt.¹¹

Grundsätze feministischer Mädchen*arbeit:

-  ist parteilich
-  ist von Frauen* für Mädchen*
-  wertet weibliche Fähigkeiten und Tätigkeiten auf
-  fördert eigenständige Identität
-  unterstützt Solidarität unter Mädchen*
-  befreit von männlichen Zuschreibungen
-  macht Mädchen* stark und unabhängig

Gleichzeitig muss feministische Mädchen*arbeit heute mehr denn je eine intersektionale Perspektive¹² einnehmen und Gleichberechtigung auf sozialer, politischer und wirtschaftlicher Ebene nicht nur für das sozial konstruierte männliche und weibliche Geschlecht, sondern für alle existierenden Geschlechter einfordern und fördern.¹³ Der Ansatz von „Mädchen* Mischen Mit“ ist daher ein queer-feministischer, heteronormativitätskritischer, der die scheinbare Selbstverständlichkeit, dass es zwei klar voneinander getrennte, binäre Geschlechter gibt und das sexuelle Begehren dabei stets auf das „andere“ Geschlecht gerichtet ist, aufbrechen möchte.¹⁴ Er steht damit im Einklang mit dem Kernanliegen feministischer Mädchen*arbeit, geschlechtliche Stereotypen infrage zu stellen, einschränkende gesellschaftliche Vorstellungen aufzubrechen und patriarchale Machtstrukturen abzubauen.

8 Definition und weiterführende Informationen hierzu sind im Kapitel 6: „Feminismus“ zu finden.

9 Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD), 2015).

10 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), 2020.

11 Wallner, 2011, S.12-20.

12 Ausführungen dazu im nächsten Absatz

13 Weitere Ausführungen und Informationen zu unserem Verständnis von Feminismus sind in Kapitel 6 zu finden.

14 Das Thema geschlechtliche Identität und Diversität wird in den Kapitel 5: „Vielfalt“ und 6: „Feminismus“ ausführlicher behandelt.

Ein queeres, bzw. heteronormativitätskritisches Verständnis feministischer Mädchen*arbeit bedeutet für uns, dass:

- ☀️ Wir uns im Klaren darüber sind, dass es keine klare Definition von „Mädchen*“ und ihren Bedürfnissen gibt und dass „Mädchen*“ auf alle Menschen zutrifft, die sich als Mädchen* identifizieren.
- ☀️ Die Unterscheidung von Menschen in entweder „Mädchen*“ oder „Junge“ ein soziales Konstrukt ist und es über diese beiden Kategorien hinaus viele verschiedene Möglichkeiten gibt, die eigene geschlechtliche Identität zu benennen und zu verorten.
- ☀️ Geschlechtliche und sexuelle Zugehörigkeiten nicht fest sind und sich im Laufe der Zeit verändern können.
- ☀️ Wir darauf hinwirken wollen, Macht- und Herrschaftsverhältnissen, die uns klar machen wollen, dass es nur zwei Geschlechter gibt aufzubrechen.
- ☀️ Die Mentorinnen* der Mädchen*gruppen eine normativitätskritische pädagogische Haltung mitbringen müssen.
- ☀️ Mädchen* in den Mädchen*gruppen dazu angeregt werden sollen, existierende Vorstellungen und Bilder in Bezug auf Geschlecht und Sexualität zu hinterfragen.

2.2 INTERSEKTIONALE PÄDAGOGIK

Mädchen* Mischen Mit richtet sich an eine diverse Zielgruppe. Die teilnehmenden Mädchen* haben unterschiedliche Erfahrungen, Biografien und Lebensrealitäten. Sie können aufgrund ihrer gesellschaftlichen Zuschreibungen bevorzugt, benachteiligt oder auf verschiedenen Ebenen beides zugleich sein. Bei Mädchen* Mischen Mit soll ihnen ein positives und von Solidarität geprägtes Verständnis von Diversität vermittelt werden. Unser Ziel ist es, gesellschaftliche Normvorstellungen und Stereotype

sowie damit verbundene Diskriminierungen zu thematisieren und zu kritisieren. Eine diversitätssensible und antidiskriminierende Grundhaltung ist essentielle Voraussetzungen für die pädagogische Arbeit des Projektes. Viele Mädchen* und Frauen* sind neben Sexismus auch von Klassismus¹⁵, Rassismus oder Ableismus¹⁶ betroffen. Um den vielschichtigen Lebensrealitäten der am Projekt teilnehmenden Mädchen* sensibel und respektvoll begegnen zu können, ist der Ansatz der Intersektionalität von Bedeutung.

*Der intersektionale Ansatz hat seinen Ursprung in den USA, wo Schwarze Feminist*innen und Theoretiker*innen ab den 1960er Jahren zunehmend den universellen Charakter der Kategorie ‚Frau‘ kritisierten. Sie machten darauf aufmerksam, dass der weiße Mainstream-Feminismus nur die Erfahrungen weißer Frauen berücksichtigt, und forderten die feministische Auseinandersetzung mit anderen Unterdrückungsformen. Bereits 1851 stellte Sojourner Truth auf der Frauen*rechtskonferenz in Akron, Ohio die Frage: „Ain’t I a Woman?“ und spielte damit auf den Ausschluss ihrer Erfahrungen als Schwarze Frau durch die Frauenbewegung an. (Hillsburg, 2013, S. 5; Brah/Phoenix, 2004, S. 76.)*

15 Diskriminierung eines Menschen aufgrund seiner sozialen Herkunft, seines sozialen Status und seiner finanziellen Ressourcen. Weitere Ausführungen in Kapitel 5: „Vielfalt“.

16 Diskriminierung eines Menschen aufgrund einer Behinderung. Weitere Ausführungen in Kapitel 5: „Vielfalt“.

Intersektionalität bezeichnet die Verschränkung verschiedener Diskriminierungskategorien gegenüber einer Person. Zu diesen Kategorien zählen u.a. Geschlecht, Alter, Herkunft, Hautfarbe, Sprache, Religion, sexuelle Orientierung, sexuelle Identität, sozialer Status und Aussehen. Diese Liste kann durch eine Vielzahl anderer Kategorien erweitert werden. Man spricht von Mehrfachdiskriminierung oder intersektioneller Diskriminierung, wenn mehrere solche Diskriminierungsfaktoren auf eine Person einwirken. Man spricht von Mehrfachdiskriminierung oder intersektioneller Diskriminierung, wenn mehrere solche Diskriminierungsfaktoren auf eine Person einwirken.

Eine intersektionale Perspektive in der pädagogischen Arbeit hilft dabei, das Zusammenspiel von Diskriminierungskategorien und Ausschlussmechanismen in der Praxis in den Blick zu nehmen um diesen pädagogisch entgegenzuwirken. Gleichzeitig dürfen Individuen nicht auf die ihrer Diskriminierung zugrunde liegenden Unterscheidungen reduziert und damit erneut in gruppenbezogene

Schubladen gesteckt werden¹⁷. Ein wichtiger Aspekt der intersektionalen Pädagogik ist ein Perspektivwechsel weg vom differenzgeprägtem Blick auf die (vermeintlich) „Anderen“. Stattdessen soll der Blick auf strukturelle und soziale Voraussetzungen und Rahmenbedingungen gerichtet sowie auf Dominanzverhältnisse und Machtstrukturen geachtet werden. Es geht dabei um die Frage, welche Differenzaspekte für das pädagogische Handeln relevant sind, welche Barrieren die gleichberechtigte Teilhabe von Individuen und Gruppen versperren, was die Ursachen hierfür sind und welche strukturellen Veränderungen eine gleichberechtigte Teilhabe fördern können¹⁸. Intersektionale Pädagogik richtet den Blick nicht auf die persönlichen Defizite einer Person, sondern auf Vielfalt als Stärke. gleichberechtigte Teilhabe von Individuen und Gruppen versperren, was die Ursachen hierfür sind und welche strukturellen Veränderungen eine gleichberechtigte Teilhabe fördern können. Intersektionale Pädagogik richtet den Blick nicht auf die persönlichen Defizite einer Person, sondern auf Vielfalt als Stärke.

2.3 EMPOWERMENT

Alltägliche und allgegenwärtige Erfahrungen von (Mehrfach-)Diskriminierungen stellen Stressfaktoren dar und konfrontieren jugendliche Mädchen* mit zusätzlichen Herausforderungen. Um die Mädchen* im Umgang mit Diskriminierungen und ihren benachteiligenden Auswirkungen unterstützen zu können, orientiert sich die pädagogische Arbeit von „Mädchen* Mischen Mit“ an einem Empowerment-Ansatz.

Zurückzuführen ist das Konzept des Empowerments auf die US-amerikanische Bürgerrechtsbewegung, allen voran die Schwarze Bürgerrechtsbewegung der 60er Jahre. Diese sozialen Bewegungen forderten gleiche Rechte und fochten bestehende Machtstrukturen an. Empowerment wird in diesem Zusammenhang als selbstbemächtigter Prozess marginalisierter Gruppen verstanden, um Ungleichheiten zu korrigieren und politische Mitbestimmung zu erhalten.¹⁹

¹⁷ Leiprecht, 2011, S. 8.










¹⁸ Emmerich/Hormel, 2013, S.201.

¹⁹ Herriger, 2010.

Neben solchen kollektiven Selbstermächtigungsprozessen nimmt Empowerment auch individuelle Selbstermächtigung in den Blick. Empowerment bezieht sich dabei auf das Entdecken, Erkennen und Erfahren eigener Stärken, die Befreiung von Fremdbestimmung, Vorurteilen und Stereotypen, um somit eigenverantwortliches Handeln sowie soziale Teilhabe stärken zu können. Mit der Fokussierung von Stärken und der Fähigkeit, Her-

ausforderungen entgegenzutreten und das eigene Leben selbstbestimmt gestalten zu können, stellt der Empowerment-Ansatz ein Gegenkonzept zu einem defizitären Blick auf marginalisierte Gruppen und Personen, die von Diskriminierung betroffen sind, dar. Ziel von Empowerment-Ansätzen muss daher sein, Rückhalt zu geben sowie Selbstvertrauen und Handlungskompetenzen zu stärken.²⁰

Um dies zu ermöglichen, braucht es geschützte und vorurteilsbewusste Räume in denen:²¹

-  Identitätsstiftende Aktivitäten stattfinden
-  Die Mädchen* akzeptiert werden, wie sie sind
-  Erfolge erlebt werden
-  Das Selbstwertgefühl der Mädchen* gestärkt wird
-  Über Diskriminierungserfahrungen gesprochen werden kann
-  Stärken und Fähigkeiten erkannt, ausprobiert und gestärkt werden
-  Vernetzung stattfindet und Solidarität gelebt wird
-  Marginalisierte Perspektiven eingebunden und sichtbar gemacht werden
-  Den Mädchen* ermöglicht wird, sich auszudrücken (sprachlich, kreativ, o.ä.)

²⁰ Madubuko, 2016.

²¹ Liste in Anlehnung an Madubuko (2016) und LAG Mädchen*politik Baden-Württemberg (2018).





2.4 SOZIAL-EMOTIONALES LERNEN UND ACHTSAMKEIT

Wichtige Voraussetzungen für die Selbstermächtigung jugendlicher Mädchen* im Sinne des Empowerment-Ansatzes sind ihr psychisches Wohlbefinden sowie ihre sozial-emotionalen Kompetenzen. Wenn Jugendliche in diesen Bereichen gefördert werden, sind sie mit größerer Wahrscheinlichkeit mit den notwendigen Fähigkeiten für ein erfüllendes und zuversichtliches Leben ausgestattet.

Sozial-emotionales Lernen (SEL)

unterstützt Jugendliche darin, Informationen konzentriert zu verarbeiten, Impulse und Gefühle zu kontrollieren, mit anderen Menschen zu interagieren und Probleme zu lösen. Besonders wichtig ist SEL für jugendliche Mädchen*, die mit schwierigen Lebensumständen wie etwa Armut, Konflikten und Gewalt konfrontiert sind oder waren. Wenn junge Menschen über längere Zeit starkem Stress ausgesetzt sind, beeinträchtigt dies die Entwicklung des Gehirns. Dadurch leidet die Lernfähigkeit und Konzentration, es fällt schwerer Freundschaften zu schließen und zuversichtlich zu sein. SEL mindert nachweislich die Auswirkungen von derartigem sogenanntem toxischem Stress.²²

Die Stärkung sozialer und emotionaler Kompetenzen der jugendlichen Mädchen* ist zudem Voraussetzung, um zu ihrem Empowerment, Schutz und Wohlbefinden beitragen zu können. Folgende Kompetenzen werden im Mädchen* Mischen Mit Projekt unterstützt:

-  **Gefühlsregulierung:** Die eigenen Emotionen verstehen und einen Umgang mit ihnen lernen; Emotionen ausdrücken.
-  **Positive soziale Fähigkeiten:** Die Gefühle und das Verhalten anderer verstehen; Aktives Zuhören; Freundschaften; familiäre Beziehungen.
-  **Konfliktfähigkeit:** Probleme und Konflikte bearbeiten; Meinungsverschiedenheiten akzeptieren.
-  **Beharrlichkeit:** Zielsetzung; Umgang mit Herausforderungen; Selbstvertrauen; Entscheidungsfindung; Umgang mit Stress.

²² Cohen, 2006, S. 201-237.

Achtsamkeit ist ein wesentlicher Aspekt der weltweiten Arbeit von IRC. Durch Aktivitäten, die auf Fähigkeiten wie die Verbindung zwischen Körper und Geist, Mitgefühl für sich selbst und andere und meta-kognitives Bewusstsein ausgerichtet sind, können Jugendlichen lernen, ihre Reaktion auf Stress besser zu kontrollieren. Die Einbindung achtsamkeitsbasierter Konzepte in pädagogische Angebote kann zur Stressreduktion beitragen und die Sozialkompetenz und das allgemeine Wohlbefinden von Jugendlichen verbessern.²³ Als Bestandteil des Ansatzes für Mädchen* Mischen Mit sollen die Mädchen* an das Konzept von Achtsamkeit herangeführt werden und lernen, wie auf diesem Wege Angst

und Stress reduziert und Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer in Belastungssituationen gefördert werden können. Das Konzept von **Achtsamkeit** stellt jedoch nicht nur für die Mädchen*, sondern auch und gerade für die Mentorinnen* einen wichtigen Ansatz dar. Die Fähigkeit achtsam mit sich umzugehen überträgt sich auch auf den Umgang mit den Mädchen* und das Gruppenklima. Die Forschung zeigt, dass SEL und Achtsamkeit am wirksamsten sind, wenn sie von einer erwachsenen Person angeleitet und unterstützt werden, in verschiedenen Lebensbereichen Anwendung finden sowie Eltern, Erziehungsberechtigte und das weitere Umfeld einbinden.²⁴

2.5 SYSTEMISCHER ANSATZ

Mädchen* Mischen Mit beschäftigt sich nicht allein mit den teilnehmenden Mädchen* als Individuen, sondern nimmt auch ihr familiäres und soziales Umfeld, sowie den gesellschaftlichen Kontext in dem sie sich bewegen, in den Blick. Dabei wird berücksichtigt, dass das Fühlen, Denken und Handeln der teilnehmenden Mädchen* innerhalb ihrer Lebenswelt und abhängig von dieser verstanden werden muss.²⁵ Das Projekt verfolgt somit einen systemischen Ansatz und bindet in diesem Rahmen auch die Eltern, Erziehungsberechtigten und andere Unterstützer*innen der Mädchen* mit ein.

Die **systemische Pädagogik** stützt sich in ihrem Denken und Handeln auf Kernbe-

griffe aus der Systemtheorie und geht davon aus, dass sich alle Elemente eines Systems gegenseitig beeinflussen und somit vielfältige Wechselwirkungen bestehen. Der systemische Ansatz hat damit eine ganzheitliche Sicht auf soziale Systeme und Kontexte.

Für Mädchen* Mischen Mit bedeutet ein systemischer Ansatz, dass Erziehungsberechtigte, Geschwister und weitere Bezugspersonen und Unterstützer*innen der Mädchen* durch das Angebot von gemeinsamen Aktivitäten und Workshops in das Projekt mit eingebunden werden. Sie erhalten die Gelegenheit Fragen zu stellen und unterschiedliche Themen mit Bezug zur Lebenswelt der jugendlichen Mädchen* zu diskutieren. Dabei

²³ Zenner/Herrnleben-Kurz/Walach, 2014, S. 603.

²⁴ Durlak/Weissberg/Dymnicki/Taylor/Schellinger, 2011, S. 405-432.

²⁵ Schwing, 2009, S. 26.

geht es auch um Gleichberechtigung und die Bedeutung demokratischer Entscheidungsprozesse in Familien. Auf diese Weise wird gewährleistet, dass alle Mädchen* sicher am Programm teilnehmen und ihre neu erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in ihrem familiären Umfeld unterstützt und vertieft werden können. Die Bezugspersonen der Mädchen* werden dabei als Expert*innen angesehen, die einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung und persönlichen Entfaltung der Mädchen* leisten können.

Wichtige Grundvoraussetzung für diesen Ansatz sind die Vertraulichkeit und Parteilichkeit der Mentorinnen*. Die teilnehmenden Mädchen* müssen sich darauf verlas-

sen können, dass die Mentorinnen* trotz der Einbindung von Erziehungsberechtigten und weiteren Bezugspersonen der Eltern sensible Themen nicht an diese herangetragen werden und die Mentorinnen* als Vertrauenspersonen klar auf der Seite der Mädchen* stehen.²⁶

Um weitere Ebenen der Lebensrealität der Mädchen* mit einzubinden und für feministische, diversitätssensible Mädchen*arbeit zu sensibilisieren, werden durch das Projekt zudem Austausch und Kooperation mit lokalen Netzwerken und Infrastrukturen gefördert.²⁷ So soll Mädchen* Mischen Mit auch über die Mädchen*treffen hinaus wirken und zu nachhaltiger Veränderung im weiteren Umfeld der Mädchen* führen.

3 INFORMATIONEN UND PRAXISTIPPS FÜR MENTORINNEN*

Adressat*innen dieses Praxishandbuchs sind Personen, die als Mentorinnen* Mädchen*gruppen nach dem „Mädchen* Mischen Mit“-Konzept ausgestalten und anleiten möchten. Während einige Mentorinnen* als pädagogische Fachkräfte bereits mit Konzepten der feministischen Mädchen*arbeit vertraut sind und Erfahrung in der Arbeit mit der Zielgruppe sowie dem Anleiten von Gruppen haben mögen, bringen andere Mentorinnen* gegebenenfalls eine große Nähe zur Zielgruppe mit, verfügen aber über geringe Erfahrung im pädagogischen Arbeiten, da sie andere fachliche Hintergründe mitbringen. Der nachfolgende Abschnitt enthält

daher relevante Informationen zu Aspekten, die bei der Durchführung der Angebote für jugendliche Mädchen* von den Mentorinnen* beachtet werden müssen, sowie Tipps zur Planung und Durchführung der Treffen und zum Umgang mit sensiblen Themen und schwierigen Situationen.

²⁶ Ausnahmen müssen in Fällen von Kindeswohlgefährdung gemacht werden, siehe Handlungsanweisungen hierzu unten unter „Verdacht auf (Kindeswohl)Gefährdung“.

²⁷ Das Projekt strebt u.a. die Vernetzung und den Austausch mit Schulen, Sportvereinen, Jugendfreizeittreffs, Jugendämtern, Beratungsstellen und anderen sozialen Trägern und Initiativen an den jeweiligen Projektstandorten an.

3.1 ZIELGRUPPE JUGENDLICHE MÄDCHEN*

Zielgruppe von „Mädchen* Mischen Mit“ sind jugendliche Mädchen* im Alter von etwa 10 bis 18 Jahren.²⁸ Sie befinden sich in der Pubertät, einer Phase der geistigen und körperlichen Entwicklung, in der sie den Übergang von der Kindheit in die Jugend und anschließend den Übergang in das Erwachsenenalter bewältigen müssen. In dieser Phase stellt sich der Hormonhaushalt des Körpers um und stößt eine Reihe von Veränderungen an, die sich nicht nur körperlich²⁹ auswirken: auch Psyche und Geist der Mädchen* verändert sich in dieser Zeit und damit auch ihr Verhalten.

MÄDCHEN*

Der Begriff „Mädchen“ umfasst dabei nach unserem Verständnis alle Jugendlichen, die sich selbst als Mädchen* bezeichnen oder mit diesem Begriff angesprochen fühlen. Die Mädchen*gruppen sollen explizit auch intergeschlechtlichen Jugendlichen und Jugendlichen mit einer anderen geschlechtlichen Identität als der weiblichen oder männlichen offen stehen. Wichtig ist aber zu betonen, dass Mädchen* Mischen Mit als sogenannter „Safe Space“ Schutz vor patriarchalen Strukturen und Diskriminierung aufgrund des Geschlechts bieten soll und daher Personen, die sich als männlich definieren, ausgeschlossen werden.*

Gehirnentwicklung: Zellen und Verbindungen im Gehirn ändern und erneuern sich während der Pubertät, kognitive Fähigkeiten prägen sich aus und das abstrakte Denken verbessert sich. Das kann manchmal zu Verwirrung führen. Auch die Steuerung

des Schlafrhythmus wird im Gehirn verändert. Jugendliche Mädchen* gehen daher oft gerne spät schlafen, kommen morgens kaum aus dem Bett und sind häufig müde.

Selbstreflexion: Durch Veränderungen im Gehirn ändert sich auch das Denken der Mädchen*. Reflexion setzt ein – das eigene Verhalten und das der anderen wird in der Pubertät gründlich überdacht und bewertet. Jugendliche Mädchen* denken viel darüber nach, wie andere Menschen auf sie wirken und gehen davon aus, dass auch andere ihr Verhalten und ihr Äußeres ständig beobachten und bewerten. Dadurch entsteht ein ungemeiner Druck, der Selbstzweifel hervorrufen kann.

Gefühlschaos: Die dramatischen körperlichen und geistigen Veränderungen während der Pubertät spiegeln sich auch in der Seele wieder, die den Verlust der Kindheit und die Aussicht auf das Erwachsenenleben verkraften muss. Viele jugendliche Mädchen* leiden deshalb unter Gefühlschaos und Stimmungsschwankungen, fühlen sich verunsichert und sind leicht gereizt.

Individualisierung: Jugendliche stehen während der Pubertät der fundamentalen Herausforderung gegenüber, sich selbst in einer Welt der nahezu unendlichen Möglichkeiten zu finden und eine eigene, unverwechselbare Identität auszubilden. Die größte Frage, die sich Mädchen* in dieser Lebensphase stellen ist: „Wer bin ich überhaupt?“. Um diese Frage zu beantworten, gehen sie mit ihrem sozialen Umfeld (Eltern, Geschwister, Lehrer*innen...) in die Auseinandersetzung. Sie

²⁸ Das Handbuch enthält Inhalte und Übungen, die sowohl für jüngere als auch für ältere jugendliche Mädchen geeignet sind. Bei der Zusammenstellung der Mädchen*gruppen sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Mädchen* nicht zu weit auseinander liegen was ihr Alter und ihren Entwicklungsstand angeht.

²⁹ Weitere Informationen zu den körperlichen Veränderungen von Mädchen* während der Pubertät sind in Kapitel 3: „Wohlbefinden“ zu finden.

überprüfen vorgelebte Werte, stellen gesellschaftliche Normen in Frage, testen Grenzen aus und finde vieles, was Erwachsene (insbesondere ihre Eltern) tun und vorleben peinlich. In ihrem Prozess der Individualisierung suchen sie sich neue Vorbilder, probieren unterschiedliche soziale Rollen aus und versuchen auf verschiedenen Wegen (über Kleidungsstil, Make-up, „Jugendsprache“, neue Interessen und Freundschaften...) zum Ausdruck zu bringen, dass sie einzigartige Individuen sind.

Mädchen werden im Gegensatz zu Jungen* traditionell meist dazu erzogen, ihre Gefühle auszudrücken und zu ihnen zu stehen. Dies kann in der Pubertät dazu führen, dass Mädchen* ein sehr breites Spektrum an Emotionen nach außen dringen lassen. Für ihr Umfeld kann dies anstrengend sein, sollte jedoch unbedingt als Stärke anerkannt und gefördert werden.*

Beziehungen: Ein Ausdruck der eigenen Individualität ist auch die Abgrenzung von der eigenen Familie und Hinwendung zu Gleichaltrigen. Freund*innen und erste Liebesbeziehungen stellen für die meisten jugendlichen Mädchen* die wichtigsten Sozialkontakte dar. Und auch die Art der Freundschaftsbeziehungen verändert sich: Jugendliche Mädchen* setzen sich aktiv mit Moral und Wertvorstellungen von anderen Menschen auseinander und reflektieren ihre eigenen Erwartungen an ihr Umfeld. Aus diesem Grund enden während der Pubertät viele Freundschaften, und es werden neue geknüpft.

Die Pubertät ist für jugendliche Mädchen* keine einfache Zeit und kann auch für ihr Umfeld eine große Herausforderung darstellen. Mädchen* Mischen Mit möchte jugendliche Mädchen* in dieser Zeit der Reifung, der Individualisierung und der Selbstfindung unterstützen. Im Rahmen der Mädchen*gruppen sollen sie bei der Ausbildung einer positiven und stabilen Identität unterstützt werden, damit sie zu selbstbewussten, starken jungen Frauen* heranwachsen, die sowohl ihre Fähigkeiten als auch ihre Grenzen kennen. Alle Kapitel und Themen des Handbuchs berücksichtigen die besondere Lebensphase, in der sich die Mädchen* befinden. Bei der Auswahl der vorgeschlagenen Übungen, Spiele, Aktivitäten und Reflexionsfragen wurde darauf geachtet, dass sie für jugendliche Mädchen* unterschiedlichen Alters angemessen und interessant sind.

„Was passiert mit mir?“

„Wer bin ich?“

„Wohin will ich?“

3.2 ROLLE UND HALTUNG DER MENTORINNEN*

Die Mentorinnen* sind für die Mädchen* Vertrauenspersonen und Vorbilder zugleich. Sie stehen den Mädchen* mit Ratschlägen zur Seite, bieten ein offenes Ohr und Lösungen für Probleme an und stärken den Mädchen* bei Schwierigkeiten den Rücken. Als erwachsene Vorbilder geben sie den Mädchen* Orientierung und einen Verhaltensrahmen, der zum Nachahmen einlädt. Die Mentorinnen*

beeinflussen und inspirieren die Mädchen* durch ihre Aussagen und ihr Verhalten und sollten sich dieser Rolle, mit der eine Machtposition einhergeht, bewusst sein und diese immer wieder reflektieren. Um die Rolle der Mentorin* verantwortungsvoll auszufüllen, sollten die Mentorinnen* folgende Haltung mitbringen und Prinzipien verinnerlichen:³⁰

Feministische Grundhaltung

Feminismus bedeutet für uns, struktureller Benachteiligung von Mädchen* und Frauen* entgegenzuwirken und sich für die Gleichstellung aller Geschlechter einzusetzen. Dieses politische Anliegen muss von den Mentorinnen* aktiv unterstützt werden. Wir setzen bei den Mentorinnen* Wissen über Geschlechterverhältnisse in der Gesellschaft und damit

einhergehender Diskriminierung, die kritische Reflexion der über Medien vermittelten Rollenbilder und Schönheitsideale, eine gendergerechte Sprache und die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und Vorstellungen vom Mädchen*- bzw. Frau*-sein voraus.

Normativitätskritische Haltung

Bei dem Begriff „Mädchen*“ handelt es sich um ein soziales Konstrukt. Wir setzen voraus, dass den Mentorinnen* dies bewusst ist und sie berücksichtigen, dass es neben den Geschlechtszuordnungen „männlich“ und „weiblich“ eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten gibt,

die eigene geschlechtliche Identität zu benennen und zu verorten. Dies sollte sich in einer sensiblen Ausgestaltung der Angebote für die Mädchen* und in der Verwendung einer gendergerechten Sprache abbilden.

Wertschätzung und Förderung der Mädchen* als Individuen

Im Mittelpunkt von Mädchen* Mischen Mit stehen die teilnehmenden Mädchen* als Individuen mit vielfältigen Potenzialen. Jedes Mädchen* soll von der Mentorin* mit ihrem einzigartigen Wesen, ihren Eigenschaften, Talenten und Interessen wahrgenommen, unterstützt und gefördert werden und die Möglichkeit erhalten, Selbstvertrauen, Unabhängigkeit und eine

eigene positive Identität zu entwickeln. Dafür erhalten die Mädchen* von den Mentorinnen* neue Impulse und Orientierungshilfe. Die Mentorinnen* müssen allen Belangen und Themen, die die Mädchen* an sie herantragen, eine wertschätzende und zugewandte, offene und aufrichtige Haltung entgegenbringen und zu einem Perspektivwechsel bereit sein.





³⁰ Angelehnt an: Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration, 2014, S. 8 ff.

Antidiskriminierende Haltung und vorurteilsbewusstes Handeln

Die Mentorinnen* müssen sich der strukturellen und individuellen Diskriminierung, der die Mädchen* in ihrer Lebensrealität ausgesetzt sind, bewusst sein und alles dafür tun, Diskriminierung und Vorurteilen entgegen zu wirken. Dafür ist erforderlich, dass die Mentorinnen* sich ihrer eigenen Vorurteile und Privilegien bewusst werden und sich aktiv mit ihnen auseinandersetzen, um zu verhindern, dass diese sich negativ auf ihre Arbeit mit den Mädchen* auswirken. Die Mentorinnen*

müssen in ihrer Verwendung von Sprache und der Auswahl von Beispielen und Begriffen darauf achten, dass diese die gesellschaftliche Vielfalt widerspiegeln und wertschätzen. Die Mentorinnen* müssen durch ihr Handeln deutlich machen, dass Diskriminierungen und Mobbing keine Akzeptanz finden und bei Grenzüberschreitungen wie etwa homophoben oder sexistischen Äußerungen und Handlungen einschreiten.

Folgende Fragen können die Mentorinnen* dabei unterstützen, den Mädchen* diversitätsbewusst zu begegnen und ihre vielschichtigen Lebensumstände in den Angeboten mitzudenken:

-  Wie sieht die Lebensrealität der einzelnen Mädchen* aus? Wo liegen Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede?
-  Wie bin ich selbst gesellschaftlich positioniert, inwiefern bin ich benachteiligt oder privilegiert? Welche Vorurteile habe ich selbst?
-  Wie kann ich ausgrenzenden Dynamiken und Diskriminierungserfahrungen in der Gruppe präventiv entgegenwirken?
-  Wie gestalte ich die Angebote inklusiv? Wie treffe ich eine Themen- und Methodenauswahl, die die Vielfalt der Mädchen* widerspiegelt?

Anerkennung und Respekt der Selbstbestimmtheit der Mädchen*

Die Mädchen* sind die Expertinnen* ihres eigenen Lebens und müssen von den Mentorinnen* als solche wahrgenommen werden. Die Ausgestaltung der Mädchen*treffen und ihrer Rahmenbedingungen sollte immer partizipativ mit den Mädchen* geplant und umgesetzt werden, wobei die Mentorinnen* eine unterstützende Rolle einnehmen. Sie stehen den Mädchen* als Begleiterinnen*

in der eigenen Themen- und Ideenfindung zur Seite und stärken ihr Gefühl, am Projekt proaktiv beteiligt zu sein. Dabei berücksichtigen die Mentorinnen*, dass die Mädchen* unterschiedliche Interessen, Bedürfnisse und Zugänge zu Themenfeldern haben können, und sorgen für eine möglichst große Vielfalt des Angebots.

3.3 IM HANDBUCH VERWENDETE SPRACHE

Sprache ist Ausdruck von in der Gesellschaft vorhandenen Vorstellungen und reproduziert und prägt diese gleichzeitig mit, indem sie bestehende Vorstellungen verfestigt oder auch relativiert. Die Verwendung bestimmter Formulierungen und Begriffe hat damit nicht nur einen großen Einfluss auf unser Denken, sondern auch auf unser Handeln: Sprache schafft Realitäten.

Dies gilt insbesondere für die Themen Geschlecht und Identität. Durch die Verwendung des sogenannten generischen Maskulinums³¹ werden Personen mit anderen geschlechtlichen Identitäten als der männlichen in vielen Zusammenhängen ausblendet und Stereotype in Bezug auf Geschlechterrollen verfestigt. Die Verwendung des generischen Maskulinums kommt aus diesem Grund weder für dieses Handbuch noch für andere Texte von IRC Deutschland in Frage. IRC Deutschland verwendet stattdessen für eine genderechte Sprache das sogenannte Gendersternchen, das zwischen dem Wortstamm und der weiblichen Endung einer Personenbezeichnung (Kolleg*innen) oder zwischen der männlichen und der weiblichen Endung des Wortes (Teilnehmer*in) eingesetzt wird. In der Informatik wird das Sternchen als Platzhalter für jedes und beliebig viele Zeichen benutzt. Der Genderstern eröffnet somit unendlich viele Möglichkeiten, ein Wort zu lesen und schafft eine Ansprache, mit der Männer und Frauen, aber zugleich auch alle anderen Geschlechteridentitäten gemeint sein können.

FLINT

Wenn von Mädchen und Mentorinnen* die Rede ist, könnte auch der Begriff FLINT verwendet werden. Dieser Begriff steht für Frauen, Lesben, inter*, nicht-binäre und trans* Personen - also Personen, die aufgrund ihrer geschlechtlichen Identität patriarchal diskriminiert werden.*

In diesem Handbuch wird zusätzlich dazu das Gendersternchen als Anhang an bestimmte Wörter wie Mädchen*, Frauen*, Mentorinnen*, Teilnehmerinnen* usw. verwendet. Dieses Sternchen am Wortende zielt darauf ab, eine möglicherweise enge Auslegung der Begriffe zu verhindern und auf die Fülle der mitgemeinten Identitäten zu verweisen. Wir möchten mit dieser Schreibweise verdeutlichen, dass es sich bei Mädchen*, Frauen*, Mentorinnen* usw. auch um Personen handeln kann, die sich nicht der Norm eines binären Geschlechtsverständnis zuordnen können oder wollen. Dabei ist uns bewusst, dass auch die Verwendung des Sternchens am Ende eines Wortes von einigen kritisiert wird. Auch diese Form inkludiere nicht alle nicht- oder inter-binären Menschen und impliziere darüber hinaus, dass trans* Frauen keine Frauen, sondern nur „uneigentlich“ Frauen, also Frauen* sind.³² Wir möchten daher klarstellen, dass wir uns zu dieser Frage viele Gedanken gemacht haben und in allen Texten, in denen wir von Frauen und Mädchen* schreiben, trans* Frauen und Mädchen* selbstverständlich mit gemeint sind. Wir haben uns in diesem Handbuch dennoch für die Verwendung des Sternchens hinter bestimmten Wörtern entschieden, um auf jeder Seite sichtbar zu machen, dass wir uns gegen eine cis-normative und geschlechterbinäre Sprache und Realität positionieren.

³¹ Schreibweise, in der ausschließlich die männliche Form eines Substantivs verwendet wird, um über alle Personen oder Personengruppen zu sprechen oder zu schreiben.

³² Siehe hierzu Yaghoobifarah, 2018.

Das Sternchen soll Personen, die sich noch nicht mit Themen wie Geschlechternormativität und queer-feministischer Sprache auseinandergesetzt haben zum Nachdenken anregen, wenn sie über die Verwendung des Sternchens beim Lesen „stolpern“.

Doch auch außerhalb des Themas geschlechtliche Identität ist die Verwendung einer diskriminierungsfreien Sprache entscheidend, um dem Ziel einer vielfältigen und gerechten Welt näher zu kommen. In dem Handbuch werden daher diskriminierungsfreie Begriffe und Bezeichnungen verwendet, die im Glossar

der neuen deutschen Medienmacher*innen³³ empfohlen werden. „Schwarz“ wird im Handbuch großgeschrieben, um zu verdeutlichen, dass es sich dabei weder um die Hautfarbe noch um biologische Eigenschaften handelt, sondern um eine politisch gewählte Selbstbezeichnung von Menschen, die durch Rassismus-Erfahrungen verbunden sind. Die Klein- und Kursivschreibung von „weiß“ wiederum soll hervorheben, dass es sich dabei um eine gesellschaftliche Konstruktion und damit verbundene Privilegien handelt. Die Hautfarbe ist damit nicht gemeint.

3.4 DURCHFÜHRUNG DER MÄDCHEN*TREFFEN

Das Handbuch enthält in seinem inhaltlichen Teil acht Kapitel, in denen verschiedene Themen behandelt werden, die für die Arbeit mit jugendliche Mädchen* von Bedeutung sind. Die Kapitel beinhalten Hintergrundwissen und Informationen für die Mentorinnen* sowie Anregungen zur Ausgestaltung der Mädchen*gruppen. Am Ende eines jeden Kapitels werden unterschiedliche Aktivitäten, Übungen und Spiele zu den im Kapitel behandelten Themen vorgeschlagen. Damit verfolgt das Handbuch einen partizipativen Ansatz, der davon ausgeht, dass Mädchen* am besten lernen, wenn sie aktiv an den Kurseinheiten teilnehmen, anstatt passiv Informationen aufzunehmen.

Die acht Kapitel bauen inhaltlich aufeinander auf, die einzelnen Themen können aber je nach Bedarf und Interessenlage der Mädchen* eingebracht und auf unterschiedliche Art und Weise miteinander kombiniert werden. Es wird jedoch empfohlen, die Mädchen*gruppen mit Übungen zum gegensei-






tigen Kennenlernen, Aufbau von Vertrauen und gemeinsamen Ausgestalten eines Safe Spaces aus dem Kapitel „Vertrauen“ zu beginnen. Das letzte Kapitel „Zukunft“ enthält außerdem Übungen und Aktivitäten, die darauf abzielen, die gemeinsame Zeit in der Mädchen*gruppe zu reflektieren und gemeinsam den Blick in die Zukunft zu richten. Sie eignen sich daher besonders für den Abschluss der Gruppentreffen.

Die Mädchen* Mischen Mit -Treffen können von den Mentorinnen* und Mädchen* je nach Alter und Interesse der teilnehmenden Mädchen* vielseitig gestaltet werden. Neben den im Handbuch vorgeschlagenen Themen und Übungen können die Mentorinnen* und Mädchen* selbstverständlich auch eigene Ideen für die Ausgestaltung der Treffen einbringen und Schwerpunkte setzen. Der folgende Teil enthält jedoch einige allgemeine Tipps und Hinweise für die Durchführung der Mädchen*treffen, die von den Mentorinnen* auf jeden Fall beachtet werden sollten.

³³ Siehe Angaben unter „Leseempfehlungen“

3.4.1 VORBEREITUNG

Damit die Mädchen* Mischen Mit - Treffen zu einem positiven Erlebnis für sowohl die Mädchen* als auch die Mentorinnen* werden, ist eine gute Vorbereitung hilfreich. Folgende Aspekte spielen dabei eine Rolle:

-  Inhaltliche Vorbereitung durch sorgfältige Lektüre des Handbuchs und Auswahl von Übungen und Aktivitäten für das nächste Treffen. Ausprobieren oder Durchspielen der einzelnen Übungen im Kopf und Erstellen eines realistischen Zeitplans für das nächste Treffen. Dabei sollten auch mögliche Verzögerungen im Ablauf in Erwägung gezogen werden.
-  Vernetzung und Einholen von Informationen zu weiterführenden Beratungsangeboten, an die die Mädchen* bei Bedarf verwiesen werden können.
-  Persönliche Vorbereitung durch das Reflektieren des letzten Treffens und etwaiger Schwierigkeiten. Gegebenenfalls in Erinnerung rufen der Namen der Mädchen*.
-  Rechtzeitige Besorgung aller für die Übungen und Aktivitäten benötigten Materialien in ausreichender Menge und Organisation von benötigter Ausstattung (beispielsweise Projektor oder Flipchart-Ständer).
-  Vorbereitung der Räumlichkeiten (beispielsweise durch Anordnung der Sitzgelegenheiten oder Aufhängen von Bildern).

3.4.2 SCHAFFEN EINES POSITIVEN UND SICHEREN UMFELDS

Die Mädchen* Mischen Mit - Gruppen sollen den Mädchen* ein Gefühl von Sicherheit vermitteln und einen Raum bereitstellen, in dem sie neues Wissen erlangen und Fähigkeiten erproben, Spaß haben, Freundschaften schließen, ihre Sorgen und Hoffnungen teilen, persönliche und eventuell auch unangenehme Themen ansprechen und vor allem sie selbst sein können. Damit dies möglich ist und die Mädchen* das Angebot gerne annehmen, müssen sie sich in der Gruppe und dem Raum wohlfühlen und ihn als einen sicheren Ort, einen sogenannten „Safe Space“ für sich annehmen. Die Mentorinnen* sollten

sich daher darum bemühen, ein angenehmes, freundliches und vertrauensvolles Umfeld für die Mädchen*gruppen zu schaffen. Das erste Kapitel des Handbuchs „Vertrauen“ widmet sich der Frage, wie durch gegenseitiges Kennlernen, Übungen zum Aufbau von Vertrauen, das gemeinsame Ausgestalten des Safe Space sowie stabilisierende Routinen und Rituale eine Basis für die weiteren Treffen aufgebaut werden kann. Die Mentorinnen* sollten dieses Kapitel vor der Durchführung des ersten Treffens aufmerksam lesen und als Einstieg verwenden.

3.4.3 ANLEITEN VON ÜBUNGEN UND AKTIVITÄTEN

Die in den acht Kapiteln des Handbuchs vorgeschlagenen Übungen, Aktivitäten, Spiele und Diskussionspunkte sollen Spaß bringen, neue Impulse geben, Wissen und Fähigkeiten vermitteln und die Mädchen*gruppen zusammenschweißen. Bei der Auswahl und Anleitung der Aktivitäten ist es wichtig, dass sich die Mentorin* selbst damit wohlfühlt, dass die Aktivität der Stimmung der Mädchen*, ihrem Alter und ihren Interessen entspricht und sich alle Mädchen* daran beteiligen können. Die Mentorin* sollte alle Übungen gut erklären aber gleichzeitig berücksichtigen, dass es sich bei den Mädchen*gruppen um ein Freizeitangebot handelt und die Mädchen* nicht unter-

richtet werden oder Vorträge hören wollen. Um dem partizipativen und aktiven Ansatz des Handbuchs gerecht zu werden, sollen die Mädchen* auch selbst Vorschläge zur Ausgestaltung der Gruppen machen oder Übungen, Spiele und Diskussionen selbstständig moderieren. Gleichzeitig darf kein Mädchen* zur aktiven Teilnahme gedrängt werden, alle angebotenen Aktivitäten müssen auf Freiwilligkeit beruhen.

Im Folgenden werden einige Methoden zur partizipativen Ausgestaltung der Mädchen*gruppen beschrieben und Moderationstipps geteilt.

a) Diskussionen

Die einzelnen Kapitel des Handbuchs enthalten viele Themen, die zum Diskutieren einladen und die Mädchen* dazu anregen sollen, sich mit ihren Fragen, Erfahrungen und Ansichten einzubringen. Auch wenn in den Kapiteln viele Informationen enthalten sind, sollte die Mentorin* darauf achten, dass ihre eigenen Redebeiträge nicht zu viel Zeit einnehmen. Vielmehr sollte den Mädchen* die Gelegenheit gegeben werden, Inhalte selbst zu erarbeiten und Diskussionen gegebenen-

falls auch selbst zu moderieren. Die Mentorin* sollte darauf achten, dass Diskussionen stets respektvoll, ausgewogen und konstruktiv geführt werden und auch Mädchen*, die sich mit ihrer Meinung eher zurückhalten, zu Wort kommen. Sofern einzelne Mädchen* die Diskussion mit ihren Ansichten dominieren und andere Mädchen* nicht zu Wort kommen lassen, einschüchtern oder abwerten, sollte die Diskussion unterbrochen oder sogar abgebrochen werden.

b) Gruppenarbeit

Die Arbeit zu zweit oder in kleinen Gruppen fördert Kommunikationsfähigkeit und das Engagement der Mädchen*, weil sie auf diese Weise angehalten werden, sich aktiv zu beteiligen. Während der Gruppenarbeiten sollte sich die Mentorin* durch den Raum bewegen und den Paaren*/Gruppen Hilfe-

stellungen geben, Fragen beantworten, die Diskussionen durch Fragestellungen weiter anregen, und sich ggf. an einzelnen Diskussionen beteiligen. Im Anschluss an die Übung können Paare*/Gruppen gebeten werden, die erarbeiteten oder diskutierten Aspekte und Ideen vor dem Rest der Gruppe zu präsentieren.

c) Spiele und Übungen

Das Handbuch enthält mehrere Vorschläge für Spiele und Übungen, die die Vermittlung der Inhalte/Themen auflockern sollen. Die Mentorinnen* können sich auch weitere Spiele und Übungen ausdenken, oder die Mädchen* fragen, ob es Spiele, Aktivierungs- und Entspannungsübungen gibt, die sie der Gruppe gerne vorstellen möchten. Bei den Umsetzung der Spiele und Übungen sollte die Mentorin* darauf achten, dass alle Mädchen* die Übung verstanden haben und sich dabei wohl fühlen. Spiele und Übungen, bei denen die Mädchen* engen Körperkontakt

haben, sollte nur durchgeführt werden, wenn die Mädchen* damit einverstanden sind. Niemand soll unter Druck gesetzt werden, bei den Aktivitäten mitzumachen. Nachbesprechungen von Übungen und Aktivitäten können dazu beitragen, die Kommunikation in der Gruppe zu stärken und das gegenseitige Lernen zu fördern. Nachbesprechungen können eingeleitet werden, indem eine offene Frage an die Gruppe gestellt wird, wie z. B. „Wer möchte seine Eindrücke von der Übung teilen?“

d) Rollenspiele

Rollenspiele können sehr effektiv sein, wenn es um das Üben neuer Fähigkeiten, das Veranschaulichen von Situationen und das Einnehmen anderer Perspektiven geht. Das Handbuch enthält verschiedene Rollenspiele, mit denen die Mädchen* beispielsweise dazu angeleitet werden, neue Kommunikationstechniken oder Reaktionen auf Situationen, in denen sie sich befinden könnten, miteinander zu üben. Bei der Anleitung der Rollenspiele sollte die Mentorin* folgendes beachten:

- ☀ Die Mädchen* müssen sich freiwillig für die Teilnahme am Rollenspiele melden und dürfen nicht dazu gedrängt werden, vor der Gruppe etwas vorzuspielen.
- ☀ Je anschaulicher die Beschreibung der Rolle, die die Mädchen* ausfüllen sollen, und der Erwartung an sie, desto leichter fällt ihnen die Teilnahme am Rollenspiel.

- ☀ Auch wenn einzelne Mädchen* das Rollenspiel vorspielen, sollte die gesamte Gruppe mit einbezogen werden und Vorschläge machen, was Mädchen* in der Situation tun und sagen können.
- ☀ Falls die Übung fehlgeht, sollte das Rollenspiel (ohne den teilnehmenden Mädchen* die Schuld dafür zu geben) auf sanfte Art und Weise gestoppt werden.
- ☀ Im Anschluss an das Rollenspiel sollten die Rollenspielerinnen* gefragt werden, wie sie sich in ihren Rollen gefühlt haben. Auch die zuschauenden Mädchen* sollten um Feedback gebeten werden.
- ☀ Nicht vergessen den Rollenspielerinnen* Lob auszusprechen und ihnen zu danken!






e) Selbstständige Projekte

Die Mentorin* sollte den Mädchen* während der Mädchen* Mischen Mit -Treffen auch den Raum und die Möglichkeit geben, eigene Projektideen zu verfolgen oder selbstgewählte Aktivitäten eigenständig umzusetzen. Dabei kann es sich um gemeinsame Ausflüge, ein soziales oder künstlerisches Projekt, eine Inszenierung oder sonstige Aktivitäten handeln, die von den Mädchen* selbst vorgeschlagen werden. Durch die selbstständige

Umsetzung einer eigenen Idee werden das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der Mädchen* gestärkt. Die Mentorin* sollte die Mädchen* mit ihren Vorschlägen ernst nehmen und die Mädchen* bei der Verwirklichung ihrer Ideen im Rahmen der Möglichkeiten unterstützen, ohne selbst die Initiative zu übernehmen oder die Mädchen* zu bevormunden.

3.4.4 UMGANG MIT SENSIBLEN THEMEN

In den Kapiteln dieses Handbuchs werden auch sensible und intime Themen wie etwa körperliche Entwicklung, Liebe und Sexualität, psychische Gesundheit und Gewalt gegen Frauen und Mädchen* behandelt. Dabei handelt es sich um Themen, die wichtige Informationen für die Mädchen* enthalten, gleichzeitig aber auch schambehaftet sein können. Die Mädchen* bringen zu diesen Themen eventuell einen sehr unterschiedlichen Wissens- und Erfahrungsstand sowie unterschiedliche Einstellungen mit und müssen im Gespräch an unterschiedlichen Punkten „abgeholt“ werden. Gespräche zu sensiblen Themen müssen daher besonders vorsichtig geführt werden und erfordern eine stabile Vertrauensbasis und positive Einstellung innerhalb der Gruppe sowie Einfühlsamkeit und sorgfältige Vorbereitung der Mentorinnen*. Bevor in der Gruppe sensible Themen behandelt werden, sollte sich die Mentorin* die folgenden Fragen stellen:

-  Ist das Vertrauen innerhalb der Gruppe ausreichend hoch, um das Thema zu behandeln?
-  Fühle ich mich selbst damit wohl, das Thema mit der Gruppe zu besprechen? Verfüge ich über ausreichend Fachkenntnisse in Bezug auf das Thema?
-  Welche Begriffe möchte ich verwenden, wenn wir über das Thema sprechen?
-  Welche Schwierigkeiten könnten auftauchen? Wie gehe ich dann damit um?
-  Welche Fragen könnten die Mädchen* zu dem Thema stellen? Kann ich alle Fragen beantworten? Wie viele Details zu meinen persönlichen Erfahrungen und Gedanken zu diesem Thema möchte ich preisgeben?

Die Mentorinnen* können persönliche Fragen beantworten und von ihren eigenen Erfahrungen berichten, müssen dies aber nicht. Wenn sie Details aus ihrem Leben preisgeben, sollten sie sich ihrer Vorbildfunktion gegenüber den Mädchen* bewusst sein und keine Details preisgeben, die die Mädchen* überfordern oder verunsichern könnten.

Außerdem sollten die Mentorinnen* bei Gesprächen zu sensiblen Themen die folgenden Punkte beachten:

- ☀ Die Gespräche sollten in klarer und einfacher Sprache geführt werden, ohne jedoch zu verniedlichen oder Klauseln zu verwenden. Fachwörter sollten erklärt oder vermieden werden. Konkrete Beispiele, die sich auf die Lebensrealität der Mädchen* beziehen, können helfen, neue Inhalte verständlich zu machen.
- ☀ Unsicherheit der Mädchen* kann sich auf verschiedenen Wegen äußern, etwa durch Schweigen, Albernheit oder dem Vorgeben, schon alles zu dem Thema zu wissen. Die Mentorin* sollte sich darauf einstellen, dass es zu einer besonderen Gruppendynamik kommen könnte und sich davon nicht beirren lassen.
- ☀ Zeigen einzelne Mädchen* bei dem Gespräch sichtliches Unbehagen, sollte die

Mentorin* dies anerkennen und gegebenenfalls eine Pause einlegen.

- ☀ Die Mädchen* dürfen nicht zu einer aktiven Teilnahme am Gespräch gedrängt werden und sollten sich nur äußern, wenn sie etwas beitragen möchten.
- ☀ Bringen die Mädchen* sehr unterschiedliches Wissen, Kenntnisse und Erfahrungen zu dem Thema mit, sollte die Mentorin* dies anerkennen, ohne jedoch einzelne Mädchen* aufgrund ihrer Unkenntnis bloßzustellen oder andere in eine Expertinnen*rolle zu drängen.
- ☀ Den Mädchen* sollte die Möglichkeit gegeben werden, anonym Fragen zum Thema zu stellen, etwa über einen Zettelkasten. Auf diese Weise können alle Fragen beantwortet werden, die die Mädchen* sich eventuell nicht trauen, vor der Gruppe zu stellen.

3.4.5 FEEDBACK EINHOLEN

Es ist wichtig, dass die Treffen den Mädchen* Spaß bringen und ihre tatsächlichen Bedürfnisse und Interessen in den Blick nehmen. Die Mentorinnen* sind daher dazu angehalten, die Mädchen* am Ende jedes Treffens um Feedback in Bezug auf das gesamte Treffen zu bitten. Die Mentorinnen* sollten die Mädchen* dazu ermutigen, ehrliches und konstruktives Feedback zu geben. Es ist wichtig, dass die Mädchen* sich mit ihren Rückmeldungen ernstgenommen fühlen und das Gefühl haben, dass ihre Verbesserungsvorschläge berücksichtigt werden. Folgende Fragen können dafür am Ende einer jedes Treffens mit den Mädchen* diskutiert werden:

- ☀ Was hat euch am besten gefallen?
- ☀ Habt ihr noch offene Fragen?
- ☀ Was war für euch hilfreich und was nicht?
- ☀ Was wünscht ihr euch noch zu dem Thema?

Die Mentorinnen* sollten sich beim Fragen nach Feedback bewusst sein, dass sich einige Mädchen* wohler damit fühlen als andere, ihre Gedanken vor der Gruppe zu äußern. Möglicherweise kann es bei einigen Mädchen* einige Zeit dauern, bis sie genügend Vertrauen zu der Gruppe und den Mentorinnen* gefasst haben um Rückmeldungen zu geben. Für Mädchen*, die ihr Feedback gerne anonym abgeben möchten, sollte die

Möglichkeit bestehen, ihr Feedback auf einen Zettel zu schreiben und ihn in eine Feedback-Box zu stecken, in der schriftliches Feedback gesammelt und anschließend ausgewertet

wird. Die Mädchen* sollten auch darauf hingewiesen werden, dass sie die Möglichkeiten haben, sich mit Feedback direkt an die Projektleitung zu wenden.

3.4.6 ABSCHLUSS DER TREFFEN

Damit sich die Mädchen* nach den Treffen mit einem guten Gefühl voneinander verabschieden, sollte jedes Treffen gemeinsam offiziell abgeschlossen werden. Hierfür kann ein gemeinsames Abschlussritual eingeführt werden, das ein Gefühl von Verbundenheit und Solidarität zwischen den Mädchen* erzeugt. Dieses Abschlussritual kann von den Mädchen* gemeinsam entwickelt werden.

Beispiel für ein gemeinsames Abschlussritual:

Die Mädchen und die Mentorin* stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Eine Person beginnt, indem sie mit ihrer Hand die Hand der Person zu ihrer Rechten drückt. Diese Person gibt diesen „Impuls“ durch*

Drücken an die Person rechts von ihr weiter. Der „Impuls“ wird so lange durch den Kreis geschickt, bis er bei jeder Person drei Mal angekommen ist. Die Übung kann mit geöffneten oder geschlossenen Augen durchgeführt werden. Während des Rituals werden die Mädchen darum gebeten, sich Zeit zu nehmen und mit dem Impuls auch positive Gedanken an die anderen Mädchen* zu schicken, die sie ihnen bis zum nächsten Treffen mit auf den Weg geben möchten.*

Nach Abschluss des Abschlussrituals sollten die Mentorin* den Mädchen* für ihre aktive Teilnahme an dem Treffen danken und ihnen positive Wünsche mit auf den Weg geben.

3.5 UMGANG MIT HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN

In den Mädchen*gruppen treffen Mädchen* mit unterschiedlichen Wesenszügen, Biografien und Hintergründen aufeinander. Einige der Mädchen* werden extrovertiert und redigewandt sein, andere eher schüchtern und zurückhaltend. Zudem kann es sein, dass die Mädchen* trotz ähnlichen Alters einen sehr unterschiedlichen Entwicklungsstand und damit auch unterschiedliche Fähigkeiten, Interessen und Bedürfnisse mitbringen. All diese Faktoren können die Umsetzung der Mädchen*gruppen für die Mentorinnen* spannend und herausfordernd machen.

Es kann vorkommen, dass einzelne Mädchen* sich beispielsweise nicht leicht in die Gruppe integrieren lassen, Aktivitäten und Übungen nicht bei allen Mädchen* gleichermaßen gut ankommen oder es zu hitzigen Diskussionen zwischen einzelnen Mädchen* kommt. All diese Herausforderungen sind in der Arbeit mit Jugendlichen normal und zu erwarten, und sollten von den Mentorinnen* mit der vorausgesetzten offenen, authentischen und wertschätzenden Grundhaltung zu bewältigen sein.

Dem gegenüber stehen Situationen, die ein besonderes Feingefühl der Mentorinnen* sowie Kenntnis ihrer Verantwortungs- und Handlungspflichten erfordern, da Mädchen*

aus der Gruppe andernfalls zu Schaden kommen können. Die nachfolgenden Absätze stellen derartige Situationen und entsprechende Handlungsempfehlungen vor.

3.5.1 KONFLIKTE UND UNANGEMESSENES VERHALTEN

Beim Zusammentreffen jugendlicher Mädchen*, die gerade unterschiedliche Phasen der Pubertät und damit der Identitätsfindung durchlaufen, kann es schnell dazu kommen, dass einzelne Mädchen* in einem Versuch besondere Aufmerksamkeit zu erlangen Diskussionen stören, sich über Spiele, Übungen und andere Mädchen* lustig machen oder diese abwerten. Auch Neid und Eifersucht können eine Rolle spielen und zu Streit innerhalb der Gruppe führen. Konflikte dieser Art sind grundsätzlich normal, sollten aber angesprochen und konstruktiv gelöst werden. Die Mentorin* muss außerdem darauf achten, dass nicht einzelne Mädchen* unter dem Verhalten anderer leiden und Schaden nehmen. Ausgrenzen, Auslachen, Anschreien oder abwertende Kommentare stellen Formen von psychischer Gewalt dar und müssen unterbunden werden. Die Mentorin* sollte für derartige negative Dynamiken innerhalb der Gruppe sensibilisiert sein und das Verhalten der einzelnen Mädchen* konstant im Blick behalten. Sollten Anzeichen darauf hindeuten, dass einzelne Mädchen* sich unangemessen ver-

halten und andere Mädchen* sich dadurch unwohl oder unsicher fühlen, muss die Mentorin* darauf sofort reagieren. Gespräche mit einzelnen Mädchen* unter vier Augen im Anschluss an die Treffen können dazu beitragen Situationen zu klären, Missverständnisse zu vermeiden und unangemessenes Verhalten zu adressieren. Auch ein Hinweis auf die vereinbarten Gruppenregeln³⁴ und die Bitte, sich in die Mädchen* hineinzusetzen, die mit dem Verhalten verletzt, verunsichert oder verärgert wurden, kann hilfreich sein. Klärende Gespräche³⁵ mit Streithühnern* und Störenfriedas* sollten jedoch so geführt werden, dass diese sich nicht bloßgestellt und in eine Ecke gedrängt fühlen, sondern ihre eigene Perspektive darlegen und Erklärungen für ihr Verhalten liefern können. Kritik darf sich nur auf das Verhalten der Mädchen*, nicht auf ihre Persönlichkeit beziehen und muss mit Akzeptanz verbunden und für die Mädchen* nachvollziehbar sein. Ein konstruktives und wertschätzendes Vorgehen ist hierbei ebenso wichtig wie klare Kommunikation.






³⁴ Das Kapitel 1: „Vertrauen“ enthält Anregungen zur gemeinsamen Ausgestaltung für Gruppenregeln.

³⁵ Das Kapitel 2: „Freundschaft“ enthält Anregungen zum besseren Verständnis von Kommunikation und zum Umgang mit Konflikten

3.5.2 OFFENBARUNG VON GEWALTERFAHRUNGEN UND SCHÄDLICHEN BEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN

Während der Arbeit mit der Mädchen*gruppe kann es dazu kommen, dass Mädchen* von eigenen Gewalterfahrungen³⁶ oder schädlichen Bewältigungsmechanismen³⁷ berichten. Derartige Offenbarungen enthalten einen großen Vertrauensbeweis gegenüber der Mentorin* und/oder den anderen Mädchen* und müssen sensibel gehandhabt werden. In solchen Situationen ist es wichtig, das betroffene Mädchen* ausreden zu lassen, für ihren Mut zu loben und ihre Erfahrung anzuerkennen. Gleichzeitig muss bedacht werden, dass die Mädchen*treffen keine Therapiegruppen sind und derartige Berichte die anderen Mädchen* in der Gruppe belasten und überfordern können. Zudem sind die Mentorinnen* keine psychologischen Fachkräfte und sollten die Betreuung von Mädchen*, die Gewalt erfahren haben oder schädliche Bewältigungsmechanismen verwenden, unbedingt einem spezialisierten Fachpersonal überlassen. Eine Re-Traumatisierung des betroffenen Mädchen*s* durch ein Gespräch mit der Mentorin* oder den anderen Mädchen* muss auf jeden Fall vermieden werden.

Folgende Handlungsempfehlungen können helfen, auf Berichte von Gewalterfahrungen und die Offenbarung schädlicher Bewältigungsmechanismen sensibel zu reagieren und mit der Situation angemessen umzugehen:

-  Ruhiges und respektvolles Zuhören. Mut loben und Empathie zeigen. Keine Be- oder Verurteilung des Gesagten durch die Mentorin* oder die Gruppe.
-  Keine Vorgaben dazu, wie das betroffene Mädchen* sich fühlen sollte. Es ist möglich, dass das Mädchen* gleichzeitig unterschiedliche Gefühle empfindet. Wenn das Mädchen* Gewalt durch eine Person aus ihrem familiären oder sozialen Umfeld erfahren hat, können die damit verbundenen Gefühle ambivalent sein. Alle mit der Erfahrung verbundenen Gefühle müssen anerkannt werden.
-  Keine drängenden Nachfragen zu Details und Hintergründen der geteilten Erfahrung.
-  Vertraulichkeit wahren bzw. die Gruppe erneut an die Abmachungen zur Vertraulichkeit erinnern. Dem betroffenen Mädchen* versichern, dass ihr Bericht ohne ihr Einverständnis nicht mit anderen Personen geteilt wird.
-  Bei Offenbarung im Gruppengespräch die Gruppenaktivität pausieren, sofern das Gespräch das Potenzial hat, die anderen Mädchen* zu verunsichern. In schweren Fällen kann es auch geboten sein, das betroffene Mädchen* in ihrem Bericht zu unterbrechen und das Gespräch unter vier Augen weiterzuführen. Es muss verhindert werden, dass

³⁶ Der Begriff ist hier bewusst weit gefasst und kann sehr unterschiedliche Formen von physischer, psychischer und sexueller Gewalt (siehe hierzu die detailliertere Darstellung im Kapitel 4: „Sicherheit“) beinhalten.

³⁷ Etwa Selbstverletzungen, Essstörungen, Suizidgedanken oder Alkohol- und Drogenmissbrauch.

3.5.3 VERDACHT AUF (KINDESWOHL)GEFÄHRDUNG



Exkurs: Kindeswohlgefährdung



Das Hinzuziehen von Fachkräften ist auch das richtige Vorgehen in Fällen, in denen eine Gefährdung des Kindeswohls zu befürchten ist. Eine Kindeswohlgefährdung liegt nach §1666 des Bürgerlichen Gesetzbuchs (BGB) dann vor, wenn das körperliche, geistige oder seelische Wohl eines Kindes unmittelbar beeinträchtigt oder bedroht ist und die Erziehungsberechtigten diesen Zustand nicht abstellen können oder wollen. Wann ein solcher Punkt erreicht ist können die Mentorinnen* nicht beurteilen und dies ist auch nicht ihre Rolle und Aufgabe. Die Mentorinnen* sind nicht dazu verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen oder bei Verdacht auf Gefährdung eines der Mädchen* dessen Eltern, das Jugendamt oder die Polizei einzuschalten, es sei denn, sie sind Mitarbeiterinnen* von Einrichtungen der Jugendhilfe und haben eine Handlungspflicht nach §§8a und b SGB VIII. In Anlehnung an diese Pflicht der Bewertung und kollegialen Beratung nach dem Vier-Augen-Prinzip¹ sollten auch die Mentorinnen* vorgehen und sich in Verdachtsfällen umgehend an Kolleg*innen, die Projektleitung oder direkt an Kinderschutzexpert*innen wenden.

¹ Mitarbeiter*innen von Einrichtungen der Jugendhilfe sind nach §§8a und b SGB VIII gesetzlich dazu verpflichtet, im Falle eines Verdachts auf Kindeswohlgefährdung Kolleg*innen oder Vorgesetzte hinzuzuziehen und den Fall zu besprechen. Gemeinsam muss das Risiko anhand von Richtlinien zum Kinderschutz beurteilt werden. In schwierigen Fällen sind sie dazu angehalten, eine spezielle Fachkraft für Kinderschutz heranzuziehen. Zudem müssen die Eltern des potenziell gefährdeten Kindes in die Beurteilung des weiteren Vorgehens mit einbezogen werden.

Auch wenn es vorkommen kann, dass ein Mädchen* in der Gruppe von ihren Gewalterfahrungen oder der Verwendung schädlicher Bewältigungsmechanismen berichtet, sind viele betroffene Mädchen* nicht in der Lage, offen über derartige Erfahrungen zu sprechen, oder diese gar zu realisieren. Es kann jedoch passieren, dass der Mentorin* bestimmte Anzeichen bei einem Mädchen* auffallen, die auf Gewalterfahrungen oder selbstschädigendes Verhalten hindeuten.

Beispiele:

-  Geringe Motivation und Rückzug aus der Gruppe, Wunsch nach Isolation.
-  Verletzungen wie Schnitte, Verbrennungen, Blutergüsse oder kahle Stellen auf dem Kopf.

-  Starker und plötzlicher Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme
-  Geringes Selbstwertgefühl und Selbstbeschuldigungen

In einem solchen Fall darf die Mentorin* auf keinen Fall voreilige Schlüsse ziehen oder das betroffene Mädchen* (oder gar dessen Eltern) direkt auf ihren Verdacht ansprechen. Vielmehr sollte die Mentorin* die Anzeichen, die ihr aufgefallen sind, sowie ihren darauf beruhenden Verdacht dokumentieren und die Lage aufmerksam beobachten. Bleibt der Verdacht bestehen, sollte die Mentorin* die Projektleitung bzw. eine spezialisierte Fachkraft zu Rate ziehen und ihren Verdacht sowie das weitere Vorgehen mit dieser besprechen.

Unabhängig davon sollte sich die Mentorin* stets offen für Gespräche zeigen und Zeit für die Fragen der Mädchen* nehmen. Nur wenn eine stabile Vertrauensbasis zu dem betroffenen Mädchen* besteht, kann darüber nachgedacht werden, den Verdachtsfall vorsichtig unter vier Augen anzusprechen. Das Gespräch sollte allgemein das Befinden des Mädchen*s thematisieren und die Mentorin* sollte in dem Gespräch klarstellen, dass sie für weitere Gespräche und Unterstützung zur Verfügung steht.

Die Mentorin* kann außerdem in Erwägung ziehen, das Thema, auf das sich der Verdachtsfall bezieht, allgemein mit der gesamten Gruppe zu besprechen und in diesem Rahmen auf spezialisierte Unterstützungsangebote für Mädchen* aufmerksam machen.³⁸ Falls es thematisch passt, könnte auch über einen Besuch bei einer Beratungsstelle mit der gesamten Gruppe nachgedacht werden, um Zugangshürden zu Unterstützungsangeboten abzubauen.

„Mir ist aufgefallen, dass du in den letzten Wochen sehr müde warst / häufig Kopfschmerzen hattest / wenig gesagt hast... ist alles in Ordnung bei dir?“

3.6 SELBSTFÜRSORGE DER MENTORINNEN*

Die Rolle der Mentorin* als Leiterin der Mädchen*gruppe, Vertrauensperson und Vorbild für die Mädchen* ist erfüllend, bringt aber auch Verantwortung mit sich und kann jungen Frauen* einiges abverlangen. In ihrem Engagement für die Mädchen* dürfen die Mentorinnen* deshalb eines nicht vergessen: dass auch sie selbst Menschen mit eigenen Bedürfnissen sind. Nur, wenn es ihnen selbst gut geht haben sie die Kraft, Vorbild und Vertrauensperson für die Mädchen* zu sein. Es ist deshalb wichtig, dass die Mentorinnen* auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und Selbstfürsorge betreiben. Selbstfürsorge kann definiert werden als „die Fähigkeit mit sich gut umzugehen, zu sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderungen zu bleiben“.³⁹ In der Umsetzung bedeutet dies, dass die Mentorinnen* die an

sie gestellten Anforderungen und Erwartungen reflektieren und sich in Situationen von Überforderung diese eingestehen und sich hilfesuchend an die Projektleitung wenden oder andere Arten von Unterstützung in Anspruch nehmen. Sie sollten ohne schlechtes Gewissen anerkennen, dass sie nicht Expertinnen* für alle Fragestellungen sind, die die Mädchen* an sie herantragen werden, und dass es völlig in Ordnung ist, etwas nicht zu wissen oder zu können. Sie sollten geduldig und nachsichtig mit sich selbst und anderen sein und sich genügend Zeit geben, um sich in neue Aufgaben und Verantwortungsbereiche einzufinden. In Falle von Problemen der Mädchen*, die an sie herangetragen werden, sollte sie sich innerlich abgrenzen und Angebote zur Supervision und kollegialen Fallberatung nutzen. Auch Achtsamkeitsübungen und das aktive Praktizieren von Stressmanagement können gute Wege sein, das Konzept der Selbstfürsorge umzusetzen.

³⁸ Die Kapitel „Wohlbefinden“ und „Sicherheit“ enthalten Inhalte und Anregungen für Übungen und Aktivitäten zu den Themen psychische Gesundheit (inkl. Sucht und Essstörungen) und Gewalt.

³⁹ Küchenhoff, 1999, S. 51.

2 KAPITEL

VERTRAUEN

FREUNDSCHAFT

WOHLBEFINDEN

SICHERHEIT

VIELFALT

FEMINISMUS

SOLIDARITÄT

ZUKUNFT

VERTRAUEN



Mädchen Mischen Mit bringt Mädchen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Hintergründen zusammen, um gemeinsam und voneinander zu lernen, Spaß zu haben und neue Fähigkeiten auszubilden. Um dies zu ermöglichen, müssen die Mädchengruppen als sichere Räume ausgestaltet werden, in denen sich jedes Mädchen willkommen und akzeptiert fühlt. Damit alle Mädchen gut in der Gruppe ankommen, unbefangen interagieren und auch sensible Themen besprochen werden können, ist ein hohes Maß an Vertrauen untereinander, aber auch zwischen den Mädchen und den Mentor*innen notwendig. Die Mädchen benötigen ausreichend Zeit und Raum, um einander und die Mentor*in kennenzulernen, ein Gefühl von Sicherheit und Selbstbewusstsein innerhalb der Gruppe zu erlangen und eine Vertrauensbasis aufzubauen.

Übungen und Gespräche zum gegenseitigen Kennenlernen und Aufbau dieser Vertrauensbasis stehen deshalb am Anfang der gemeinsamen Aktivitäten und bilden die Grundlage für alle weiteren Themen.

1.1 ANKOMMEN UND KENNENLERNEN

In der Mädchen Mischen Mit Gruppe treffen Mädchen mit unterschiedlichen Charakterzügen aufeinander, die jeweils von ihrem persönlichen Umfeld und ihrer individuellen Lebensgeschichte geprägt sind und eigene Interessen, Wünsche und Vorstellungen für die Mädchengruppe mitbringen. In einer Lebensphase, in der Fremd- und Selbstwahrnehmung eine große Rolle spielen, ist ein solches Zusammentreffen für alle Beteiligten aufregend und kann von Unsicherheit geprägt sein.

„Werde ich alles verstehen?“

Einige der Mädchen kennen sich eventuell bereits und werden sich gleich zusammenschließen, während andere Mädchen ganz neu in der Gruppe sind und noch niemanden kennen. Wahrscheinlich werden einige Mädchen aufgedreht sein und ihre Aufregung überspielen und andere sich eher schüchtern und ruhig verhalten. Alle Mädchen werden sich Fragen in Bezug auf ihr eigenes Verhalten, das der anderen Mädchen und die Gruppendynamik stellen. Es ist wichtig, dass die Mentor*in sich auf diese für alle Beteiligten neue Situationen gut vorbereitet und jedes Mädchen auf die gleiche Art und Weise willkommen heißt und ihr ein Gefühl von Wertschätzung und Zugehörigkeit vermittelt.

„Werde ich mich in der Gruppe wohlfühlen?“

„Sagen mir die gemeinsamen Aktivitäten zu?“

Das erste Zusammentreffen der neuen Mädchen Mischen Mit Gruppe soll in erster Linie dem gegenseitigen Kennenlernen und Klären von aufkommenden Fragen dienen. Es soll auf die weiteren Gruppentreffen neugierig machen und eine einladende Atmosphäre schaffen, in der sich alle Beteiligten wohlfühlen. Neben dem Anleiten und Vorschlagen von Übungen und Spielen zum gegenseitigen Kennlernen sollte die Mentor*in den Mädchen das Konzept der Gruppentreffen vorstellen. Die Mädchen erfahren, dass die Mädchengruppe ein sicherer Ort nur für Mädchen ist, an dem sie sich zu unterschiedlichen Themen austauschen und gemeinsam und voneinander neue Dinge lernen werden. In der Gruppe können sie Freundschaften schließen, über Hoffnungen und Träume sprechen und vor allem Spaß miteinander haben.

Die Mentor*in sollte dabei betonen, dass in der Gruppe alle Mädchen gleich behandelt werden und Ausgrenzungen einzelner Mädchen aufgrund ihres Aussehens, ihrer Herkunft, Fähigkeiten und Interessen oder sonstiger Faktoren nicht toleriert werden.

„Werde ich sie mögen?“

„Werden die anderen Mädchen mich mögen?“

Um einen Einblick in die Erwartungen, Wünsche und Hoffnungen der Mädchen in Bezug auf ihre Teilnahme an der Mädchengruppe zu erhalten, kann die Mentor*in sie bei einem der ersten Treffen zu diesen befragen. Da viele Mädchen an diesem Punkt aber möglicherweise noch nicht unbefangen und selbstsicher genug sind, um ihre Bedürfnisse vor der gesamten Gruppe zu äußern, sollte die Mentor*in die Mädchen bitten, für sich selbst zu überlegen, was ihre Erwartungen sind, bzw. was sie sich erwünschen und erhoffen.

Die Mädchen schreiben diese Punkte anschließend anonym auf kleine Zettel und lege diese in eine Wünsche-Box. Pro Zettel wird ein Wunsch, eine Erwartung oder eine Hoffnung aufgeschrieben. Dies können Dinge sein wie „neue Freundinnen finden“, „ein neues Hobby finden“; „Spaß haben“ oder Fähigkei-

ten, die sie gerne entwickeln möchten. Die Mentor*in kann die anonymen Wünsche anschließend der Reihe nach vorlesen und mit den Mädchen besprechen. Alternativ kann sie die Zettel aufbewahren, und bei einem der letzten Gruppentreffen erneut rausholen und mit den Mädchen besprechen, inwieweit ihre Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen an die Mädchengruppe erfüllt wurden.

„Mich häufiger trauen,
anderen meine Meinung
zu sagen“

„neue Dinge lernen“

„selbstbewusster werden“

1.2 EINEN "BRAVE SPACE" SCHAFFEN

Das Projekt Mädchen* Mischen Mit hat den Anspruch, dass sich alle Teilnehmerinnen* in der Gruppe akzeptiert und wertgeschätzt fühlen, egal aus welcher Familie sie stammen, wie sie aussehen, welche Sprachen sie sprechen und welche Erfahrungen sie mitbringen. In der Gruppe sollen die Mädchen* eine vertrauensvolle Atmosphäre vorfinden und Freundlichkeit, Offenheit und Fürsorge erfahren. Die Gruppe soll ein Raum sein, in dem die eigene Identität ernstgenommen wird und Erfahrungen von Diskriminierung und Ausgrenzung mitgeteilt werden können und anerkannt werden. Ein Raum, in dem die Mädchen* Spaß haben und neue Freund-

schaften knüpfen können.

Häufig wird bei einem solchen Wunsch nach sicheren, von gegenseitigem Vertrauen geprägten Räumen von „Safe Spaces“ gesprochen. Der Begriff suggeriert, dass es möglich ist, als Gruppe einen Raum zu schaffen, der komplett frei von Diskriminierung ist. Doch auch wenn alle es gut meinen und jede sich Mühe gibt: Die Mädchen* und Mentorin* sind Teil einer Gesellschaft, in der Diskriminierung in seinen vielen Formen allgegenwärtig ist und von ihnen reproduziert wird – ob sie es wollen oder nicht. In einer Gruppe, in der Jugendliche mit unterschiedlichen Erfah-

rungen und Prägungen aufeinandertreffen, kann absolute Sicherheit (=Safety) nicht garantiert werden. Um zu verdeutlichen, dass sich sowohl die Teilnehmerinnen* als auch die Mentorin* in einem lebenslangen Lernprozess befinden, wird bei Mädchen* Mischen Mit auf die Verwendung des Begriffs „Safe Space“ verzichtet. Stattdessen kann von einem „Safer Space“ (also einem Raum, der nicht sicher, aber sicherer ist) oder von einem „Brave Space“ gesprochen werden. Mit „Brave Space“ ist ein Raum gemeint, der zum mutigen Denken und Handeln anregt und in dem alle Beteiligten Verantwortung für ihr eigenes Handeln übernehmen und mit ihrem Verhalten zu einer angenehmen Atmosphäre beitragen.

Diskriminierungserfahrungen können noch stärker und verletzender sein, wenn sie in einem Raum gemacht werden, der als sicher und diskriminierungsfrei bezeichnet wurde.

Die Mentorin* kann die Diskussion um die Begriffe „Safe(r) Space“ und „Brave Space“ zum Anlass nehmen, um mit den Mädchen* gemeinsam zu erörtern, was ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit in der Gruppe vermittelt und welche Art von Umgang miteinander sie sich in der Gruppe wünschen. Die Frage „Wie können wir unseren Raum zu einem Ort machen, an dem wir uns wohl fühlen?“ kann die Diskussion einleiten und die Mädchen* dazu einladen, ihren Mädchen* Mischen Mit-Raum im physischen, emotionalen sowie kreativen Sinne gemeinsam zu gestalten und zu ihrem „Safe(r) Space“ oder „Brave Space“ zu machen. Das gemeinsame Aufstellen von Regeln und Grundwerten für einen respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander stellt dabei einen wichtigen ersten Schritt in diese Richtung dar. Die Mentorin* kann die von den Mädchen* vorgeschlagenen Regeln durch eigene Vorschläge ergänzen.

Beispiele:

Es gibt keine falschen oder blöden Fragen

Wir alle machen Fehler und lernen aus ihnen. Das ist OK!

Was wir uns einander anvertrauen, bleibt in diesem Raum. Nichts wird an außenstehende Personen weitererzählt.

Wir gehen respektvoll miteinander um und hören uns gegenseitig zu.

Es werden keine Beiträge über andere Mädchen* auf Social Media-Kanälen gepostet, ohne sie vorher um Erlaubnis zu fragen.

Die Mentorin* kann die Vorschläge der Mädchen* zunächst auf einem Flipchart sammeln und anschließend noch einmal mit ihnen diskutieren. Wichtig ist, dass alle Mädchen* am Ende mit den vereinbarten Regeln zum Umgang miteinander einverstanden sind. Die vereinbarten Regeln können auf einem Poster als Gruppenvereinbarung gesammelt, von allen Mädchen* unterschrieben und im Raum aufgehängt werden.

Zu einem funktionierenden „Safer Space“ oder „Brave Space“ gehört auch ein Gefühl von „Ownership“. Das bedeutet, dass die Mädchen* sich mit der Gruppe identifizieren, ein Gefühl für Verantwortung für die Gruppe empfinden und eigene Gestaltungsspielräume haben und nutzen. Die Mädchen* sollten sich jederzeit mit ihren eigenen Ideen, Vorstellungen und Interessen einbringen können und die Gruppenaktivitäten aktiv mitgestalten. Die Mentorin* sollte dabei darauf achten, dass jedes Mädchen* die Möglichkeit hat, sich einzubringen und mit seinen Vorschlägen gehört zu werden. Eine Ideen-Box,

in die die Mädchen* ihre Vorschläge zur Ausgestaltung der Treffen einwerfen, oder ein „Ideenblitzlicht“ am Anfang oder Ende jedes Treffens stellen Möglichkeiten dar, den Mädchen* Raum zu geben, um ihre Vorschläge und Wünsche einzubringen.

Ein Gefühl von „Ownership“ kann auch dadurch gefördert werden, dass die Mädchen* sich selbst einen Namen oder „Schlachtung“ für ihre Gruppe überlegen. Auch selbst ausgedachte Eröffnungs- oder Abschlussrituale können dazu beitragen, die Identifikation mit der Gruppe zu stärken. Dabei kann es sich etwa um Tänze, Lieder, Spiele oder eine spezielle Abfolge von Bewegungen handeln. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass die Vorschläge von den Mädchen* selbst kommen und alle mit dem ausgewählten Ritual einverstanden sind. Falls Mädchen* an der Gruppe teilnehmen, die eine andere Muttersprache als Deutsch sprechen, können diese Sprachen in die Rituale mit einbezogen werden, um die Vielfalt innerhalb der Gruppe sichtbar zu machen.

Identifikationstiftende Rituale können die Gruppe zwar im Inneren stärken, haben aber auch das Potenzial, nach außen hin ausgrenzend zu wirken. Andere Mädchen von der Gruppe auszuschließen, um das Zugehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe zu stärken, sollte auf keine Fall Ziel der Aktivitäten und Kommunikation sein. Dies sollte die Mentorin* im Blick haben und den Mädchen* auch so vermitteln.*

1.3 EINANDER VERTRAUEN LERNEN

Grundlage für die Behandlung der Themen aus den nachfolgenden Kapiteln des Mädchen* Mischen Mit-Handbuchs ist der Aufbau einer Vertrauensbasis zwischen den Mädchen* untereinander, sowie zwischen den Teilnehmerinnen* und der Mentorin*. Vertrauen

Auch das gemeinsame Dekorieren und Gestalten des Raumes, in dem sich die Mädchen* treffen, kann zur Identifikation und Stärkung des Gemeinschaftsgefühls beitragen und dazu führen, dass die Mädchen* sich dort wohlfühlen und den Raum als ihren Ort annehmen. Sofern der Raum es hergibt, sollte den Mädchen* die Möglichkeit gegeben werden, ihn mit Postern, Fotos, Bildern, Deko-Artikeln und sonstigen Materialien zu gestalten. Sofern dies nicht möglich ist, könnten Utensilien wie (Duft)Kerzen, Tücher, Decken und Kissen angeschafft oder ein Poster oder Banner mit dem Gruppennamen gestaltet werden, die für jedes Treffen herausgeholt werden können, um den Raum zumindest für die Dauer des Treffens in einen Mädchen* Mischen Mit-Raum zu verwandeln. Sollten die Treffen jeweils an unterschiedlichen Orten stattfinden, könnten die Mädchen* Vorschläge für Symbole oder kleine Gegenstände machen, die bei jedem Treffen mitgebracht und auf den Tisch gelegt werden, um die Mädchen* Mischen Mit-Atmosphäre zu erzeugen. Bei all diesen Gestaltungsvorschlägen sollte die Mentorin* darauf achten, dass sich nicht eine kleine Anzahl von Mädchen* mit ihren Vorstellungen gegen die anderen durchsetzt, sondern dass die Entscheidungen einvernehmlich, oder im Rahmen von Aushandlungs- und Abstimmungsprozessen getroffen werden.

- das bedeutet ein Gefühl von Sicherheit und der Überzeugung, dass man so, wie man ist, akzeptiert wird. Dass man äußern darf, was man denkt und fühlt, ohne Furcht, ausgelacht oder negativ bewertet zu werden. Und dass sensible Informationen und Geheimnisse, die

man mit anderen teilt, nicht an dritte Personen weitergegeben werden.

Vertrauen ist nicht nur ein Gefühl, sondern auch eine Fähigkeit. Wie stark die Fähigkeit, anderen Menschen zu vertrauen, bei einer Person ausgeprägt ist, beruht unter anderem auf den von ihr gemachten Erfahrungen. Im Idealfall verfügen Menschen und vor allem Kinder über ein sogenanntes Ur-Vertrauen, also eine zuversichtliche Haltung in Bezug auf den Umgang mit anderen Menschen und das Leben allgemein. Durch Probleme im sozialen Umfeld oder negative Erlebnisse wie Enttäuschungen und Vertrauensbrüche kann dieses Ur-Vertrauen jedoch erschüttert oder zerstört werden. Die Fähigkeit zu vertrauen kann daher bei den teilnehmenden Mädchen* stark variieren.

Die Mentorin* kann dieser Herausforderung begegnen, indem sie den Mädchen* in der Gruppe ein Gefühl von Stabilität und Beständigkeit vermittelt. Gemeinsame Rituale und Routinen (z.B. ein Begrüßungsritual, mit dem jedes Treffen begonnen wird) können dabei helfen. Auch eine offene und wertschätzende Haltung allen Mädchen* gegenüber und eine Verlässlichkeit im eigenen Handeln und der Kommunikation fördern den Aufbau von Vertrauen.

*Die Mentor*in sollte sich darüber bewusst bleiben, dass sie keine ausgebildete Therapeut*in ist und keine Trauma-Arbeit bei einzelnen Mädchen leisten kann und sollte.*

Durch aktives Zuhören kann die Mentorin* den Mädchen* vermitteln, dass sie sie als Personen mitsamt ihren Fähigkeiten, Wünschen, Bedürfnissen und Grenzen wahrnimmt. Beim aktiven Zuhören geht es darum, das Gesagte der Mädchen* wirklich so zu verstehen, wie

es auch gemeint ist. Aktiv Zuhören bedeutet, sich komplett auf das Gegenüber zu konzentrieren und sich in die andere Person hineinzuversetzen. Eine Möglichkeit, Empathie und Teilnahme auszudrücken, ist das Spiegeln und Verbalisieren der Gefühle der anderen Person: „Ich kann dir ansehen, wie sehr dich das verletzt“ (verbalisieren). Auch durch erneutes Nachfragen oder Zusammenfassen des Gesagten wird der anderen Person vermittelt, dass ehrliches Interesse an ihr besteht.

In der Kommunikation mit den Mädchen* (und auch mit ihren Bezugspersonen) sollte die Mentorin* die Mädchen* mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen ernstnehmen, ihr Wissen und ihre Erfahrungen aber auch nicht überschätzen und bestimmte Kenntnisse voraussetzen. Kein Mädchen* darf das Gefühl bekommen, aufgrund von Unwissenheit ausgeschlossen zu werden. Damit alle Mädchen* darauf vertrauen können, dass sie jederzeit nachfragen dürfen und mit jedem Anliegen zu der Mentorin* kommen können, ist es wichtig, dass die Mentorin* lieber zu viele als zu wenige Erklärungen liefert.

Um Vertrauen zu den teilnehmenden Mädchen* aufzubauen, kann es helfen, wenn die Mentorin* ihre eigenen Erfahrungen, Gefühle und Meinungen den Mädchen* gegenüber offenlegt und auch von eigenen Fehlern und Schwächen berichtet. Die Mentorin* sollte dabei aber darauf achten, dass sie bewusst auswählt, welche Details aus ihrem Privatleben geteilt werden können und in dem Kontext angemessen sind. Das A und O ist es, eine professionelle Nähe zu schaffen, also Nähe und Distanz bewusst zu regulieren und eine gute Balance zu finden. Kritik der Mädchen* sollte die Mentorin ohne Rückmeldung annehmen und den Mädchen* signalisieren, die offen für Veränderung und Arbeit an sich selbst ist. Gleichzeitig sollte sich die Mentorin dabei bewusst bleiben, dass der Aufbau von

Vertrauen ein langsamer Prozess ist, der viele kleine Zwischenschritte und Zeit benötigt.¹

Vertrauen ist deshalb so zentral für die pädagogische Arbeit der Mädchen* Mischen Mit-Gruppen, weil es in zwischenmenschlichen Beziehungen einen grundlegenden Stellenwert einnimmt. Deshalb ist es unerlässlich, mit den Mädchen* selbst darüber ins Gespräch zu kommen, was für sie Vertrauen bedeutet. Nachdem die Mädchen* sich kennengelernt und Gespräche zur Ausgestaltung ihres „Brave Space“ geführt haben, können sie darüber sprechen, welchen Personen in ihrem Umfeld sie vertrauen und warum es wichtig sein kann, eine Vertrauensperson im Leben

zu haben. Die Mädchen* erfahren, dass eine Vertrauensperson eine Person ist, die man um Rat bitten kann, die einen unterstützt und der man sich auch in schwierigen Situationen und mit intimen Problemen anvertrauen kann. Die Erwartungen an die Eigenschaften einer Vertrauensperson sind individuell und werden durch die Lebensgeschichten und Biografien der Mädchen* geprägt. Die Mädchen* können alle gemeinsam oder in Kleingruppen Eigenschaften sammeln, die eine Vertrauensperson ausmacht, bzw. die sie sich von ihr wünschen würden. Dabei sollte aber auch besprochen werden, dass Vertrauenspersonen keine in jeglicher Hinsicht perfekten Menschen sein müssen (und auch nicht sein können).

*Die Mentor*in sollte bedenken, dass in der Gruppe möglicherweise Mädchen dabei sind, die in ihrem sozialen Umfeld bislang noch keine Person haben, der sie ihr Vertrauen schenken können. In solchen Fällen kann die Mentor*in überlegen, ob sie sich selbst als Vertrauensperson für das Mädchen anbieten möchten. Mit einem solchen Schritt geht jedoch auch eine große Verantwortung einher, der die Mentor*in dann auch gerecht werden muss.*

1.4 SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

Die verschiedenen Persönlichkeiten, die die teilnehmenden Mädchen* in die Mädchen* Mischen Mit -Gruppen einbringen, werden die Dynamik innerhalb der Gruppe maßgeblich beeinflussen und die Gruppe zu dem machen, was sie ist. Dabei ist wichtig, dass sich jedes der Mädchen* mit ihrer individuellen Persönlichkeit und ihren Fähigkeiten gleichermaßen einbringen kann, akzeptiert wird und sich willkommen fühlt. Während der ersten Treffen der Gruppe sollte die Mentorin* deshalb nicht nur darauf hinwirken, dass das Vertrauen der Mädchen* in die Mentorin* und die Gruppe gestärkt wird, sondern auch ihr Vertrauen in sich selbst, in ihren eigenen Wert und die eigenen Fähigkeiten. Denn ein

gesundes Selbstvertrauen ist die Basis für die Entdeckung aus Ausgestaltung der eigenen Identität jenseits von gesellschaftlichen Rollenzuschreibungen und -Erwartungen und befähigt die Mädchen* dazu, eigene Bedürfnisse zuzulassen und zu kommunizieren. Mit einem gestärkten Vertrauen in sich selbst sind jugendliche Mädchen* in der Lage, besser auf ihre eigenen Grenzen zu achten, für sich selbst einzustehen und auch Grenzen von anderen Menschen anzunehmen, ohne diese als Beziehungsaussage zu bewerten und dadurch verletzt zu werden.

Die aus einem positiven Selbstwertgefühl erlangte Selbstkompetenz ist eine der wich-

¹ Neubauer, W.F. (1991).

tigsten Voraussetzungen für einen gesunden sozialen Umgang miteinander. Auch wenn das Selbstwertgefühl jedes Menschen bereits in der frühen Kindheit durch die engsten Bezugspersonen, insbesondere die Eltern, entscheidend geprägt wird, haben Erfahrungen mit Gleichaltrigen im Jugendalter einen bedeutenden Einfluss auf das eigene Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Während Erfolgserlebnisse





Die Mentorin sollte immer bedenken, dass jugendliche Mädchen* während der Pubertät besonders sensibel und leicht zu verunsichern sind. Auch Witze und lustig gemeinten Sprüchen können eventuell zu großer Verunsicherung führen und Hemmungen und Blockaden hervorrufen.*

und Freundschaften das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen nachhaltig und langfristig stärken, können Erfahrungen von Ausgrenzung und Demütigung gravierende negative Auswirkungen haben.

Um dafür zu sorgen, dass das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Mädchen* durch die Teilnahme an den Gruppentreffen gestärkt und auf keinen Fall negativ beeinflusst wird, sollte die Mentorin* den Mädchen*:

- ☀️ Vermitteln, dass Fehler allen Menschen passieren und völlig normal sind.
 - ☀️ Offen und ehrlich eingestehen, wenn sie selbst etwas nicht kann oder weiß.
 - ☀️ Niemals das Gefühl geben, nicht „gut genug“ zu sein und die Mädchen* nicht miteinander vergleichen.
 - ☀️ Die Sicherheit geben, dass ausgrenzendes Verhalten nicht toleriert wird.
- Gemeinsame Erfahrungen und Erfolgserlebnisse fördern den Aufbau von Freundschaften und das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Teilnehmerinnen. Spiele und Übungen, in denen die Mädchen* miteinander kommunizieren und kooperieren müssen, um einen gemeinsamen Erfolg zu erzielen, eignen sich daher besonders gut, um das Selbstvertrauen der Mädchen* zu stärken. Auch Übungen und Spiele, die den Mädchen* ihre besonderen Fähigkeiten und Interessen vor Augen führen und zeigen, dass jede Person etwas gut kann und dafür von anderen Menschen bewundert wird, sind eine geeignete Methode, um die Mädchen* in ihrem Selbstvertrauen zu bestärken.
- ☀️ Vertrauen entgegenbringen und ihnen ermöglichen, eigene Erfahrungen zu machen.
 - ☀️ Verantwortung übertragen, Erfolgserlebnisse ermöglichen und Lob aussprechen.
 - ☀️ Unterstützung und Tipps nur dann anbieten, wenn sie tatsächlich benötigt werden.
 - ☀️ Mut machen, neue Dinge auszuprobieren, auch wenn dabei nicht sofort alles perfekt klappt.

VORSTELLUNG MIT GEFÜHLSKARTEN

-  Gegenseitiges Kennenlernen, kreatives und persönliches Vorstellen
-  15 Minuten
-  Auch in einem kleinen Raum möglich, es sollte aber eine Möglichkeit geben, die Dixit-Karten auf einem Tisch oder dem Boden auszulegen
-  Kreative Gefühlskarten, die zu Assoziationen einladen (z.B. Dixit-Karten)

ABLAUF




Die Mentorin* legt ca. 30 Gefühlskarten auf einem Tisch oder auf dem Boden aus. Die Mädchen* bekommen 5-10 Minuten Zeit, sich die Karten anzuschauen und eine der Karten auszuwählen, anhand derer sie den anderen Mädchen* eine Geschichte über sich selbst erzählen möchte. Die Geschichte kann eine Anekdote aus der letzten Woche sein, die Fähigkeiten oder besonderen Interessen des Mädchens beschreiben, oder das Gefühl, mit dem das Mädchen*

heute zum Gruppentreffen gekommen ist. Auch die Mentorin* wählt eine Karte aus, um etwas über sich selbst zu erzählen.

Anschließend zeigen die Mädchen* der Reihe nach ihre ausgewählten Karten und erzählen ihre Geschichten dazu. Die Mentorin* kann dabei den Anfang machen, um den Mädchen* die Scheu zu nehmen.

Die schönen und kreativ gestalteten Karten aus dem Gesellschaftsspiel „Dixit“ eignen sich hierfür besonders gut!





MEIN NAME, MEIN SYMBOL

-  Sich die Namen der anderen Mädchen* merken
-  20 Minuten
-  Genug Platz um einen Sitz- oder Stehkreis zu bilden

ABLAUF

Die Mädchen* werden aufgefordert, einen Sitz- oder Steh-Kreis zu bilden und sich eine Bewegung (z.B. eine Geste, ein Bewegungsablauf oder ein Symbol) zu überlegen, mit dem sie sich selbst der Gruppe vorstellen wollen.




Beispiele:

-  Ayla: ein kurzer Tanzablauf
-  Clara: Klatschen
-  Mira: ein Herz
-  Zeinab: eine Brille

Das erste Mädchen* tritt in den Kreis, nennt laut ihren Namen und macht dazu die Bewegung, die sie ausgewählt hat. Das nächste Mädchen* rechts oder links von ihr wiederholt den Namen und die Bewegung des ersten Mädchens und sagt dann ihren eigenen Namen und fügt ihre eigene Bewegung hinzu. Jedes weitere Mädchen* muss zuvor die Namen und Bewegungen der anderen Mädchen* wiederholen, bevor sie ihren eigenen Namen mit Bewegung hinzufügt. Je später die Mädchen* drankommen, desto mehr Namen und Bewegungen müssen sie sich merken. Die Mentorin* sollte darauf achten, dass sich keines der Mädchen* schlecht fühlt, wenn es sich einen Namen und ein Symbol nicht merken kann, sondern Unterstützung und Ermutigung von den anderen erhält.

Die Mentorin kann vorab auch einige Beispiele vorführen, damit die Mädchen* Anregungen bekommen und kreativ werden.*

ZWEI WAHRHEITEN UND EINE LÜGE



-  Gegenseitiges Kennenlernen
-  20 Minuten
-  Kleiner Raum ist ausreichend

ABLAUF

Die Mädchen* erhalten 10 Minuten Zeit, um sich zwei interessante Wahrheiten und eine Lüge über sich zu überlegen. Dabei kann es sich um kurze Geschichten, die ihnen passiert sind, handeln, oder um Dinge, die sie gerne oder gar nicht mögen. Die Mädchen* sollten darauf achten, dass es nicht von Anfang an offensichtlich ist, welche von den Aussagen wahr ist und welche eine Lüge. Anschließend setzen sich die Mädchen* im Stuhlkreis oder locker aufgeteilt im Raum hin und erzählen der Reihe nach ihre zwei Wahrheiten und eine Lüge.

Nach jedem Bericht können die anderen Mädchen* diskutieren und gemeinsam entscheiden, welche der drei Aussagen eine Lüge ist, oder aber der Reihe nach sagen, welche der Aussagen sie für eine Lüge halten. Anschließend deckt das Mädchen* die Lüge auf und ein anderes Mädchen* ist dran.

Beispiel:

-  „Ich habe mir schon fünfmal den Zeh gebrochen“ (falsch), „Ich finde Schlangen süß“ (wahr) und „Ich spreche vor dem Essen ein Gebet“ (wahr).
-  „Ich gehe selten vor Mitternacht schlafen“ (wahr), „Ich war schon einmal im Fernsehen zu sehen“ (wahr) und „Ich wurde in Istanbul geboren“ (falsch).

„HIGH FIVE“ FÜR GEMEINSAMKEITEN

- Gegenseitiges Kennenlernen, Entdecken von Gemeinsamkeiten
- 15 Minuten
- Eine Aufstellung der Mädchen im Kreis sollte möglich sein
- Fragen überlegen und notieren

ABLAUF

Die Mädchen werden gebeten, sich in einem großen Kreis aufzustellen. Die Mentor*in liest einige Fragen vor. Diejenigen Mädchen, die die Frage mit Ja beantworten können, sollen in die Mitte des Kreises kommen. Sie können

sich dort ein „high five“ geben oder in den Arm nehmen, wenn sie möchten. Anschließend gehen sie wieder zurück auf ihren Platz im Kreis. Die Fragen können beliebig ausgewählt werden.

Beispiele:




- Wer von euch ist in der Familie das älteste Geschwisterkind?
- Wer von euch ist in der Familie die Jüngste?
- Wer von euch ist in der Schule ein Klassenclown?
- Wer von euch tanzt gerne?
- Wer von euch ist Vegetarierin?
- Wer von euch war schon mal verliebt?
- Wer von euch wollte als Kind gerne Astronaut*in werden?
- Wer von euch spricht mehr als 2 Sprachen?
- Wer von euch fühlt sich manchmal einsam?
- Wer von euch ist ein bisschen schusselig und vergisst häufig etwas zu Hause?
- Wer von euch kann gut zeichnen?
- Wer von euch mag ihren Wohnort?
- Wer von euch hat ein Haustier?

ABSCHLUSS

Zum Abschluss sollte die Mentorin* eine Frage stellen, die eine Gemeinsamkeit aller Mädchen* betrifft, damit alle gemeinsam in die Mitte des Kreises kommen und sich „High Five“ geben könne.

Die Mentorin sollte die Mädchen* dazu ermutigen, ehrlich zu antworten und bei der Auswahl der Fragen darauf achten, dass die Fragen angemessen sind und keines der Mädchen* ausschließen.*

GESTATTEN, DAS IST...






-  Gegenseitiges Kennenlernen, Entdecken von Gemeinsamkeiten
-  30 Minuten
-  Der Raum sollte groß genug sein, um sich in Paare aufgeteilt ungestört unterhalten zu können

ABLAUF






Die Mentor*in teilt die Mädchen in Paare auf und achtet dabei darauf, dass immer zwei Mädchen einander zugeteilt werden, die sich noch nicht so gut kennen. Die Paare erhalten jeweils 15 Minuten Zeit, sich gegenseitig zu „interviewen“ um mehr interessante und besondere Details über die andere Person zu erfahren und Gemeinsamkeiten zu finden. Natürlich können auch erstmal Standard-Fragen gestellt werden zu Familie, Hobbies und Schule. Die Mädchen können einander aber auch kreativere Fragen stellen.

Anschließend kommt die Gruppe wieder in großer Runde zusammen und die Mädchen werden gebeten, ihre jeweilige Gesprächspartnerin vorzustellen. Dabei sollte nicht das gesamte Gespräch wiedergegeben werden, sondern jedes Mädchen wählt aus den Details, die sie über die andere erfahren hat, einige aus, die sie besonders interessant fand. Falls die Interviewerinnen Details falsch wiedergeben, darf das vorgestellte Mädchen natürlich eingreifen und korrigieren. Auch spontane Zwischenfragen der anderen Mädchen können beantwortet werden. Die Mentor*in sollte darauf achten, dass die Mädchen eine Redezeit von ca. 3 Minuten einhalten, damit alle Mädchen den gleichen Redeanteil bekommen.

Beispiele:

-  An was für ein schönes Erlebnis aus den letzten Monaten kannst du dich erinnern?
-  Was ist deine liebste Aktivität im Sommer? Und im Winter?
-  Was ist deine besondere Fähigkeit?
-  Bist du eher ein schüchterner Mensch, oder gehst du sehr aus dir heraus?
-  Wenn du ein Tier wärest, welches wärest du dann und warum?

SELBSTPORTRAITS

-  Auseinandersetzung mit der eigenen Identität, kreatives und persönliches Vorstellen
-  60 Minuten
-  Tische und Stühle, sowie ausreichend Platz für kreatives Basteln sollten vorhanden sein
-  Papier, Kleber, unterschiedliche Arten von Stiften, Scheren, Zeitschriften, bestenfalls auch Federn, Perlen und andere Deko-Artikel, ggf. Tapeten- oder Packpapierrolle
-  Besorgung bzw. Richten der Materialien

ABLAUF





Die Mädchen bekommen Zeit und Raum, um ein Portrait von sich selbst zu gestalten. Dabei handelt es sich nicht um ein Originalgetreues Portrait, sondern um eine sehr persönliche und kreative Darstellung der eigenen Identität. Die Mädchen können die Form der Darstellung komplett frei wählen. Sie können nur ihre Umrisse aufzeichnen (auch in Lebensgröße auf einer Tapetenrolle oder Packpapier) und anschließend Wörter hineinschreiben, die ihre Identität beschreiben (z.B. ihre Stärken, Talente und Fähigkeiten,

Ängste, Wünsche aber auch Dinge, die ihnen wichtig sind, wie ihre Familie, Freundinnen und Wünsche). Die Mädchen können auch Bilder aus Zeitschriften ausschneiden, die etwas über sie aussagen, und mit diesen eine Kollage erstellen. Eine andere Option ist es, das eigene Gesicht zu malen und Begriffe, die etwas über die eigene Person aussagen, drum herum zu schreiben. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, das Selbstportrait kann beliebig verziert werden.

ABSCHLUSS

Anschließend stellen die Mädchen ihre Selbstportraits einander vor. Die Portraits können auch im Mädchen Mischen Mit- Raum aufgehängt werden, wenn alle Mädchen damit einverstanden sind.

FALLEN LASSEN

-  Gegenseitiges Vertrauen aufbauen
-  15 Minuten
-  Auch mit wenig Platz möglich
-  Ggf. Tisch

ABLAUF

Variante 1: Die Mentorin bittet die Mädchen, sich in 3er-Gruppen zusammenzufinden. Eines der Mädchen stellt sich jeweils zwischen die zwei anderen, schließt die Augen und spannt ihren Körper an, sodass er steif wie ein Brett ist. Nun lässt sie sich langsam nach vorne fallen. Das Mädchen vor ihr fängt sie auf und stößt sie zurück zu dem Mädchen hinter ihr, die sie wiederum auffängt und zurückschubst.






Variante 2: Die Mädchen werden gebeten, einen engen Kreis zu bilden. Die Mentorin bittet eines der Mädchen, sich freiwillig zu melden und sich in die Mitte des Kreises zu stellen, ihre Augen zu schließen und ihren Körper anzuspannen und zu einem Brett werden zu lassen. Das Mädchen in der Mitte lässt sich nun in eine beliebige Richtung fallen. Die Mädchen, die in dieser Richtung stehen, fangen sie rechtzeitig und vorsichtig auf und schieben/ schubsen sie sanft in eine andere Richtung. Dort wird das Mädchen wiederum aufgefangen. Nach einer Weile wird das Mädchen in der Mitte ausgewechselt.

Variante 3: Ein Mädchen, das der Gruppe besonders vertraut, wird gebeten, sich freiwillig zu melden. Sie stellt sich auf einen Tisch, macht ihren Körper steif und lässt sich rückwärts nach hinten fallen. Die anderen Mädchen, die sich vor dem Tisch positioniert haben, fangen sie sanft auf.

Wichtig ist, dass die fallenden Mädchen bei allen Varianten ihre Körper anspannen, sonst ist es für die anderen schwierig, sie aufzufangen. Bei Variante 1 sollte auch darauf geachtet werden, dass der Gewichtsunterschied zwischen fallendem und auffangendem Mädchen* nicht zu groß ist. Von der Übung sollte abgesehen werden, wenn es Mädchen* in der Gruppe gibt, deren Körper als „dick“ eingelesen werden.*

Das Vertrauen der Mädchen darf aufgrund der offensichtlichen Gefahr körperlicher und seelischer Verletzungen auf keinen Fall enttäuscht werden. Die Mentorin* muss auch darauf achten, dass sich keines der Mädchen* unter Druck gesetzt fühlt, auf diese Weise ihr Vertrauen unter Beweis zu stellen. Es muss völlig OK sein, wenn Mädchen* nicht bereit sind, sich fallen zu lassen.*

EIER BASEJUMP

-  Gemeinsame Problemlösung, Üben von Kommunikation und Kooperation im Team
-  60 Minuten
-  Genug Platz zur Aufteilung in mehrere Gruppen
-  Pro Kleingruppe werden 1 rohes Ei, 25 Strohhalme und 1,25 m Klebeband benötigt, sowie eine Plane, aufgeschnittene Müllbeutel oder alte Zeitungen zum Unterlegen
-  Besorgung der Materialien und Überlegungen zur Aufteilung der Gruppen

ABLAUF

Die Mädchen werden in Kleingruppen von 4 - 5 Personen eingeteilt. Hierbei sollte die Mentorin darauf achten, dass in jeder Gruppe Mädchen zusammenarbeiten, die sich noch nicht so gut kennen oder noch nicht so oft zusammengearbeitet haben. Jede Kleingruppe erhält die folgenden Materialien: 1 rohes Ei, 25 Strohhalme und 1,25 m Klebefilm. Die Gruppen hat nun die Aufgabe, den „Basejump“ ihres Eis (oder auch „Eierfall“) vorzubereiten. Sie müssen das Ei mit den zur Verfügung stehenden Materialien so einpacken, dass das Ei einen Sturz aus 2,5 Metern Höhe unbeschadet übersteht. Jede Gruppe erhält für die Konstruktion ihres „Ei-Rettungs-

Systems“ 30 Minuten Zeit. Danach erhält die Gruppe noch mal 10 Minuten Zeit, um sich einen Namen und eine gute Präsentation für ihr Rettungssystem zu überlegen. Hier sind der Kreativität und Albernheit keine Grenzen gesetzt. An der Konstruktion darf in dieser Zeit nicht weiter gebaut werden.

Anschließend treffen sich alle Gruppen, stellen sich gegenseitig ihre „Ei-Rettungs-Systeme“ vor und erproben den „Basejump“ aus 2,50 Metern Höhe. Haben die Eier den „Basejump“ unbeschadet überstanden, so kann man sich anschließend an größere Höhen wagen.

VERTRAUENS SPAZIERGANG

-  Gegenseitiges Vertrauen aufbauen
-  20 Minuten
-  Großer Raum mit wenigen Hindernissen. Kann auch draußen gespielt werden.
-  Augenbinden

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen* sich jeweils eine Partnerin* auszusuchen, der sie vertrauen. Eine der beiden Mädchen* soll sich die Augen verbinden und wird anschließend von ihrer Partnerin* mit Anweisungen wie „geradeaus gehen“, „jetzt drei Schritte nach links“, „stopp“, „weiter“, „schneller gehen“ durch den Raum geführt. Die Mädchen* können ihre Partnerinnen* auch auf Stühle steigen, unter Tischen hindurchkrabbeln oder mit anderen Mädchen* mit verbundenen Augen in Interaktion treten lassen (z.B. indem sie

einander die Hände schütteln).

Um das Spiel noch anspruchsvoller zu gestalten, kann auch die Regel eingeführt werden, dass das Spiel nur in völliger Stille gespielt werden darf, und die Partnerinnen* einander führen, indem sie vorab vereinbarte Zeichen verwenden (z.B. auf die Schultern klopfen).

Nach 5 Minuten tauschen die Partnerinnen* die Rollen.

ABSCHLUSS

Abschließend kann die Mentorin* die Mädchen* fragen, wie es sich angefühlt hat, mit verbundenen Augen durch den Raum zu laufen und wie, die Führung zu übernehmen.



FREUNDSCHAFT



Freundschaften mit Gleichaltrigen spielen im Leben von jugendlichen Mädchen* eine herausragende Rolle. Sie unterstützen den Prozess des Erwachsenwerdens, geben neue Impulse und Halt in einer Zeit, in der Jugendliche viele Veränderungen durchleben. Mit ihren Freund*innen können jugendliche Mädchen* neue soziale Rollen ausprobieren, intime Themen besprechen und sich gegenseitig in ihrem Verhalten bestätigen. Doch auch Freundschaften sind während der Pubertät Veränderungen unterworfen und können beendet und neu geknüpft werden. Zudem können Beziehungen, die von den Mädchen* als freundschaftlich wahrgenommen werden, auch negative Auswirkungen haben, wenn sie nicht auf Augenhöhe stattfinden und von Gruppendruck geprägt sind.

Mädchen* Mischen Mit möchte jugendliche Mädchen* darin unterstützen, Freundschaften zu schließen und zu pflegen, die auf Solidarität, Gegenseitigkeit und Vertrauen beruhen. In den Gruppen werden den Mädchen* Fähigkeiten vermittelt, die sie darin unterstützen, soziale Interaktionen und Kommunikation besser zu verstehen und mit Kritik, Konflikten und Gruppendruck in Freundschaftsbeziehungen souverän umzugehen.

2.1 DIE BEDEUTUNG VON FREUNDSCHAFT

„Keine Straße ist lang mit einer Freundin¹ an der Seite“, besagt ein chinesisches Sprichwort. Weltweit drehen sich zahllose Sprichwörter, Bücher, Filme, Lieder und ganze Fernsehserien² um das Thema Freundschaft. Freundschaften sind spezielle Beziehungen, die von Freiwilligkeit und Gegenseitigkeit geprägt sind. Freundinnen* und Freunde*, das sind die Familie, die man sich selbst aussucht. Sie geben Halt, helfen dabei die richtigen Entscheidungen im Leben zu treffen und haben sogar einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.³

Die Mentorin sollte bei Gesprächen zum Thema Freundschaft immer auch bedenken, dass auch Mädchen* in der Gruppe sein können, die negative Erfahrungen in Freundschaften gemacht haben. Obwohl Freundschaftsbeziehungen für Jugendliche eine wichtige Rolle spielen, heißt das nicht, dass alle Jugendlichen gute Freund*innen haben. Das Thema sollte daher vorsichtig behandelt werden, um Ausgrenzungserfahrungen nicht zu verstärken.*

Freundschaften spielen in jedem Lebensalter eine wichtige Rolle. Während der Jugendphase erhalten sie jedoch eine besondere Bedeutung, da sie den Prozess der Ablösung von der eigenen Familie als Schritt in die Eigenständigkeit und das Ausbilden einer individuellen Identität beeinflussen und unterstützen. Während Freundschaften zwischen Kindern häufig noch von

ihren Eltern initiiert werden, wählen Jugendliche ihre Freund*innen selbst aus und suchen nach Gleichgesinnten, mit denen sie Interessen, Werte und Moralvorstellungen teilen. Der Freundeskreis bietet in der Jugendphase einen Rahmen, in dem Jugendliche sich in neuen sozialen Rollen ausprobieren können, auf Augenhöhe interagieren, neue Interessen entwickeln, emotionale Geborgenheit und Akzeptanz erfahren und sich zu intimen Themen austauschen können. Insbesondere für Mädchen* werden die Freundinnen* in der Jugendphase zum Medium der Selbstoffenbarung und Stütze bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen.⁴ Jugendliche Mädchen* verbringen die Zeit mit ihren besten Freundinnen* oft mit endlosen Gesprächen und teilen mit ihren Freundinnen* so gut wie jedes Erlebnis, Geheimnis und Gefühl. Entsprechend hoch sind ihre Erwartungen an Freundschaften: Gegenseitiges Verständnis, Vertrauen und Verlässlichkeit sind für jugendliche Mädchen* mindestens so wichtig wie die Verbundenheit über gemeinsame Interessen.⁵

In den Mädchen* Mischen Mit - Gruppen sollen die Teilnehmerinnen* die Möglichkeit und Raum bekommen, neue Freundschaften zu entwickeln und bestehende Freundschaften weiter zu vertiefen. Gespräche über die Bedeutung und den Wert von Freundschaft, individuelle Wünsche an Freundschaften und die Frage, was eine gute Freundschaft ausmacht, können den Mädchen* dabei helfen, ihr Verständnis

¹ Von der Redaktion von „Freund“ zu „Freundin“ abgewandelt.

² Vor allem in den letzten Jahren hat sich auch puncto der medialen Darstellung von Mädchen* Freundschaften einiges getan. So steht nicht mehr so sehr Rivalität um Beliebtheit und die Aufmerksamkeit von Jungen* im Vordergrund, wie z.B. bei dem Film „Mean Girls“. Vielmehr geht es um vielschichtige Charaktere, die sich gegenseitig unterstützen und auch Leben und Identitäten jenseits von heterosexuellen romantischen Beziehungen haben, wie z.B. in der Netflixserie „Diebische Elstern“. Das heißt, dass junge Mädchen* auch immer mehr Vorbilder für unterstützende und solidarische Beziehungen bekommen, bei denen nicht ein (oder mehrere) cis junge Männer im Vordergrund stehen.

³ Studien, wie z.B. die von Hawkey/ Cacioppo (2010), haben gezeigt, dass Menschen die mindestens eine*n gute*n Freund*in haben, einen deutlich besseren allgemeinen Gesundheitszustand und eine geringere Neigung zu psychischen Problemen wie Ängsten und Depressionen aufweisen

⁴ Stangl (2021).

⁵ Oerter/ Mortada (1998), 376 ff.

von Freundschaft zu reflektieren und Freundschaften zu führen, die auf Solidarität, Gegenseitigkeit und Vertrauen beruhen. Die Mentorin* kann Gespräche zum Thema Freundschaft anregen, indem sie den Mädchen* die folgenden Fragen stellt:

- ☀ Was bedeutet Freundschaft für euch?
- ☀ Welche Eigenschaften muss ein*e gute*r Freund*in haben?
- ☀ Was macht eine gute Freundschaft aus?
- ☀ Welche Arten von Freundschaften gibt es?

2.2 KOMMUNIKATION

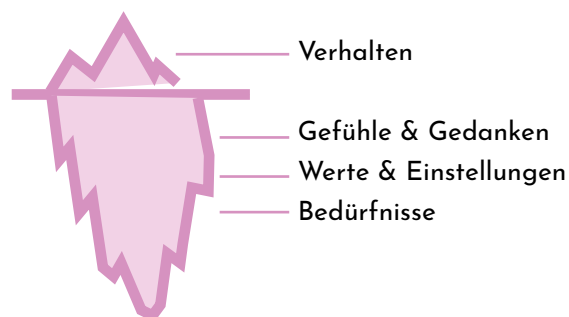
Wie in allen zwischenmenschlichen Beziehungen kommt es auch in Freundschaften auf gute und sensible Kommunikation an. Kommunikation bedeutet miteinander in den Austausch, in die Verständigung, oder in die Vermittlung und Übermittlung von Informationen zu gehen. Sie ist eine Grundvoraussetzung jeglicher sozialer Interaktion.⁶ Kommunikation besteht nicht nur aus Sprache (verbale Kommunikation), sondern auch aus Gestik, Mimik, Körperhaltung, dem Ausdruck von Gefühlen etwa durch Weinen und Lachen, sowie dem verwendeten Tonfall und Sprechtempo (nonverbale Kommunikation). Auch körperliche Berührungen wie der Handschlag zur Begrüßung gehören zum Repertoire verfügbarer Kommunikationsmittel. Einige dieser Kommunikationsmittel werden ganz bewusst eingesetzt, die meisten Elemente einer Kommunikation laufen jedoch unbewusst, indirekt und gleichzeitig ab. Um Missverständnisse und Konflikte in Freundschaften und anderen Beziehungen zu vermeiden ist es wichtig, sich mit den unterschiedlichen Ebenen von Kommunikation zu beschäftigen und zu ver-

- ☀ Ist es wichtig, wie viele Freund*innen man hat?

Gemeinsam können in der Gruppe die Merkmale von wahrer Freundschaft zusammengetragen und diskutiert werden. Dabei kann es hilfreich sein, jeden Begriff gemeinsam zu besprechen und konkrete Beispiele zu überlegen, die die Merkmale von Freundschaft mit Leben füllen. Die Mentorin* kann mit den Mädchen* auch diskutieren, was für eine Art von Freundin* sie selbst gerne für andere sein möchten, und was sie machen können, um eine gute Freundin* zu sein.

stehen, dass Kommunikation von individueller Wahrnehmung geprägt ist.

Um das Verständnis von unterschiedlichen Kommunikationsebenen bei den teilnehmenden Mädchen* zu fördern, kann die Mentorin* das sogenannte Eisbergmodell des Psychologen und Arztes Sigmund Freud vorstellen:










6 Wernecke (o.D.)

Ähnlich wie bei einem Eisberg, dessen größter Teil unsichtbar unter Wasser liegt, findet bei Menschen ein großer Teil der Kommunikation unsichtbar und unbewusst statt. Der Teil einer Nachricht, der bewusst kommuniziert wird, ist meist der konkrete Inhalt, also das „was“ der Nachricht. Häufig wird auch das „wie“ der Nachricht bewusst gewählt, etwa die mit der Nachricht verbundenen Mimiken, Gestiken, Tonlage und bewusst vermittelten Gefühle. Gleichzeitig liegen der Übermittlung einer Nachricht aber immer auch Gefühle und Gedanken, Werte, Einstellungen, Erfahrungen und individuelle Wünsche und Bedürfnisse zugrunde, die nicht bewusst übermittelt werden, aber versteckt mitschwingen. Diese versteckte Beziehungsebene führt dazu, dass jeder Mensch seine Nachrichten individuell verschlüsselt und eine Nachricht bei unterschiedlichen Menschen jeweils anders ankommen kann, weil sie sie wiederum unterschiedlich entschlüsseln. Denn nicht nur das, was wir selbst als Nachricht übermitteln, sondern auch das, was als Nachricht bei uns ankommt, hängt stark von unserer Sozialisation und Lebensgeschichte, unseren Gefühlen, Erfahrungen und unserer Erziehung ab. Wenn die Beziehungsebenen von zwei miteinander kommunizierenden Personen nicht übereinstimmen, kann Kommunikation zu einer Herausforderung werden. Das, was die sendende Person sagt, kommt möglicherweise anders bei der empfangenden Person an und es kommt zu Missverständnissen und Konflikten⁷. Die Mentorin* sollte die Mädchen* daher anregen darüber nachzudenken, welche Faktoren zu einer herausfordernden Kommunikation führen können und welche Möglichkeiten es gibt, konstruktiv mit dieser Situation umzugehen. Im Rahmender Mädchen* Mischen Mit-Gruppe sollen die Mädchen* die Gelegenheit erhalten, ihr eigenes Kommunikationsverhalten in Bezug auf das Senden und Empfangen von Nachrichten zu überprüfen. Dabei sollten sie

sich auch die Frage stellen, mit welchen „Codes“ sie ihre Nachrichten selbst verschlüsseln, ob sie ihrem Gegenüber wirklich immer gut zuhören und Fragen stellen, wenn sie etwas nicht richtig verstanden haben und in welcher Art von Gesprächen es für sie besonders häufig zu Missverständnissen oder Konflikten kommt.

Checkliste zum aktiven Zuhören:

-  Unterbreche ich die sprechende Person?
-  Habe ich mir schon eine Antwort parat gelegt, obwohl die Person noch redet?
-  Glaube ich zu wissen was die Person sagen will und beende die Sätze selbst?
-  Konzentriere ich mich nur auf eine Redepause, damit ich selbst reden kann?
-  Bin ich mit meinen Gedanken beim Gespräch?
-  Frage ich nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe?
-  Drücke ich Anteilnahme aus (z.B. „ich verstehe dich“, „das klingt schwierig“)?

Das gemeinsame Entwerfen von „kommunikativen Spielregeln“ kann außerdem dazu beitragen, die Kommunikation innerhalb der Mädchen* Mischen Mit-Gruppe zu verbessern und den Mädchen* einen Orientierungsrahmen für Gespräche außerhalb der Gruppe zu geben.

⁷ Wernecke (o.D.)

Beispiele für kommunikative Spielregeln:⁸

- ☀️ Gegenseitiges, aktives Zuhören ist das A und O.
- ☀️ Alle müssen die Möglichkeit bekommen, auszureden.
- ☀️ Alle Standpunkte und Argumente müssen respektiert werden, sofern sie keine menschenverachtenden Einstellungen beinhalten.
- ☀️ Wenn man etwas nicht verstanden hat, sollte man nachfragen und die Frage so konkret wie möglich formulieren. Es ist hilfreich, immer nur eine Frage zurzeit zu stellen.
- ☀️ Lösungsorientiertes Vorgehen bei Konflikten
- ☀️ Vorwürfe und Bewertungen vermeiden, indem man eigene Bedürfnisse, Wünsche und Wahrnehmungen äußert und aus der Ich-Perspektive spricht.
- ☀️ Nicht für die gesamte Gruppe sprechen
- ☀️ Blickkontakt mit Gesprächspartnerinnen* halten
- ☀️ Keine Schimpfwörter oder beleidigenden Ausdrücke verwenden
- ☀️ ...

2.3 GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE

Gefühle sind ein wichtiger Teil unserer Gesundheit⁹ und steuern die Art und Weise wie wir uns verhalten und miteinander umgehen. Auch in der Kommunikation mit anderen Personen spielen Gefühle eine große Rolle und können, wenn sie nicht verbal zum Ausdruck gebracht werden, oft in der Mimik des Gegenübers abgelesen werden. Die meisten Gefühle rufen weltweit einen ähnlichen Gesichtsausdruck bei Menschen hervor und versetzen uns in die Lage, die Gefühle fremder Menschen einzuschätzen und zu verstehen. Gefühle zu interpretieren, auszudrücken und auszuhalten ist ein lebenslanger Prozess. Babys lernen Emotionen durch das Nachahmen der Menschen in ihrem Umfeld und auch ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene spiegeln oft unbewusst die Mimik oder Körperhaltung ihrer Gesprächspartner*innen und

zeigen auf diese Weise ihre Zustimmung.¹⁰

Während der Pubertät haben viele Jugendliche den Eindruck, dass ihre Gefühle verrücktspielen. Ihre Stimmung kann in wenigen Minuten von absoluter Begeisterung zu Grabstimmung schwanken und sie empfinden Gefühle oft sehr stark oder mehrere unterschiedliche Gefühle zur gleichen Zeit. Außerdem lernen Jugendliche während der Pubertät einige Gefühle wie Verliebtheit, Schamgefühl oder Eifersucht zum ersten Mal kennen. Dieses Gefühlschaos kann sehr anstrengend und verunsichernd sein und führt dazu, dass Jugendliche sich viel mit ihren eigenen Gefühlen beschäftigen.¹¹ Welche Gefühle auf welche Art und Weise zum Ausdruck gebracht werden dürfen, kann in Familien unterschiedlich sein. In manchen Familien ist es in Ordnung,

⁸ Angelehnt an Haisch (2017).

⁹ Darauf, wie Gefühle sich auf die Gesundheit auswirken, wird im Kapitel 3: „Wohlbefinden“ näher eingegangen.

¹⁰ Brochmann/Stokken Dahl (2020), S. 175.

¹¹ Brochmann/Stokken Dahl (2020), S. 161 f.










die komplette Bandbreite von Gefühlen, die ein Mensch fühlen kann, zum Ausdruck zu bringen. Dies schließt negative Gefühle wie Wut, Enttäuschung und Traurigkeit mit ein. In anderen Familien wird Kindern und Jugendlichen beigebracht, ihre Gefühle zu verstecken und zu unterdrücken. Sie lernen es nicht, mit diesen Gefühlen umzugehen und können daher überfordert sein, wenn sie negative Gefühle empfinden, die sie in ihrer Familie nicht zeigen dürfen.

In den Mädchen* Mischen Mit-Gruppen soll den Teilnehmerinnen* vermittelt werden, dass alle Gefühle ihren Platz haben und es keine falschen Gefühle gibt. Die eigenen Gefühle zu verstecken oder zu unterdrücken ist auf Dauer nicht gut und es ist wichtig, dass die jugendlichen Mädchen* ihre Gefühle kennenlernen und lernen, mit ihren eigenen Gefühlen und denen von anderen umzugehen. Dies gilt auch für Gefühle wie Wut und Aggression, mit denen viele Mädchen* ein Problem haben, weil das Bild eines wütenden Mädchens* mit den stereotypen Erwartungen an Geschlechterrollen nicht zusammenpasst. Mädchen* fühlen ihre Wut deshalb oft als Traurigkeit oder Ohnmacht und richten wütende Gefühle eher gegen sich selbst als gegen andere Personen. Das heißt, dass Mädchen* ihre Wut häufig nicht adäquat ausdrücken können, während es Jungen* oft schwerfällt, ihre Verletzlichkeit und Traurigkeit zu zeigen.¹²

Gefühle hängen meist eng mit Bedürfnissen zusammen. Daher ist es im Umgang mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und zu benennen sowie die Bedürfnisse anderer anzuerkennen.¹³ Auch ist es wichtig, die Wiedergabe von Beobachtungen ohne Bewertungen, Interpretationen oder Verallgemeinerungen als Teil von Bedürfniskommunikation zu

lernen. Dies ist häufig gar nicht so einfach. Um die eigenen Bedürfnisse benennen zu können, muss man sich selbst gut kennen, in sich hineinhorchen und sich fragen, was man selbst gerade braucht und was einem guttut. Dies können je nach Tagesform unterschiedliche Dinge sein, etwa Bewegung, frische Luft, Ruhe, Spaß, eine Person, die einem zuhört, Inspiration, in den Arm genommen werden..

Grundlegende Bedürfnisse von Jugendlichen:

-  Emotionale und körperliche Nähe, Geborgenheit
-  Akzeptanz, Zugehörigkeit
-  Liebe
-  Sicherheit, Struktur und Harmonie
-  Unterstützung und Wertschätzung
-  Verständnis und Vertrauen
-  Eigenständigkeit
-  Spaß und Möglichkeiten, neue Dinge auszuprobieren
-  Bewegung, gesundes Essen, ausreichend Schlaf und Ruhe

Auch wenn man sein eigenes Bedürfnis erkannt hat, ist es oft nicht sofort möglich, das Bedürfnis zu befriedigen, etwa wenn man merkt, dass man ein Bedürfnis nach Ruhe hat, aber an dem Tag eine Familienfeier ansteht. Häufig kann man sein Bedürfnis auch gar nicht selbst befriedigen, sondern benötigt dafür ein bestimmtes Verhalten einer anderen Person. Es ist daher wichtig zu lernen, seine Bedürfnisse klar und als Ich- Botschaften zu kommunizieren, damit andere darauf eingehen können. „Wenn du [Beobachtung], fühle ich mich [Gefühl], weil ich mir [Bedürfnis] gewünscht habe“.

¹² Brochmann/Stokken Dahl (2020), S. 177 f.

¹³ Rosenberg (2013), S 7 ff.

Dies gilt jedoch nicht in jeder Beziehung und es gibt Situationen, in denen man seine eigenen Bedürfnisse zurückstellen muss, etwa in der Schule, im Job oder wenn es geboten ist, erst auf die Bedürfnisse anderer Personen (etwa kleiner Kinder) einzugehen. Die Mentori-

rin* sollte mit den Mädchen* darüber diskutieren, in welchen Situationen sie ihre Bedürfnisse offen kommunizieren können und sollten und wie Freundschaften von dem offenen Kommunizieren von Bedürfnissen und Gefühlen profitieren können.

2.4 UMGANG MIT KONFLIKTEN UND KRITIK

Es ist wichtig, dass die Mentorin auch mit den Mädchen* darüber ins Gespräch geht, dass Freundschaften sich ruhig auch verändern dürfen. Vielleicht sind es schmerzhaft Veränderungen. Auch das ist okay. Wir alle sind Menschen, die sich verändern. Auch unsere Beziehungen können sich dadurch verändern. Wenn wir verstehen, dass Freundschaften ein stetiger Prozess sind, nehmen wir diese nicht als selbstverständlich hin und können Veränderungen auch wohlwollend und wertschätzend gegenüberreten.*

Freundschaften zwischen jugendlichen Mädchen* zeichnen sich durch eine große emotionale Nähe aus und sind oft mit hohen Erwartungen verbunden. Dies kann auch zu Konflikten und Enttäuschungen führen, wenn die Erwartungen an eine Freundschaft nicht erfüllt werden und das Engagement, das ein Mädchen* zeigt, von der Freundin* nicht erwidert wird. Zudem sind Freundschaften in der Pubertät fragiler, da Jugendliche sich in dieser Zeit verändern, und mit ihnen ihre Interessen und Beziehungen zu anderen Menschen. Es ist daher nicht unüblich, dass Freundschaften aus der Kindheit während der Pubertät auf den Prüfstand gestellt und beendet werden. Dies kann für die Betroffenen schmerzhaft sein, vor allem wenn die Entscheidung nicht von beiden Seiten einvernehmlich getroffen wird.

Doch auch in tiefen, stabilen Freundschaften kann es immer wieder zu Konflikten kommen. Meinungsverschiedenheiten gehören zum Alltag dazu, und auch ein unterschiedliches Bedürfnis nach Nähe und Distanz kommt in Freundschaften häufig vor. Auch Erwachsenen fällt es nicht immer leicht, angemessen auf Kritik zu reagieren und mit Konflikten umzugehen.¹⁴ Bei Jugendlichen ist die Konfliktfähigkeit meist noch weniger ausgeprägt, was dazu führt, dass Konflikte sie schnell überfordern können. Gefühlsschwankungen und allgemeine Verunsicherung während der Pubertät führen bei Jugendlichen in Konfliktsituationen häufig zu starken emotionalen Reaktionen, die für eine Lösung des Konfliktes nicht immer förderlich sind. In solchen Situationen passiert es schnell, dass Jugendliche sich persönlich angegriffen fühlen, Dinge sagen, die sie gar nicht so meinen, oder beleidigt reagieren und sich einem klärenden Gespräch verweigern.

Die Mentorin* sollte daher gemeinsam mit den teilnehmenden Mädchen* zur Stärkung ihrer Konfliktfähigkeit beitragen. Dafür kann es helfen, aufgetretene Konflikte später noch einmal zu besprechen, gemeinsam Strategien der Konfliktlösung zu erarbeiten und durch Übungen und Spiele das Lösen von Konflikten zu erproben. Hierbei eignet sich ins-

¹⁴ Rosenberg (2013), S. 7 ff.

besondere das Einnehmen unterschiedlicher Wahrnehmungspositionen¹⁵ in einem Konflikt, da dieses Vorgehen hilft, starre und verzerrte Sichtweisen aufzubrechen und die Position der anderen Seite besser zu verstehen.

Freundschaften zwischen jugendlichen Mädchen* sind zudem häufig von gegenseitigem Feedback geprägt. Jugendliche Mädchen* halten sich gegenseitig einen Spiegel für ihr Verhalten vor, kommentieren die Entscheidungen der Freundinnen* in Bezug auf Klamotten, Makeup und Freizeitbeschäftigung und geben sich gegenseitig Ratschläge. Meist fällt das Feedback, das Freundinnen*

sich geben, positiv aus und wirkt bestärkend. In Freundschaften, die von Ehrlichkeit geprägt sind, kann es jedoch auch vorkommen, dass Mädchen* sich gegenseitig Kritik aussprechen. „Echte Freunde erkennst du nicht daran, wie sie dich loben, sondern daran, wie sie dich kritisieren“ besagt ein weiteres chinesisches Sprichwort. Die Mentorin* kann dieses Sprichwort zum Anlass nehmen, um mit den Mädchen* darüber zu sprechen, wann kritisches Feedback hilfreich ist und wie es anhand von Feedback-Regeln sensibel und fair geäußert und von der kritisierten Person positiv aufgenommen werden kann.

Feedback-Regeln für Feedback Gebende:

- ☀ Die eigene Beobachtung aus der Ich-Perspektive beschreiben, anstatt das beobachtete Verhalten zu bewerten, verurteilen oder etwas hineinzudeuteln.
- ☀ Klar und genau formulieren und die Situation aus der jeweiligen Perspektive wiedergeben
- ☀ Keine Verallgemeinerung im Sinne von „immer machst du...“
- ☀ Die Bedürfnisse der das Feedback empfangenden Person berücksichtigen und wenn möglich auch etwas Positives rückmelden.
- ☀ Einen geeigneten Moment für das Feedback abpassen und das Feedback zeitnah äußern. Kein Aufrollen von Situationen, die schon lange her sind!

Feedback-Regeln für Feedback Empfangende:

- ☀ Bis zum Schluss zuhören
- ☀ Nicht sofort in eine Verteidigungshaltung springen, sondern erst über das Gesagte nachdenken
- ☀ Nachfragen, wenn man nicht genau verstanden hat, was die andere Person meint.
- ☀ Äußern, wie man sich fühlt
- ☀ Sich für das Feedback bedanken

¹⁵ Die eigene Position, die der anderen Konfliktpartei, die einer unbeteiligten Außenstehenden sowie eine gemeinschaftliche Position, die die unterschiedlichen Positionen miteinander in Ausgleich bringt.

2.5 GRUPPENDRUCK

Obwohl die Jugendzeit eine Phase der Individualisierung und Entfaltung des persönlichen Stils ist, spielt die Zugehörigkeit zu einer Gruppe für jugendliche Mädchen* oft eine bedeutende Rolle. Die Anerkennung durch andere und das Gefühl von Zugehörigkeit zu einem festen Freundeskreis fördern das Selbstbewusstsein und Gefühl von Geborgenheit, Akzeptanz und Wertschätzung. Entsprechend groß ist die Angst vieler Jugendlicher, von einer Gruppenkonstellation ausgeschlossen zu werden und nicht mehr dazuzugehören. Um zu einem Freundeskreis dazuzugehören, nehmen Jugendliche daher vieles in Kauf. Sie passen sich den Ansichten oder dem Klamottenstil der anderen Gruppenmitglieder an, konsumieren Alkohol, Zigaretten und Drogen, weil die anderen das auch machen und cool finden und lassen sich gegebenenfalls auch zu Verhalten hinreißen, das ihnen eigentlich nicht behagt. Auf Social Media Plattformen wie Instagram und TikTok kann Gruppendruck dazu führen, dass jugendliche Mädchen* anzüglich Fotos von sich posten, Inhalte teilen, die eigentlich nicht ihrer Meinung entsprechen, oder an gefährlichen „TikTok Challenges“ teilnehmen.

Ein großer Teil des sozialen Lebens von Jugendlichen findet im virtuellen Raum statt. Um die Problematik von Gruppendruck auf Social Media besser erfassen zu können, sollte die Mentorin die Mädchen* dazu befragen und sich über Social Media Phänomene wie „TikTok Challenges“ gezielt informieren.*

Gruppendruck zu widerstehen ist nicht einfach und erfordert Mut und ein hohes Selbstbewusstsein. Die Mädchen* Mischen Mit-Gruppen sollen den teilnehmenden Mädchen* Raum geben über Gruppendruck nachzudenken und Strategien zum Umgang mit Gruppendruck oder -zwang zu entwickeln. Dabei ist wichtig, dass die Mädchen* verstehen wie bedeutsam es ist, eine eigene Meinung zu haben und diese zu vertreten. Freundschaften und Cliques-Zugehörigkeiten, die nur funktionieren, wenn man sich verstellt und von seiner Meinung und seinen Werten abweicht, sind es in den allermeisten Fällen nicht wert, aufrechterhalten zu werden. Die Mentorin* sollte den Mädchen* daher vermitteln, wie mutig und cool es ist, die eigenen Werte selbstbewusst zu verteidigen und eine Gruppenkonstellation, die einem nicht guttut, zu verlassen - auch wenn das leichter gesagt als getan ist. Dabei sollte die Mentorin* jedoch auch die Sorgen der Mädchen* vor einer möglichen Position als Außenseiterin* ernst nehmen und gemeinsam mit den Mädchen* unterschiedliche Situationen und Optionen durchspielen. Entscheidend ist, dass die Teilnehmerinnen* bei Mädchen* Mischen Mit frei von Druck agieren können und in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Tipps zum Umgang mit Gruppendruck

- ☀ Die eigene Haltung klar und deutlich zum Ausdruck bringen
- ☀ Erklären, warum man bei einer bestimmten Sache nicht mitmachen möchte
- ☀ Offen sagen, dass man sich unter Druck gesetzt fühlt und die Situation als unangenehm und belastend empfindet.
- ☀ Die Drucksituation verlassen. Es besteht immer eine Möglichkeit, die Situation unkommentiert zu verlassen, dafür muss man sich nicht rechtfertigen. Dies kann auch geschehen, indem man das Thema wechselt oder einen anderen Vorschlag macht.
- ☀ Vorausschauend handeln und Drucksituationen, die absehbar sind, gar nicht erst entstehen lassen, etwa indem man die Situation schon vorher verlässt.

2.6 FREUNDSCHAFTEN UND FAMILIE

Die eigenen Freund*innen werden für Jugendliche während der Pubertät oft zu den wichtigsten Bezugspersonen und nehmen einen großen Einfluss darauf, was den Jugendlichen wichtig ist und wie sie ihre Zukunft gestalten möchten. Für die Eltern der Jugendlichen ist es nicht immer leicht, dies zu akzeptieren. Mit der Trauer um den Verlust der Stellung als Ratgebende und wichtigste Personen im Leben ihrer Kinder mischt sich oft auch Sorge um einen negativen Einfluss, den neue Freund*innen, die die Eltern nicht kennen, auf ihre Kinder haben könnten.

Dies kann zu Konflikten zwischen Kindern und ihren Eltern führen. Gleichzeitig spielen Eltern, Geschwister und andere Familienangehörige auch während der Pubertät weiterhin eine wichtige Rolle für Jugendliche. Viele Jugendliche haben auch während der Pubertät ihre engsten Vertrauens- und Bezugspersonen weiterhin innerhalb der eigenen Familie. Die Mentorin* sollte in Gesprächen zum Thema Freundschaften daher immer das sehr unterschiedliche Verhältnis der Mädchen* zu ihren Familien mitdenken und betonen, dass Beziehungen zu Freund*innen und Familienangehörigen nicht in Konkurrenz zueinander stehen.

Auch wenn das Verhältnis vieler Jugendlicher zu ihren Eltern während der Pubertät angespannt sein kann: nicht alle jugendlichen Mädchen gehen mit ihren Familien in den Konflikt. Die Familie sollte auf keinen Fall als Gegenspieler der Mädchen* dargestellt werden!*

Es ist nicht kindisch oder uncool, wenn Jugendliche auch während der Pubertät gerne Zeit mit ihren Familien verbringen. Für Mädchen* die während der Pubertät Konflikte mit ihrer Familie erleben, kann es hilfreich sein, wenn die Mentorin* ihnen die Perspektive der Eltern erklärt, die mit der plötzlichen Eigenständigkeit, Gefühlsausbrüchen, körperlichen Veränderungen und neuen Interessen ihrer Töchter* oft überfordert sind. Dabei ist es jedoch wichtig, dass die Mentorin* den Mädchen* nicht das Gefühl gibt, Partei für die Eltern zu ergreifen. Sie sollte die Mädchen* lediglich darin unterstützen, sich in die Wahrnehmungsposition ihrer Eltern zu versetzen, indem sie Erklärungen für deren Position und Verhalten liefert.

Die Eltern handeln auf der Grundlage ihrer eigenen Lebenserfahrung und ihres Wertesystems und verfügen oft über Wissen und

Erfahrungen, die den Mädchen* noch fehlen. Als Sorgeberechtigte tragen sie nach §1626 des Bürgerlichen Gesetzbuchs die Verantwortung für das Wohl und den Schutz ihrer Kinder, was auch ihre Entwicklung zu selbstständigen, eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit umfasst. Da Freundschaften, die auf Gleichheit und Gegenseitigkeit beruhen, für eine derartige Entwicklung insbesondere während der Pubertät von großer Bedeutung sind, dürfen Eltern und sonstige Sorgeberechtigte ihre jugendlichen Kinder nicht vom sozialen Leben mit Gleichaltrigen abschirmen und davon abhalten, sich zu eigenständigen Individuen zu entwickeln. Gleichzeitig haben sie die Pflicht darauf zu achten, dass ihre jugendlichen Kinder keinen Risiken ausgesetzt werden, die ihre positive Entwicklung gefährden könnten. Da solche Risiken auch von Freund*innen der Kin-

der ausgehen können, etwa wenn diese durch aggressives oder diskriminierendes Verhalten, Alkohol- oder Drogenkonsum oder Kriminalität auffallen, dürfen Eltern ihren jugendlichen Kindern im äußersten Fall auch den Umgang mit Freund*innen verbieten, sofern stichhaltige Gründe für eine Gefährdung der Jugendlichen durch diese Personen vorliegen. In erster Linie sollte die Beziehung zwischen Jugendlichen und ihren Eltern oder sonstige Sorgeberechtigten jedoch auf gegenseitigem Vertrauen basieren, welches auch das Urteilsvermögen der Jugendlichen umfasst. Sofern dieses Vertrauen zwischen den jugendlichen Mädchen* und ihren Eltern nicht in ausreichendem Maße bestehen, sollte die Mentorin* gemeinsam mit den Mädchen* Ideen sammeln und Strategien erarbeiten, um das Vertrauen zu stärken.

FREUNDSCHAFTSFRAGEN

- Auseinandersetzung mit der Bedeutung von Freundschaft
- 40 Minuten
- Raum mit mehreren „Stationen“ (=Tischen oder Sitzecken)
- 3-4 Kartensets mit Fragen zum Thema Freundschaft
- Kartensets vorbereiten

ABLAUF

Die Mädchen* werden von der Mentorin* in Kleingruppen von 4-5 Personen eingeteilt, die sich jeweils gemeinsam an einen Tisch oder Sitzecke setzen. In die Mitte der Gruppen werden die Fragekarten zum Thema Freundschaft so hingelegt, dass die Fragen verdeckt sind. Die Mädchen* decken nun nacheinander




jeweils eine Fragekarte auf und besprechen die Fragen in ihren Kleingruppen. Dabei müssen nicht alle Fragen schnell beantwortet werden, es soll vielmehr ein Gespräch über die Bedeutung und den Wert von Freundschaftsbeziehungen entstehen.

Was macht eine*n wirklich gute*n Freund*in aus?	Kann man mehrere Freundschaften gleichermaßen pflegen?	Darf man Freund*innen gegenüber Geheimnisse haben?	Reicht ein*e gute*r Freund*in im Leben aus?
Was könntest du einer/einem Freund*in nicht verzeihen?	„Gegensätze ziehen sich an.“ Stimmt das in Bezug auf Freundschaften?	Gibt es unterschiedliche Arten von Freundschaften? Welche?	Können Mädchen* und Jungen* beste Freunde sein?
Wie wichtig ist Ehrlichkeit in einer Freundschaft?	Wie viele Nähe und wie viel Distanz brauchen Freundschaften?	Hast du schon mal eine Freundschaft gekündigt? Warum?	Kann ein*e Freund*in dich besser verstehen als du dich selbst?

ABSCHLUSS

Gemeinsam können in der gesamten Gruppe anschließend die wichtigsten Diskussionspunkte vorgestellt und zusammengefasst werden.

„STÖRENFRIEDAS“

-  Gemeines Erarbeiten von Kommunikationsregeln
-  30 Minuten
-  Normale Raumgröße mit Stuhlkreis oder einzelnen Tischen/ Sitzcken

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen* sich eine* Partnerin* auszuwählen oder teilt die Mädchen* in Paare ein. Eines der Mädchen* soll nun jeweils den Raum verlassen. Die Mädchen*, die im Raum geblieben sind, werden gebeten, sich eine Geschichte oder ein Erlebnis zu überlegen, von dem sie ihrer Partnerin* berichten wollen. Die Mädchen* können ihrer Partnerin* aber auch von einem Buch berichten, das sie gelesen haben, oder von einer Serie, die sie geschaut haben. Es soll möglichst etwas sein, das sie selbst begeistert.

Die Mädchen*, die nach draußen gegangen sind, erhalten von der Mentorin* die Anweisung, ihre Gesprächspartnerinnen* beim Erzählen der Geschichte zu stören. Sie können beispielsweise laut Kaugummi kauen, die Partnerin* nicht anschauen, sie unterbrechen oder auslachen, sich einer anderen Person zuwenden und kurz mit dieser reden und so weiter.

Die „Störenfriedas“ sollen sich nun zu ihren Partner*innen setzen und ihnen zuhören. Ihre Störungen sollen sie unauffällig und nacheinander einbringen.

REFLEXION

In einem abschließenden Gespräch sollte besprochen werden wie die Gespräche gelaufen sind und was die Kommunikation gestört hat. Wie hat es sich angefühlt, die Erzählende oder die Störenfrieda zu sein? Was braucht es, um ein gutes Gespräch führen zu können?

Wann kommen solche Situationen im realen Leben vor? Gemeinsam sollen die Mädchen* Kommunikationsregeln für die Gruppe erarbeiten, um ein angenehmes Gesprächsklima zu für alle zu erzeugen.

GESUNDE FREUNDSCHAFTEN

- Erkennen, was gesunde Freundschaftsbeziehungen ausmacht
- 40 Minuten
- Raum mit mehreren „Stationen“ (=Tischen oder Sitzecken)
- 3-4 Kartensets mit Fragen zum Thema Freundschaft
- Karten mit Beispielen vorbereiten

ABLAUF

Die Mentorin* teilt die Mädchen* in 4-5 Kleingruppen ein. Jede Gruppe erhält eine Karte, auf der eine herausfordernde Freundschaftssituation beschrieben ist, die 15-20 Minuten in der Gruppe besprochen werden soll.

Die Mädchen* sollen die folgenden Fragen diskutieren:

- Haben sie sich schon einmal in einer ähnlichen Situation befunden?
- Können sie den Konflikt, in dem sich die Mädchen* befinden, nachvollziehen?
- Wie sollten sich die Mädchen* ihrer Ansicht nach verhalten?
- Wie können Bedürfnisse/ Kritik formuliert werden?

Beispiele

A)

Jenny und Emilia sind beste Freundinnen*. Sie verbringen fast jedes Wochenende miteinander und schreiben sich nach der Schule viele Nachrichten hin und her. Jenny antwortet aber oft nicht so schnell auf Emilias Nachrichten, wie Emilia das gerne hätte. Manchmal muss Emilia auch bis zum nächsten Tag warten, bis sie wieder etwas von Jenny hört. Das frustriert sie, deshalb schreibt sie Jenny manchmal nach 3 Stunden „ist alles Ok bei dir?“. Das nervt Jenny.

B)

Lola und Maira sind beste Freundinnen*. Lola macht gerade eine schwierige Zeit durch, weil ihre Eltern sich trennen. Sie weint oft und Maira nimmt sich viel Zeit, für sie, um sie zu trösten und aufzuheitern. Letztes Wochenende ist Maira aber auf einen Campingausflug mit ihren Cousinen gefahren und hat sich das ganze Wochenende nicht bei Lola gemeldet. Lola ging es schlecht, weil es wieder viel Streit zu Hause gab und sie fühlt sich von Maira im Stich gelassen.

C)

Özlem und Louisa sind beste Freundinnen* und verbringen viel Zeit miteinander. Seit einem Monat hat Özlem aber eine feste Freundin und möchte auch Zeit mit ihr verbringen. Louisa fühlt sich deshalb vernachlässigt. Özlem hat vorgeschlagen, dass sie auch mal etwas zu dritt unternehmen können, aber das hat Louisa abgelehnt, weil sie sich dann wie das fünfte Rad am Wagen fühlt. Özlem ist ratlos, wie sie mit der Situation umgehen soll.

D)

Emma und Leila sind 13 Jahre alt und seit der Grundschule befreundet. Seit neuestem machen sie aber nicht mehr so viel miteinander. Emma hängt nach der Schule oft mit einer neuen Clique auf dem Spielplatz herum, wo auch ältere Jugendliche dabei sind. Leila macht sich Sorgen, dass Emma jetzt anfängt zu rauchen oder Alko-

hol zu trinken, um die älteren Jugendlichen zu beeindrucken. Wenn Emma und Leila zu zweit etwas unternehmen, ist es aber eigentlich immer wie früher und Leila hat auch andere Freund*innen in der Schule, mit denen sie viel unternimmt. Leila fragt sich trotzdem, ob sie sich Sorgen um ihre Freundschaft machen muss?

E)




Hannah und Mareike sind beste Freundinnen* und machen viel zu zweit, sind aber beide auch mit den anderen Mädchen* aus der Klasse befreundet. Mareike hat sich letztes bei einem Sommerfest auch noch mit ein paar Mädchen* aus der Parallelklasse angefreundet und wurde nun von einer von ihnen zu ihrer Geburtstagsfeier eingeladen. Da werden auch ein paar coole Jungs dabei sein und Mareike freut sich schon. Hannah ist eifersüchtig und findet, dass Mareike das Mädchen* fragen sollte, ob sie auch mitkommen kann.

ABSCHLUSS

Anschließend kommen die Mädchen* wieder in der großen Gruppe zusammen und stellen einander ihre Beispiele vor, und welche Überlegungen sie zu den Beispielen angestellt haben. Gemeinsam können anschließend Grundsätze für gesunde Freundschaftsbeziehungen aufgestellt werden.

Wichtig ist, dass die Mädchen verstehen, dass in einer Freundschaft jede Person auch ihren eigenen Freiraum benötigt.*

MEINE VIER OHREN

-  Auseinandersetzung mit dem „Kommunikationsquadrat“ von Schulz von Thun
-  40 Minuten
-  Weitere Informationen zum Kommunikationsmodell von Schulz von Thun nachlesen und verinnerlichen und unterschiedliche Beispiele für Situationen und Nachrichten für diese Übung vorbereiten.

ABLAUF

Die Mentorin* erläutert den Mädchen* das Kommunikationsmodell „Kommunikationsquadrat“ von Schulz von Thun:

Nach diesem Modell enthalten die meisten Nachrichten vier Botschaften des Sendenden, die wiederum auf vier Ohren des Empfangenden treffen. Bei den gesendeten Botschaften handelt es sich um:

- 1. den **Sachinhalt** der Nachricht, der eine reine Sachinformation enthält*
- 2. eine **Selbstoffenbarung**, also eine Kundgabe der sendenden Person über sich selbst oder die eigenen Einstellungen*
- 3. einen **Hinweis über die Beziehung** zwischen Sender*in und Empfänger*in, z.B. was die sendende Person von der empfangenden Person hält.*
- 4. einen **Appell**, also eine Aufforderung an die empfangende Person, in irgendeiner Art und Weise tätig zu werden.*

Diese Botschaften treffen beim Empfangenden jeweils auf die folgenden Ohren:

- 1. das **Sachohr***
- 2. das **Selbstoffenbarungsohr***
- 3. das **Beziehungsohr** und*
- 4. das **Appell-Ohr***

Personen, die vorwiegend mit einem dieser Ohren hinhören, laufen Gefahr, dass nur eine der vielen Botschaften, die ihnen gesendet wird, bei ihnen ankommt.

Die Mentorin* unterteilt die Mädchen* anschließend in 4 verschiedene Gruppen, denen jeweils eines dieser „Ohren“ zugeordnet wird. Die Mentorin* stellt anschließend unterschiedliche Situationen und Aussagen vor. Die Mädchen* sollen jeweils sagen, welche Botschaft bei „ihrem Ohr“ jeweils angekommen ist.

Beispiele

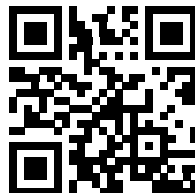
- ☀ Eine Mutter betritt das unordentliche Zimmer ihrer 15-jährigen Tochter, schüttelt den Kopf und verlässt das Zimmer wieder, ohne etwas zu sagen
- ☀ Zwei Freundinnen* hatten sich letztes Jahr zusammen die gleiche Handyhülle gekauft. Nun hat eine von den beiden eine andere Hülle an ihrem Handy. Die andere sagt zu ihr: „Oh, hast du dir eine neue Handyhülle gekauft?“
- ☀ Der Vater sagt der Familie beim Abendessen: „Jemand muss heute noch mit dem Hund rausgehen“ und schaut dabei seine Tochter mit hochgezogenen Augenbrauen an

REFLEXION

Gemeinsam können die Mädchen* überlegen und diskutieren, ob sie selbst manchmal auch nur mit einem dieser Ohren zuhören und welche Gefahren das Zuhören mit nur einem dieser Ohren für die Kommunikation und Beziehung zwischen Sender*in und Empfänger*in birgt.

Die Mentorin kann auch die Mädchen* bitten, sich Beispiele für Situationen und Nachrichten für diese Übung auszudenken und die Mädchen* fragen, ob sie die Situation jeweils kurz vorzuspielen möchten.*

„Kommunikationsquadrat“
von Schulz von Thun



GESPRÄCHSPARTY

- Gemeines Erarbeiten von Kommunikationsregeln
- 30 Minuten
- Genug Platz, um sich frei zu bewegen
- Kleine Zettel mit Anweisung zum Verhalten für jedes Mädchen*

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen*, sich jeweils ein Ereignis aus der letzten Woche zu überlegen, von denen sie den anderen erzählen möchten. Anschließend händigt die Mentorin* an jedes Mädchen* einen Zettel mit einer Verhaltensanweisung aus. Die Anweisung soll mit den anderen Mädchen* nicht geteilt werden.

Anschließend werden die Mädchen* gebeten durch den Raum zu laufen und einander in Paaren oder kleinen Grüppchen ihre Ereignisse aus der letzten Woche zu berichten. Dabei sollen sie jeweils die Verhaltensanweisung befolgen, ohne den anderen mitzuteilen, welche Anweisung sie erhalten haben.

Beispiele für Anweisungen:





Sprich laut	Sprich leise	Sprich langsam	Sprich schnell
Schau niemandem im Gespräch in die Augen	Sei unruhig, z.B. indem viel umherläufst oder dir ständig durch die Haare fährst	Verschranke deine Arme und zeige Desinteresse	Unterbrich die anderen im Gespräch
Stelle Augenkontakt her und nicke, wenn du mit anderen sprichst	Stelle viele Fragen, um die Geschichten der anderen genau zu verstehen.	Zeige im Gespräch viel Begeisterung für die Geschichten der anderen	Wiederhole das, was die anderen gesagt haben, in deinen eigenen Worten
Tu so, als seist du sehr müde	Tu so, als seist du in Gedanken ganz woanders	Gebe den anderen das Gefühl, dass du ihre Geschichten langweilig findest	Tu so, als würdest du schmatzend Kaugummi kauen

REFLEXION

Im Anschluss sollen die Mädchen* besprechen, was ihnen während der Gespräche aufgefallen ist. Wer war eine angenehme Gesprächspartnerin* und warum? Mit wem war das Gespräch schwierig oder unangenehm, und aus welchem Grund? Welche Auswirkungen hatten Kommunikationsstörungen

auf das Gespräch und die Übermittlung von Informationen? Wie hat es sich angefühlt, eine angenehme oder unangenehme Gesprächspartnerin* zu sein? Welche Kommunikationsregeln könnten helfen, um zu einer angenehmen Kommunikation für alle Beteiligten beizutragen?

PERSPEKTIVWECHSEL

-  Verschiedene Sichtweisen eines Konfliktes verstehen
-  20 Minuten
-  Ein kleiner Raum reicht aus
-  Papier/ Notizblock und Stifte

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen* an einen Konflikt zu denken, den sie kürzlich mit einer Freundin*, einem Freund* oder Familienmitglied hatten. Die Mädchen* sollen zuerst über ihre eigene Sichtweise auf den Konflikt nachdenken und anschließend die Perspektive der anderen Konfliktpartei einnehmen. Dabei sollen sich die Mädchen* wirklich in die andere Person hineinversetzen und versuchen, die Emotionen nachzuempfinden, die die andere Person in der Konfliktsituation verspürt hat.

Die Mädchen* sollen auf einem Blatt Papier oder in ihren Notizbüchern Gedanken aufschreiben, die der anderen Person in dieser Situation möglicherweise durch den Kopf gingen.






Anschließend können einzelne Mädchen* den Konflikt als Rollenspiel nachspielen, wobei das Mädchen*, das den Konflikt selbst erlebt hat, in die Rolle der anderen Konfliktpartei steigt, während ein anderes Mädchen* in ihre Rolle schlüpft.

REFLEXION

Zum Abschluss können in der Gruppe die folgenden Fragen besprochen werden: Was war herausfordernd daran, den Konflikt aus der Perspektive der anderen Person zu zeichnen? Was habt ihr gelernt, indem ihr die Perspektive der anderen Person übernommen habt? Warum ist es hilfreich, in einem Konflikt die Perspektive der anderen Person zu übernehmen?

Falls die Mädchen gerne zeichnen, können sie die Konflikte auch als Comic aus der Perspektive der anderen Person darstellen!*

BEDÜRFNISGLÄSER

-  Eigene Bedürfnisse erkennen und beachten
-  30-40 Minuten
-  Genügend Platz für kreatives Arbeiten
-  Mindestens 3 durchsichtige Gläser für jedes Mädchen*, Etiketten zum Beschriften der Gläser, ggf. Materialien zur individuellen Gestaltung der Gläser oder zum Einfärben des Wassers
-  Erstellen mehrerer Listen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Vorbereitung der Materialien

ABLAUF

Die Mentorin* sorgt für eine angenehme und entspannte Stimmung und legt die Listen mit unterschiedlichen Bedürfnissen aus. Die Mädchen* werden gebeten, sich von den Listen 3 Bedürfnisse auszuwählen, die ihnen momentan wichtig sind. Dafür sollen sich die Mädchen* genügend Zeit nehmen und in sich hineinspüren. Jedem Bedürfnis können die Mädchen* nun ein Glas zuteilen. Dies Glas wird entsprechend beschriftet und kann gerne auch dekoriert werden.

Die Mädchen* sollen sich dann überlegen, inwieweit die Bedürfnisse, die sie sich ausgewählt haben, im Moment erfüllt werden. Entsprechend füllen sie anschließend ihre Gläser mit Wasser. Je stärker das Bedürfnis erfüllt ist, desto voller das Glas. Dabei soll der Fokus allein darauf liegen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Keines der Mädchen* sollte sich schlecht fühlen, wenn eines der ausgewählten Bedürfnisse gar nicht oder nur schwach gefüllt ist!

Falls die Mädchen ihre (dekorierten) Bedürfnisgläser aufbewahren wollen, können Schraubgläser und destilliertes Wasser verwendet werden. Destilliertes Wasser lässt sich besser einfärben und sieht länger schön aus. Die Bedürfnisgläser können ansonsten auch per Foto dokumentiert und „aufbewahrt“ werden.*

REFLEXION

Anschließend sollen sich die Mädchen* Gedanken darüber machen, wie sie mit Bedürfnissen umgehen können, die bislang noch nicht ausreichend erfüllt sind. Wollen sie diesen Bedürfnissen in Zukunft mehr Aufmerksamkeit schenken? Welche Strategien haben sie bislang verfolgt, um die Bedürfnisse zu erfüllen? Fallen ihnen noch andere, neue Strategien ein, die sie in Zukunft ausprobieren wollen? Die Gedanken sollen von den Mädchen* in ihren Notizbüchern aufgeschrieben werden. Wer möchte, kann die befüllten Bedürfnisgläser

und Gedanken zu Strategien der Bedürfnisbefriedigung anschließend der Gruppe vorstellen. Gemeinsam können die Mädchen* diskutieren, wie den individuellen Bedürfnissen innerhalb der Gruppe mehr Beachtung geschenkt werden kann.

Die Mentorin sollte sensibel mit den von den Mädchen* ausgewählten Bedürfnissen umgehen und darauf achten, dass die Mädchen* während der Übung ermutigt und gestärkt werden und ihre Bedürfnisse nicht gegenseitig kommentieren oder bewerten.*

DANKE FÜR DEIN FEEDBACK!

- Umgang mit Lob und Kritik lernen und Feedback-Regeln verinnerlichen
- 30 Minuten
- großer Raum oder Fläche draußen
- Luftballons, Notizzettel und Stifte in ausreichender Menge

ABLAUF

Die Mentorin* teilt die Gruppe in zwei gleich große Gruppen, die „Akteurinnen*“ und die „Beobachterinnen*“. Die Akteurinnen* werden gebeten, jede zwei bis vier Luftballons aufzublasen und in eine Ecke des Raumes zu legen. Sie sollen außerdem ihre Namen oben auf einen Zettel schreiben und der Mentorin* geben. Die Mentorin* teilt diese Zettel an die Beobachterinnen* aus. Sie haben die Aufgabe, während der folgenden Übung jeweils das Mädchen*, dessen Namen auf dem Zettel steht, zu beobachten und Aspekte zu ihrem Verhalten zu notieren. Die Beobachterinnen* sollen jedoch nur aufschreiben was sie sehen, ohne es zu bewerten.

Nun bekommen die Akteurinnen* die Aufgabe, die Luftballons in die andere Ecke des Raumes zu transportieren, ohne dass

die Ballons dabei ihre Körper oder den Fußboden berühren. Es dürfen jedoch sämtliche Hilfsmittel genutzt werden. Sie haben die Aufgabe erfüllt, wenn sie alle Ballons über die Ziellinie gebracht haben. Die Akteurinnen* dürfen sich zu ihrer Handlungsstrategie abstimmen. Bei einem Regelverstoß muss die Gruppe wieder vom Ausgangspunkt starten.





Wenn die Akteurinnen* ihre Aufgabe erfüllt haben, wird der zweite Teil der Übung - die Feedbackrunde - eingeleitet. Hierfür erläutert die Mentorin* beiden Gruppen die Grundregeln eines Feedbacks und bittet anschließend die Beobachterinnen*, ihre Beobachtungen anhand dieser Regeln zu formulieren und an das jeweilige Mädchen*, das sie beobachtet haben, zu richten.

DISKUSSION

Wie haben die Mädchen* ihre Rollen in der Aktivität erlebt? Wie haben sie das Feedback aufgenommen? Wurde das Feedback gut formuliert oder als zu kritisch empfunden? Was kann verbessert werden, um kritisches Feedback sensibel zu formulieren? Wie haben sich beide Gruppen dabei gefühlt, Lob und Kritik auszusprechen und anzuhören? War es schwer, diese Feedback-Regeln zu nutzen, oder benutzen die Mädchen* diese Regeln schon in ihrem Alltag?

Alternativ kann auch eine andere Aufgabe für die Akteurinnen gewählt werden. Etwa das Umdrehen einer Decke oder Plane, auf der die Mädchen* stehen, ohne dass eines der Mädchen* den Boden berührt. Falls genügend Zeit vorhanden ist, können sich die Gruppen in ihren Rollen als Akteurinnen* und Beobachterinnen* auch ablösen.*

UNTER DRUCK

-  Verschiedene Sichtweisen eines Konfliktes verstehen
-  30-40 Minuten
-  Großer Raum oder draußen
-  Bei Bedarf Requisiten für das Rollenspiel





ABLAUF

Die Mädchen* werden in Kleingruppen von drei bis vier Personen eingeteilt. Jede Gruppe soll sich eine typische Situation überlegen, in der Gruppendruck entstehen kann. Dies kann auch eine Situation sein, die sie selbst bereits erfahren haben. Jede Kleingruppe erhält 10-15

Minuten Zeit, um die ausgewählte Situation als Rollenspiel einzuüben. Anschließend präsentieren die Kleingruppen einander ihre Rollenspiele und besprechen gemeinsam, welche Optionen die Person, auf die Druck ausgeübt wurde, in der Situation hatte.

DISKUSSION

Gemeinsam in der großen Gruppe können folgende Fragen diskutiert werden:

-  Wird Gruppendruck immer absichtlich ausgeübt?
-  Warum ist es so schwer, sich solchen Drucksituationen zu entziehen?
-  Welche Tipps zum Umgang mit Gruppendruck können sich die Mädchen* gegenseitig geben?
-  Welche Unterstützung würden sie sich in solchen Situationen von ihren Freund*innen wünschen?



WOHLBEFINDEN



Während der Pubertät machen jugendliche Mädchen* viele Veränderungen durch. Ihre Körper verändern sich und auch geistig und emotional ist einiges in Bewegung. Stimmungsschwankungen, Leistungs- und Schönheitsdruck, erste Verliebtheitsgefühle und die Auseinandersetzung mit der neu entdeckten eigenen Sexualität stellen viele Mädchen* vor emotionale Herausforderungen.

Mädchen* Mischen Mit möchte jugendlichen Mädchen* die Möglichkeit bieten, sich mit Gleichgesinnten über diese Herausforderungen auszutauschen und ein positives Körpergefühl und Selbstbild zu entwickeln. Die Mädchen* lernen, wie sich Körper und Geist während der Pubertät verändern und können im vertrauensvollen Rahmen der Gruppe auch sensible Themen, wie Menstruation, Körperhaare, Gewicht, physische und mentale Gesundheit sowie Sexualität behandeln. Die Gespräche, Aktivitäten und Übungen in diesem Kapitel sollen es den Mädchen* ermöglichen oder erleichtern, selbstbestimmt mit sich und ihrem Körper umzugehen, diesen besser zu verstehen und zu akzeptieren und aktiv für das eigene Wohlbefinden sorgen zu können.

3.1 KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

Die Pubertät bezeichnet die Lebensphase, in der sich Kinder zu jungen Erwachsenen entwickeln. Diverse Hormone beeinflussen in dieser Phase sowohl körperliche als auch psychische Veränderungen und auch die Gehirne von Jugendlichen entwickeln sich während der Pubertät weiter. Es ist eine Phase, in der sich der gesamte Körper umstellt, von einem Kinderkörper hin zu einem Erwachsenenkörper mit ausgereiften Geschlechtsorganen.

Es existieren viele tolle, feministische Aufklärungsbücher für Jugendliche zum Thema Pubertät und Sexualität! Einige sind hinten im Handbuch als Leseempfehlungen aufgelistet. Die Bücher können für die Mädchen Mischen Mit -Gruppen angeschafft und bei Interesse an die Mädchen* ausgeliehen werden. In gemeinsamen Lesestunden kann den Mädchen* die Möglichkeit gegeben werden, sich einzelne Bücher zu schnappen und allein oder in Kleingruppen Themen, die sie interessieren, nachzulesen.*

Während die Pubertät bei Jungen* erst ab dem Alter von 11 Jahren beginnt, fängt sie bei Mädchen* meist schon um das 9. Lebensjahr herum an und macht sich zunächst durch körperliche Veränderungen bemerkbar. Die Mädchen* wachsen in die Höhe, die Brüste werden langsam sichtbar, die Hüften runder und unter den Achseln und im Intimbereich sprießen die ersten Haare. Auch die Geschlechtsorgane entwickeln sich. Die Vulva wächst, die Form der Gebärmutter verändert sich und die erste Menstruation setzt meist im Alter zwischen 11 und 14 Jahren ein. Mit der Umstellung des Hormonhaushalts gehen

meist auch Begleiterscheinungen wie ein stärkerer Körpergeruch, Gewichtszunahme, fettige Haare, Pickel und Hautunreinheiten einher.¹

Das Hintergrundwissen und die Einstellungen, die die Mädchen zum Thema Pubertät mitbringen, können sehr unterschiedlich sein. Während einige Mädchen* in ihren Familien unbefangen über körperliche Veränderungen und Sexualität sprechen und Hintergrundwissen aus dem Biologie/Sexualkundeunterricht in der Schule mitbringen, kommen andere Mädchen* aus Familien, in denen Sexualität und körperliche Veränderungen stark tabuisiert werden. In solchen Fällen kann darüber nachgedacht werden, die Gruppe je nach Wissensstand in Kleingruppen aufzuteilen und vertrauliche bilaterale Gespräche mit der Mentorin* anzubieten. Bei Bedarf können auch externe Expertinnen* eingeladen werden, die spezifische Erfahrungswerte mit den Mädchen* teilen (Muttersprache, Religion, u.ä.). Wie bei allen Gesprächen zu sensiblen Themen sollte die Mentorin* bei diesem Themenkomplex besonders darauf achten, dass sich kein Mädchen* zu einer aktiven Teilnahme gedrängt fühlt. Einfach nur dabei zu sein und zuzuhören ist völlig in Ordnung!*

Diese körperlichen Veränderungen werden nicht nur von den Mädchen* selbst wahrgenommen, sondern führen meist auch zu einer anderen Wahrnehmung ihrer Person von außen. Plötzlich werden sie als junge Frauen* wahrgenommen und werden mit dem in der Gesellschaft vorherrschenden Sexismus konfrontiert. Ihre Körper werden plötzlich sexualisiert, sie werden von Jungen* oder Männern* angequatscht, bekommen „interessierte“ Blicke oder sogenannte „Catcalls“ (sexuell anzüg-

¹ Brochmann/ Stokken Dahl (2020), S. 45 ff.

liches Hinterherrufen oder Nachpfeifen im öffentlichen Raum). Diese neuen Erfahrungen können verwirrend, verunsichernd und unangenehm sein. Es kann auch gut sein, dass viele Mädchen* ein ungutes Gefühl haben, dieses aber nicht genau zuordnen oder in Worte fassen können.

Auch wenn es viele Gemeinsamkeiten geben kann, durchlebt jedes Mädchen* die Pubertät individuell und entwickelt sich auf ihre eigene Weise und in ihrem eigenen Tempo. Der Prozess stellt jedoch für jedes Mädchen* eine große Herausforderung dar. Die körperlichen Veränderungen, die sie selbst nicht kontrollieren können, führen bei vielen zu Verunsicherung und sind oft auch schambehaftet. Damit jugendliche Mädchen* sich in ihren Körpern wohlfühlen können, ist es wichtig, dass sie die Veränderungen, die während der Pubertät geschehen, verstehen und als normal begreifen. Die Mentorin* sollte den Mädchen* dabei helfen, indem sie mit ihnen offen und ohne Scham über die körperlichen Veränderungen während der Pubertät spricht, Tabus adressiert und Mythen aufklärt. Dabei stellt es einen wichtigen und nicht immer einfachen Schritt dar, eine gemeinsame „Sprache“ und Bezeichnungen für Körperteile und körperliche Phänomene zu finden, mit denen sich alle Mädchen* wohlfühlen. Die Mentorin* sollte die Mädchen* dabei darin bestärken, den korrekten Begriff „Vulva“ frei und ohne Scham zu verwenden und mit ihnen darüber ins Gespräch gehen, warum so viele Themen und Begriffe, die mit einem weiblich gelesenen Körper in Verbindung gebracht werden, schambesetzt sind. Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Bezeichnung der Vulva als „Schambereich“ und der Scham für den eigenen Körper, die viele Mädchen* und Frauen* weltweit empfinden. Die Mentorin* sollte die Mädchen* daher dazu ermutigen, selbstbestimmte und

medizinisch korrekte Begriffe zu verwenden, wenn sie als weiblich wahrgenommene Körper beschreiben. In der Gruppe können unterschiedliche Begriffe gesammelt und besprochen werden. Je nach Zusammensetzung der Gruppe können dabei auch Begriffe aus anderen Sprachen eingebunden werden.

Das Hintergrundwissen und die Einstellungen, die die Mädchen zum Thema Pubertät mitbringen, können sehr unterschiedlich sein. Während einige Mädchen* in ihren Familien unbefangen über körperliche Veränderungen und Sexualität sprechen und Hintergrundwissen aus dem Biologie/Sexualkundeunterricht in der Schule mitbringen, kommen andere Mädchen* aus Familien, in denen Sexualität und körperliche Veränderungen stark tabuisiert werden. In solchen Fällen kann darüber nachgedacht werden, die Gruppe je nach Wissensstand in Kleingruppen aufzuteilen und vertrauliche bilaterale Gespräche mit der Mentorin* anzubieten. Bei Bedarf können auch externe Expertinnen* eingeladen werden, die spezifische Erfahrungswerte mit den Mädchen* teilen (Muttersprache, Religion, u.ä.). Wie bei allen Gesprächen zu sensiblen Themen sollte die Mentorin* bei diesem Themenkomplex besonders darauf achten, dass sich kein Mädchen* zu einer aktiven Teilnahme gedrängt fühlt. Einfach nur dabei zu sein und zuzuhören ist völlig in Ordnung!*

Ein besonders wichtiges Thema für alle Mädchen*, das bei vielen zu großer Verunsicherung führt, ist die Menstruation. Besonders die ersten Blutungen können ganz schön unangenehm sein: Der Zyklus ist unregelmäßig und muss sich erst mal einpendeln, die große Menge an Blut kann Angst machen und das Ziehen im Unterleib ist ein neuer, bisher unbekannter Schmerz. Außerdem können Stimmungsschwankungen auftreten. Die Verunsicherung in Bezug auf die Menstruation wird zudem dadurch verschärft, dass die Menstruation auch heute noch stark tabuisiert wird, was offene Gespräche über das Thema und damit verbundene Symptome und Beschwerden

erschwert. In der gesamten Menschheitsgeschichte finden sich Beispiele für negative Menstruationsmythen und in vielen Religionen gilt die Periode als unrein.² Periodenprodukte werden auch heute noch damit beworben, dass man mit ihnen trotz der Periode frisch, sauber und „sicher“ sein könne. Die Werbung zielt meist darauf ab, die Menstruation möglichst „unsichtbar“ zu machen: blaue Flüssigkeit wird als Blutersatz genutzt, weiße, enge Klamotten werden als Sinnbild für einen guten und richtigen Umgang mit der Periode eingesetzt. Damit wird die Periode praktisch als Gegensatz zu Frische und Sauberkeit dargestellt³ und suggeriert, dass es nicht in Ordnung sei, seine Unterwäsche mit Blut zu beschmutzen oder Periodenschmerzen oder schlechte Laune zu haben. Derartige Botschaften verhindern einen normalen Umgang mit dem Thema, verstärken das Schamgefühl und begünstigen Unwissenheit und Unsicherheit in Bezug auf die Menstruation.

Verschiedene Kampagnen und Vereine stellen sich glücklicherweise der Aufgabe, den menstruierenden Körper sowie Gespräche darüber zu normalisieren.⁴ Auch die Mentorin* sollte sich bemühen, den Mädchen* zu einem unverkrampften Umgang mit dem Thema zu verhelfen. Sie sollte vermitteln, dass die Menstruation nicht nur ein völlig normaler körperlicher Prozess ist, sondern auch ein wichtiges körpereigenes Feedback darüber, dass alles gut und richtig läuft. Jede Person, die menstruiert⁵, erlebt die Periode individuell. Um den Zyklus im Blick zu behalten und auf die nächste Periode gut vorbereitet zu sein kann es helfen, jeden Monat

die Tage der Periode in einem Notizbuch, Kalender oder speziellen Zyklus-App festzuhalten. So können mit der Menstruation verbundene Beschwerden und Symptome besser eingeordnet werden. Die Mentorin* sollte mit den Mädchen* offen über Symptome und Beschwerden, die mit der Menstruation einhergehen können, sprechen und gemeinsam eine Sammlung von Tipps und Tricks erstellen, die bei Menstruationsbeschwerden helfen. Zu den typischen Beschwerden vor und während der Menstruation zählen Kopfschmerzen, Ziehen in der Brust, Stimmungsschwankungen, Bauchkrämpfe, Verdauungsprobleme, Heißhunger, unreine Haut, Müdigkeit und Emotionalität.⁶ Während einige Mädchen* und Frauen* sehr stark unter einigen oder mehreren dieser Symptome leiden, bleiben viele andere jedoch komplett frei von Symptomen. Und auch wenn es sich für manche so anfühlen mag: Die Mentorin* sollte klarstellen, dass es sich bei der Menstruation um keine Krankheit handelt, und sie auch nicht so behandelt werden sollte!

Die Menstruations-App „Drip“, die vom Berliner „Bloody Health Collective“ entwickelt wurde, ist besonders datenschutzfreundlich da sie die eingegebenen Daten nur auf dem Handy speichert und die Daten im Gegensatz zu den Apps kommerzieller Anbieter nicht zu Werbezwecken analysiert werden.

2 Strömquist (2017), S. 103 ff.

3 Strömquist (2017), S. 129.

4 Strömquist (2017), S. 129.

5 Die meisten Frauen* und Mädchen* mit Geschlechtsreife menstruieren. Es gibt aber auch Frauen* und Mädchen* die nicht menstruieren und Personen, die keine Frauen* oder Mädchen* sind (etwa trans* Männer oder Personen mit einer geschlechtlichen Identität jenseits des binären Spektrums), die menstruieren. Wir verwenden hier deshalb die Bezeichnung „menstruierende Person“

6 Brochmann/ Stokken Dahl (2020), S. 99 ff.

Für viele Menstruierende verändern sich vor allem die Schmerzen während der Menstruation entsprechend der Menstruationsartikel, die sie benutzen. Vor allem Tampons können die Schmerzen verstärken, da der Beckenboden anspannt, um sie zu halten. Deshalb empfiehlt es sich, dass die Mentorin* gemeinsam mit den Mädchen* verschiedene Menstruationsprodukte als Ansichtsexemplare kauft, anschaut und die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Produkte bespricht.

Für viele Mädchen* geht mit dem Beginn der Periode auch der Besuch bei einer Frauenärztin* oder einem Frauenarzt* einher. Die Mentorin* sollte die Mädchen* bei Bedarf über die dort stattfindende Untersuchung aufklären und ihnen soweit es geht ihre Ängste und Unsicherheiten nehmen.

*Tipp: Gemeinsam eine Frauenarzt*praxis besuchen, um den Mädchen* die Angst vor dem ersten Frauenarzt*termin zu nehmen und die Gelegenheit zu geben, Fragen zu stellen.*

3.2 WOHLFÜHLEN IM EIGENEN KÖRPER

In der Pubertät denken Mädchen* viel darüber nach, wie sie auf andere Menschen wirken. Sie bewerten das Verhalten und Aussehen anderen Mädchen* und vergleichen sich selbst mit Gleichaltrigen, aber auch mit Idolen aus der Film- und Musikbranche, Influencer*innen und Models aus Zeitschriften und Werbung. Gegenüber den Darstellungen dieser Idole, die meist den gängigen Schönheitsidealen entsprechen, schneiden die Mädchen* aus ihrer eigenen Sicht selten gut ab: Der Bauch ist zu dick, die Haare sind zu dünn, die Brüste zu klein und die Nase wiederum zu groß. Was die Mädchen* dabei meist nicht bedenken: Die Darstellungen aus den Medien, mit denen sie sich vergleichen, sind häufig verändert, retuschiert und beschönigt. Sie entsprechen weder der Realität, noch sind sie repräsentativ für das Aussehen von Mädchen* und jungen Frauen*.

Schönheitsnormen sind außerdem rassifiziert. Das heißt, dass sie sich auf einen weißen, nicht-behinderten sowie schlanken Körper beziehen. Schwarze, Indigenous Mädchen, Mädchen* of Colour sowie Mädchen*, die behindert werden, haben es aufgrund von Rassismus deshalb noch schwerer, Schönheitsidealen in Deutschland gerecht zu werden.*

Dennoch begegnen uns solche Darstellungen tagtäglich in unterschiedlichen Medien und beeinflussen unsere Vorstellung davon, was als „schön“ und „normal“ gilt. Dieses Problem, das jugendliche Mädchen* schon seit Generationen belastet, wird durch die permanente Selbstdarstellung und Inszenierung des Körpers auf sozialen Plattformen (in erster Linie Instagram und TikTok) in den letzten Jahren noch weiter verschärft. Bildbearbeitungsprogramme, Filterfunktionen und das geschickte Zuschneiden von Fotos führen dazu, dass jugendliche Mädchen* sich nicht nur mit den „perfekten“ Körpern und Gesichtern von Prominenten und Models, sondern auch mit inszenierten und „aufgehübschten“ Darstellungen ihrer Schulfreund*innen vergleichen. Dabei leidet

das Selbstwertgefühl und es kommt schnell Frust auf. Nach einer vom Facebook-Konzern in den USA durchgeführten Studie, die lange Zeit unter Verschluss gehalten wurde, hat jedes dritte Mädchen* im Teenageralter aufgrund der Nutzung von Instagram ein schlechteres Körperbild von sich selbst. Sechs Prozent der befragten Nutzerinnen* gaben an, aufgrund von Instagram schon einmal Suizidgedanken gehegt zu haben. Generell gaben viele Nutzerinnen Instagram als Grund an, weshalb es ihnen schlecht ginge und sie sich unattraktiv fühlten.⁷

Um den Mädchen* dabei zu helfen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und sich in ihren Körpern wohlfühlen, sollten vorherrschende Schönheitsideale und die Selbstinszenierung auf sozialen Plattformen in der Mädchen* Mischen Mit-Gruppe kritisch hinterfragt werden.

Einige Instagram-Accounts „entlarven“ inszenierte Fotosessions indem sie zeigen, wie die Motive aus einer anderen Perspektive fotografiert aussehen. Unter dem Suchbegriff „Realität vs. Instagram“ lassen sich viele Beispiele dafür finden, wie auf Sozialen Medien getrickst und beschönigt wird.

Die Mädchen* sollten sich aktiv damit auseinandersetzen, wie unrealistisch die Körperbilder sind, mit denen sie sich vergleichen. Dabei kann es helfen, vorher/nachher Bilder von retuschierten Fotos anzuschauen und sich mit den Tricks von Influencer*innen auseinanderzusetzen. Neben unrealistischen Schönheitsidealen sollten sich die Mädchen* mit dem subjektiven Empfinden zum Thema „Schönheit“ beschäftigen. Bilder von sehr verschiedenen Frauen*typen mit unterschiedlichen Körpern/Körperformen und

optischen Merkmalen können als Vorlage für eine Diskussion dienen, was eigentlich „schön“ bedeutet. Ziel sollte es dabei sein, Schönheit in der natürlichen Ausstrahlung und Einzigartigkeit eines jeden Menschen zu erkennen, wertzuschätzen und zu verstehen, dass es sich bei Schönheitsidealen nicht um etwas Naturgemachtes, sondern um gesellschaftliche Trends handelt. Diese Trends verändern sich im Laufe der Zeit und können in anderen Gegenden der Welt völlig anders sein.

Tipp: In der Gruppe die Regel aufstellen, dass die Mädchen weder ihr eigenes Aussehen noch das der anderen Mädchen* kommentieren dürfen. Weder positiv noch negativ. Stattdessen sollen sich die Mädchen* lieber gegenseitig Komplimente zu ihrem Humor, Charakter oder ihren Eigenschaften machen!*

Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen und der Figur, häufige Gewichtskontrollen und Verweigerung von Hauptmahlzeiten können auf eine Essstörung hindeuten. Anorexie und Bulimie beginnen häufig mit einer Diät, für deren Resultat das Mädchen zunächst Anerkennung bekommt. Betroffene Mädchen* kochen oft gern für ihre Familien und beschäftigen sich viel mit den Themen Ernährung und Kaloriengehalt von Nahrungsmitteln. Oft teilen sie Essen in „erlaubte“ und „verbotene“ Lebensmittel auf. Auch zunehmende Leistungsorientierung mit körperlicher Hyperaktivität und Isolation deuten auf eine Essstörung hin. Bei Sorge, dass eines der Mädchen* unter einer Essstörung leidet, sollte die Mentorin* eine Fachstelle aufsuchen und sich von Expert*innen zum weiteren Vorgehen beraten lassen.*

Bei den Fragen rund um Schönheitsideale, Selbstakzeptanz und Wohlbefinden spielen auch die Themen Sport und Ernährung bei jugendlichen Mädchen* eine große Rolle.

⁷ <https://www.zeit.de/digital/internet/2021-09/instagram-studie-kinder-jugendliche-facebook-psychologie-social-media>

Zahlen und Fakten

Nach einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind 18% aller jugendlichen Mädchen* in Deutschland übergewichtig. Ungesunde Essgewohnheiten innerhalb der Familie, schädliche Einflüsse der Werbeindustrie und fehlendes Wissen führen zu ungesunder Ernährung und zu wenig Bewegung von Jugendlichen. Nur 7% aller im Rahmen der Studie befragten Mädchen* gaben an, täglich 60 Minuten körperlich aktiv zu sein. Auf der anderen Seite gaben mehr als 40% aller befragten Mädchen* an, sich (auch mit Normalgewicht) zu dick zu fühlen und durch eine Diät einem geringeren Wunschgewicht näher zu kommen. 45% von ihnen griffen für den Gewichtsverlust auch auf gesundheitsriskante Maßnahmen wie das Auslassen von Mahlzeiten oder sich Übergeben zurück.

HBSC-Studienverbund Deutschland (2020)

Den Spagat zwischen gesunder Ernährung und Bewegung und einem ungesunden Sport- und Diätenwahn zu finden, stellt für viele jugendliche Mädchen* jedoch eine große Herausforderung dar. Mediale Einflüsse, die ein unrealistisches Bild vom idealen Frauen*körper vermitteln und gleichzeitig Diät- und Sporttrends propagieren, treffen bei jugendlichen Mädchen* während der Pubertät auf eine eher negative Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers und allgemeine Verunsicherung. Dies kann zu auffälligem Essverhalten führen und sich schlimmstenfalls zu einer Essstörung entwickelt. Bei Essstörungen handelt es sich um psychische Erkrankungen, die in Form einer Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brech-Sucht) oder Binge-Eating-Störung (Essanfallsstörung) auftreten können. Gemeinsam ist allen drei Störungen, dass die Betroffenen nur noch auf das Thema Essen fixiert sind und alle Lebensbereiche davon beeinflusst werden. Um dem entgegenzuwirken ist es wichtig, dass jugendliche Mädchen* einen entspannten und unverkrampften Umgang mit Thema Ernährung entwickeln.

In den Mädchen* Mischen Mit - Gruppen kann die Mentorin* das Thema gesunde Ernährung mit den Mädchen* aufgreifen und über die Risiken ungesunder Ernährung aufklären. Gemeinsam können die Mädchen* besprechen, was einen gesunden Lebensstil ausmacht. Dazu gehört neben einer ausgewogenen Ernährung auch ausreichend Bewegung. Sport und andere Formen von körperlicher Aktivität sind während der Pubertät nicht nur wichtig, um den Körper fit zu halten, sondern haben meist auch einen positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden. Sport bietet während der Pubertät einen guten Ausgleich zum Schul- und Familienalltag, trägt zu besserem Schlaf und zum Stressabbau bei und führt zur Ausschüttung körpereigener Glückshormone.⁸ Durch sportliche Aktivität können Mädchen* ihren Körper auch noch einmal anders kennenlernen, eigene Grenzen erforschen und diese überwinden. Viele Mädchen* hören während der Pubertät jedoch auf, Sport zu treiben, weil sie sich in ihren Körpern nicht mehr wohlfühlen oder der Schulsport sie dazu bringt Sport zu hassen.⁹ Die Mentorin* sollte dies mit den Mädchen* thematisieren und gemeinsam überlegen, welche Sportarten sich besonders

⁸ Brochmann/ Stokken Dahl (2020), S. 179

⁹ Schröter (2019)

dazu eignen, das Wohlbefinden der Mädchen* während der Pubertät zu fördern und in welchen Räumen sie ihre Sportarten frei von Leistungsdruck und ohne Scham oder Angst vor den Blicken anderer ausüben können. Wichtig ist, dass die Mädchen*

verstehen und verinnerlichen, dass es beim Sport nicht darum geht, „eine gute Figur“ zu machen oder zwangsläufig abzunehmen, sondern sich gut dabei zu fühlen, und zur eigenen Gesundheit beizutragen.

3.3 PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Neben körperlichen Veränderungen, Gefühlsschwankungen und dem permanenten Vergleich mit anderen Mädchen*, Influencerinnen*, Models und Medienstars müssen jugendliche Mädchen* während der Pubertät auch Konflikte mit der Familie, Leistungsdruck in der Schule, Diskriminierungserfahrungen, erste Verliebtheitsgefühle und viele weitere, teils schwierige Emotionen aushalten. All dies kann Verunsicherungen, Angst und Stress erzeugen und sich negativ auf ihre psychische Gesundheit auswirken.¹⁰ Nach der oben unter „Zahlen und Fakten“ bereits erwähnten aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation zum Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen leiden 34% der befragten jugendlichen Mädchen* mindestens zwei Mal pro Woche unter psychosomatischen Beschwerden wie Einschlafproblemen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Bauchschmerzen, die als Indikator für psychische Belastungen gelten.¹¹ Durch die COVID-19 Pandemie sind die psychischen Belastungen für Jugendliche zusätzlich gestiegen. 71 % aller im Rahmen einer Online-Studie¹² befragten Jugendlichen gaben an, sich durch die erste Welle der Pandemie psychisch belastet zu fühlen.

Zudem hat die Studie ergeben, dass sich der Anteil von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten aufgrund der Pandemie in etwa verdoppelt und ihr Gesundheitsverhalten verschlechtert hat.

Wichtig ist, dass die Mädchen verstehen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind! Psychische Belastungen sind nichts Ungewöhnliches. Sie sind schmerzhaft und anstrengend aber können mit entsprechender Unterstützung meist gut überstanden werden. Für fast jedes Problem gibt es in Deutschland professionelle Anlaufstellen und Menschen, die Jugendlichen helfen können und wollen. Im hinteren Teil des Handbuchs sind verschiedene bundesweite Unterstützungsangebote für Mädchen* und Frauen* aufgelistet. Zusätzlich dazu existieren unzählige Einrichtungen und Angebote auf lokaler Ebene.*

¹⁰ Brochmann/ Stokken Dahl (2020) S. 183 ff, Watson et. al (2016)

¹¹ HBSC-Studienverbund Deutschland (2020)

¹² In der bundesweiten COPSY-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf wurde von Mai bis Juni 2020 eine umfangreiche Online-Befragung zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und ihren Familien in Deutschland durchgeführt

Anzeichen von Stress und psychischen Belastungen:

- ☀️ Bauchschmerzen, Übelkeit oder Durchfall
- ☀️ Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen
- ☀️ Probleme beim Einschlafen, unruhiger Schlaf oder Albträume
- ☀️ Ausbleiben der Menstruation
- ☀️ Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- ☀️ Konzentrationsschwierigkeiten
- ☀️ Äußere und innere Unruhe (kann sich z.B. durch Nägelkauen äußern)
- ☀️ Appetitlosigkeit, Essattacken
- ☀️ Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit
- ☀️ Rückzug vom sozialen Leben
- ☀️ Angst oder Aggression
- ☀️ Selbstverletzendes Verhalten und Essstörungen

Psychische Belastungen stellen damit ein besonders relevantes Thema für Jugendliche dar, das auch in dem geschützten Raum der Mädchen* Mischen Mit-Gruppe besprochen werden sollte. Dabei muss die Mentorin* jedoch stets bedenken, dass sie für den Umgang mit psychischen Erkrankungen nicht ausgebildet ist und immer an entsprechende Fachstellen weiterverweisen oder sich dort Unterstützung holen muss. Dennoch können und sollten die Zusammenkünfte in der Gruppe dafür genutzt werden, Stressfaktoren im Leben der Mädchen* zu identifizieren und gemeinsam Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress und anderen Belastungen zu entwickeln. In gemeinsamen Brainstorming Sessions und

Gruppenarbeiten zu den Fragen „Was sind negative Stressfaktoren in meinem Leben?“, „Wie machen Stress und andere psychische Belastungen sich bemerkbar?“, und „Was kann ich ganz aktiv tun, um die negativen Auswirkungen von Stress abzufedern?!“ können sich die Mädchen* aktiv mit dem Thema auseinandersetzen. Ziel der Gespräche ist es, dass die Mädchen* erkennen, dass es viele Dinge gibt, die sie selbst tun können, um einen guten Umgang mit Stress und psychischen Belastungen zu finden. Der Austausch von Tipps zum Umgang mit Stress, das gemeinsame Einüben von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie das Etablieren von stabilisierenden Ritualen und Routinen sollten daher in Mittelpunkt der Gespräche stehen. Die Mentorin* sollte den Mädchen* dabei keine Bewältigungsstrategien „aufdrücken“, sondern unterschiedliche Methoden vorstellen und betonen, dass jede Person selbst herausfinden sollte, was ihr guttut und bei Stress hilft.

Anregungen:








- ☀️ Gespräche mit Freund*innen oder anderen Bezugspersonen
- ☀️ Gedanken aufschreiben
- ☀️ Lesen, Malen, Musik hören
- ☀️ Spazieren gehen
- ☀️ In die Natur oder aufs Wasser schauen
- ☀️ Sich etwas gönnen (z.B. etwas essen oder trinken, das man gerne mag)
- ☀️ Gefühle rauslassen (z.B. indem man weint)
- ☀️ Umarmungen oder Massagen
- ☀️ Sport treiben
- ☀️ Entspannungsübungen oder Meditation

Nicht alle psychischen Belastungen lassen sich jedoch mit positiven Strategien zum Stressmanagement bewältigen. Gerade wenn zu den „üblichen“ Stressfaktoren noch zusätzliche Belastungen wie Gewalt- oder Diskriminierungserfahrungen, Mobbing, wirtschaftliche Sorgen, gesundheitliche Probleme oder Probleme innerhalb der Familie (z.B. Trennung der Eltern) dazukommen, kann schnell ein Punkt erreicht werden, an dem die psychischen Belastungen für Jugendliche so hoch werden, dass sie sich einer erwachsenen Person anvertrauen und Unterstützung einholen sollten. Die Mentori-

rin* sollte mit den Mädchen* daher auch besprechen, wie sie in Situationen vorgehen können, in denen sie mit der Belastung allein nicht mehr fertig werden. Als erster Schritt kommt es immer in Frage sich einer Bezugsperson anzuvertrauen. Daneben gibt es eine Reihe von Einrichtungen und Unterstützungsangeboten, die bei Problemen unterschiedlicher Art helfen oder an Ärzt*innen und Psycholog*innen weitervermitteln können. Die Mentorin* sollte sich vorab mit den unterschiedlichen Beratungsangeboten für Jugendliche vor Ort vertraut machen und diese den Mädchen* vorstellen.

3.4 VERLIEBTSEIN

Tipps bei Liebeskummer:

-  *Weinen, schreien, Gefühle rauslassen*
-  *Sich jemandem anvertrauen oder Gefühle aufschreiben*
-  *Ablenkung durch fröhliche Aktivitäten mit Freund*innen oder Familie*
-  *Gut zu sich selbst sein*
-  *Abstand zu der Person, in die man verliebt ist (ggf. Kontakt abbrechen oder zumindest eine Weile auf Sendepause gehen)*
-  *Sport und frische Luft*
-  *Geduldig sein: Auch wenn man es sich in dem Moment nicht vorstellen kann: Liebeskummer wird irgendwann vergehen!*

Verliebtheit ist ein sehr starkes Gefühl, das viele Mädchen* während der Pubertät zum ersten Mal erleben. Verliebtheit kann mit sehr positiven Stimmungen einhergehen aber auch das Gegenteil bewirken und zu Enttäuschung und großer Traurigkeit führen. Für das Umfeld der verliebten Person ist es oft nicht leicht damit umzugehen, und auch die beste Freundin* kann mal genervt reagieren, wenn nur noch von der umschwärmten Person die Rede ist und alle anderen Interessen auf der Strecke bleiben. Wer selbst noch nie verliebt war, kann diese starken Gefühle von anderen meist nicht

nachvollziehen, während es für die verliebte Person in dem Moment nichts Wichtigeres gibt als die Person, in die sie verliebt ist. Werden diese Gefühle nicht erwidert, kann ein Liebeskummer eintreten, der jedes zuvor erlebte Gefühl von Traurigkeit in den Schatten stellt. Die Mentorin* sollte solche starken Gefühle der Mädchen* nicht ignorieren oder abtun, sondern sie ernst nehmen und ihnen helfen, mit den Gefühlen umzugehen. Dabei ist wichtig, dass die Mädchen* nicht erwiderte Liebesgefühle nicht als Abweisung ihrer gesamten Person auffassen und das Gefühl bekommen, etwas an sich verändern

zu müssen. In der Gruppe oder im Einzelgespräch kann das Thema Liebeskummer adressiert und das Selbstbewusstsein der Mädchen* gestärkt werden. Die Mädchen* sollen verstehen und verinnerlichen, dass sie so, wie sie sind, toll sind!

Auf wen sich das Gefühl der Verliebtheit bezieht, kann bei jugendlichen Mädchen* komplett unterschiedlich sein. Sie können sich in einen guten Freund* oder Freundin* verlieben, in eine Person, die sie flüchtig kennen, oder einen Promi, den sie noch nie getroffen haben und wahrscheinlich auch nie treffen werden. Welches Geschlecht die

Person hat, in die sich ein Mädchen* verliebt, sollte eigentlich keine Rolle spielen. Heterosexuelle monogame Beziehung prägen jedoch weiterhin das Beziehungsbild der meisten Jugendlichen und für Mädchen* die sich in gleichgeschlechtliche Personen verlieben kann die erste Verliebtheit mit großer Verunsicherung einhergeht. Deshalb ist wichtig, dass die Mentorin* lesbische, bi-, a- und pansexuelle Mädchen* immer mitdenkt und in Gesprächen mit den Mädchen* Beispiele einbringt, die gleichgeschlechtliche Liebe nicht als einen Sonderfall, sondern als etwas völlig Normales darstellen.

3.5 SEXUALITÄT

Während der Pubertät entwickeln viele jugendliche Mädchen* auch eine Neugier und erste Experimentierfreudigkeit was die eigene Sexualität betrifft. Dies trifft jedoch nicht auf alle Mädchen* zu. Manche entwickeln dieses Bedürfnis noch nicht, nur bis zu einem bestimmten Grad (z.B., Kuschneln oder Küssen)¹³ oder nie.¹⁴ Unabhängig davon, ob die teilnehmenden Mädchen* bereits sexuelle Erfahrungen gesammelt haben oder daran interessiert sind, ist es wichtig, dass sie über ein Grundwissen zu den Themen Sexualität, sexuelle Gesundheit und Verhütung verfügen. Der geschützte Rahmen der Mädchen* Mischen Mit-Gruppe sollte deshalb auch dafür genutzt werden, Wissenslücken der Mädchen* in diesem Bereich zu schließen und die Selbstsicherheit und Selbstbestimmtheit der Mädchen* in Bezug auf die eigene Sexualität sowie den Umgang mit dem Thema im Allgemeinen zu stärken.

Sexualerziehung ist Teil des natürlichen Erziehungsrechts der Eltern (Art. 6 Abs. 2 Grundgesetz). Neben den Personensorgeberechtigten ist zusätzlich der Staat im Rahmen seines Erziehungs- und Bildungsauftrages (Art. 7 Abs. 1 Grundgesetz) berechtigt, Sexualerziehung in der Schule durchzuführen. Nichtstaatliche Angebote der Sexualerziehung, beispielweise im Rahmen der Mädchen Mischen Mit-Gruppen, sind grundsätzlich ohne besonderes Einverständnis der Erziehungsberechtigten nicht zulässig. Die Mentorin* sollte die Erziehungsberechtigten der Mädchen* daher darüber informieren, dass in der Gruppe auch Fragen zu den Themen Pubertät, Körper und Sexualität besprochen werden sollen und sich ihr schriftliches Einverständnis dafür einholen. Sollte sich die Mentorin* dafür entscheiden, Themen, die in den Bereich Sexualerziehung fallen, nicht ausdrücklich zu thematisieren (etwa weil die Erziehungsberechtigten der Mädchen* ansonsten ihre Zustimmung für die Teilnahme verweigern könnten), darf sie dennoch Fragen der Mädchen* zu derartigen Themen beantworten. Anders verhält es sich jedoch, wenn die Personensorgeberechtigten bereits deutlich gemacht haben, dass sie dies nicht wünschen.*

¹³ Gebauer (2016)

¹⁴ Asexualität ist eine mögliche Form von Begehren und sollte von der Mentorin* mitgedacht und benannt werden.

Jugendliche Mädchen* sind in Bezug auf ihre Sexualität einem hohen Erwartungsdruck ausgesetzt, der sich je nach Umfeld unterschiedlich äußern kann. Einige Mädchen* sehen sich einem starken Druck „es“ endlich zu tun durch Freund*innen und andere Gleichaltrige ausgesetzt oder haben das Gefühl, sexuelle Erfahrungen sammeln zu müssen, um dazu zu gehören und mitreden zu können. Andere Mädchen* werden wiederum vom gesellschaftlichen Umfeld und ihren Familien davon abgehalten, sexuelle Beziehungen vor der Ehe einzugehen und die eigene Sexualität selbstbestimmt zu entdecken und auszuleben. Sexualität von Frauen*, Lesben*, inter*, nicht-binären und trans* Personen (FLINT*) ist in unserer Gesellschaft zudem weiterhin ziemlich unsichtbar, ist mit Mythen¹⁵ belastet und wird schnell verurteilt.¹⁶ Frauen*, die Sex mit häufig wechselnden Partner*innen haben, werden schnell als „Schlampen“ bezeichnet, während Jungen* und Männer* mit ihren sexuellen „Erfolgen“ prahlen.¹⁷ Gleichzeitig hält sich weiterhin die Fehlannahme, dass Mädchen* und Frauen* grundsätzlich weniger Lust auf Sex hätten als Jungen* oder Jugendliche Mädchen* sind in Bezug auf ihre Sexualität einem hohen Erwartungsdruck ausgesetzt, der sich je nach Umfeld unterschiedlich äußern kann. Einige Mädchen* sehen sich einem starken Druck „es“ endlich zu tun durch Freund*innen und andere Gleichaltrige ausgesetzt oder haben das Gefühl, sexuelle Erfahrungen sammeln zu müssen, um dazu zu gehören und mitreden zu können. Andere Mädchen* werden wiederum vom gesellschaftlichen Umfeld und ihren Familien davon abgehalten, sexuelle Beziehungen vor der Ehe einzugehen und die eigene Sexualität selbstbestimmt

zu entdecken und auszuleben. Sexualität von Frauen*, Lesben*, inter*, nicht-binären und trans* Personen (FLINT*) ist in unserer Gesellschaft zudem weiterhin ziemlich unsichtbar, ist mit Mythen belastet und wird schnell verurteilt. Frauen*, die Sex mit häufig wechselnden Partner*innen haben, werden schnell als „Schlampen“ bezeichnet, während Jungen* und Männer* mit ihren sexuellen „Erfolgen“ prahlen. Gleichzeitig hält sich weiterhin die Fehlannahme, dass Mädchen* und Frauen* grundsätzlich weniger Lust auf Sex hätten als Jungen* oder Männer* und deshalb zum Sex „überredet“ werden müssten. Derartige Mythen und geschlechtliche Stereotypen sind höchst problematisch, da sie Druck ausüben und jugendliche Mädchen* in der freien und sicheren Erkundung ihrer sexuellen Identität einschränken. Die Mentorin* sollte derartige Formen von „Sex Shaming“ benennen und verurteilen und auch abwertende und verunsichernde Bemerkungen der Mädchen* selbst unterbinden.

Nein heißt nein! Und: Wer schläft, aufgrund von Alkohol- oder Drogeneinfluss nicht zurechnungsfähig ist oder noch nicht 14 Jahre alt ist, kann kein Einverständnis in sexuelle Handlungen geben! Ein Einverständnis, das durch Druck, Täuschung oder Ausnutzen eines Machtverhältnisses zustande gekommen ist zählt ebenso wenig!

Eine Grundvoraussetzung von Sex und Intimität ist das Einverständnis der beteiligten Personen, das auch als „Konsens“ bezeichnet wird. Denn bei sexuellen Handlungen, die ohne das Einverständnis aller beteiligten Personen durchgeführt werden, handelt es sich nicht um Sex, sondern um sexuelle Gewalt. Mangelndes Einverständ-

¹⁵ Z.B. der Mythos über das „Jungfernhütchen“, das beim ersten Geschlechtsverkehr angeblich „reißt“.

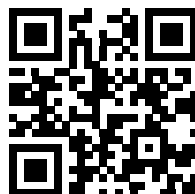
¹⁶ trömquist (2017), S. 5 ff.

¹⁷ Läger (2019), S. 99 f.

nis klar auszudrücken, fällt vielen jugendlichen Mädchen* schwer und sollte deshalb in der Gruppe geübt werden.¹⁸ Die Mentorin* sollte zudem ausdrücklich betonen, dass alle Menschen das Recht haben selbst zu bestimmen, wann und mit wem sie Sex haben und Intimität herstellen wollen. Das Einverständnis kann sich dabei auch nur auf bestimmte Dinge und Handlungen beziehen und nicht auf das „volle Programm“. Zudem hat jeder Mensch das Recht, sein Einverständnis jederzeit wieder zurückzunehmen und Handlungen, mit denen man morgens oder vor zwei Minuten noch einverstanden war am Abend abzulehnen. Dies gilt auch innerhalb von Liebesbeziehungen oder anderen Formen von sexuellen Beziehungen. Ein*e einfühlsam*e Partner*in muss es aushalten können, sexuell zurückgewiesen zu werden und sollte ein „Nein“ akzeptieren, ohne weiter nachzubohren und zu versuchen, die andere Person zu überreden.¹⁹

verkauft werden. Die bereits oben genannte WHO-Studie zum Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen ergab, dass etwa die Hälfte aller sexuell aktiven 15-jährigen, die im Rahmen der Studie befragt wurden, bei ihrem letzten Geschlechtsverkehr nicht mit Kondomen oder der Pille verhüteten und sich somit einem hohen Risiko ungewollter Schwangerschaften und sexuell übertragbarer Krankheiten aussetzten.²⁰ Dies ist höchst bedenklich. Die Mentorin* sollte mit den Mädchen* daher über verschiedene Arten von Verhütungsmitteln sprechen, ihre Anwendung erklären und Fragen dazu beantworten. Dabei sollte sie deutlich machen, dass die Verwendung von Kondomen, Gummihandschuhen und Lecktüchern die einzige Möglichkeit darstellt, sich beim Geschlechtsverkehr vor Krankheiten zu schützen.

Konsens wird in dem Youtube-Video „Beidseitiges Einverständnis - so einfach wie Tee“ sehr anschaulich, einfach und auch etwas humorvoll erklärt.



Bei Gesprächen zum Thema Sexualität sollte auch das Thema sexuell übertragbare Krankheiten und Verhütung von der Mentorin* angesprochen und behandelt werden. Noch immer herrschen unter Jugendlichen viele Unsicherheiten und falsche Informationen in Bezug auf Verhütungsmittel und ihre richtige und sichere Anwendung. Für queere Mädchen* ist es zudem schwierig, Verhütungsmittel im Drogeriemarkt zu erwerben, da dort meistens nur Kondome

¹⁸ Das Kapitel 4: „Sicherheit“ enthält Inhalte und Übungen zum Thema Grenzen setzen und „Nein“ sagen.

¹⁹ Läger (2019), S. 83 ff.

²⁰ HBSC-Studienverbund Deutschland (2020)

AUFRÄUMEN IN DER MEDIENLANDSCHAFT

- Auseinandersetzung mit sexistischen Rollen- und Körperbildern in den Medien
- mindestens 90 Minuten
- genügend Platz zum Basteln und/aufnehmen von Videos erforderlich
- Zeitschriften, Bastelmaterialien
- Heraussuchen von Beispielen für Werbeanzeigen, Zeitschriftenartikeln oder Videos, die ein toxisches Schönheitsideal oder einseitige Vorstellungen von Geschlechterrollen vermitteln

ABLAUF

Die Mädchen* werden in Kleingruppen von ca. 5 Personen aufgeteilt und gebeten, im Internet und in Zeitschriften nach Werbeanzeigen, Artikeln und Videos zu suchen, die ein problematisches und einseitiges Schönheitsideal oder Verständnis von Geschlechterrollen vermitteln. Beispiele hierfür könnten sein:

- Darstellungen, die Frauen* auf ihre Körper reduzieren
- Darstellungen von Familien, in denen sich die Frauen* um den Haushalt und Kindererziehung und die Männer* um die Karriere kümmern
- Sprüche, die die Kompetenzen von Frauen* und Mädchen* abwerten
- Werbung für unterschiedliches Kinderspielzeug für Mädchen* (rosa) und Jungen* (blau)
- Darstellungen, die ein einseitiges (und oft unrealistisches) Schönheitsideal (z.B. weiß, groß und schlank) transportieren

ABSCHLUSS






Die Kleingruppen stellen ihre Werke einander vor und diskutieren ihre Erkenntnisse. Sie können eine Liste an „Verbesserungsvorschlägen“ für die Medienwelt erstellen und gemeinsam mit der Mentorin* überlegen, wie sie ihre Kritik und Vorschläge an Verantwortliche innerhalb der Medienlandschaft richten kön-

Die Mädchen* überlegen, wie die Darstellungen verändert werden könnten, um die gleiche Botschaft senden zu können, ohne diskriminierende, abwertende oder einseitige Darstellungen von Mädchen*, Frauen* oder Rollenbildern zu verwenden. Sie können auch Positivbeispiele heraussuchen, von denen sie sich in den Medien mehr wünschen würden. Anschließend erhalten die Mädchen* die Gelegenheit, die Medien selbst nach ihrem Geschmack umzugestalten und sich neue Botschaften für ein positives Körperbild und Rollenverständnis zu überlegen, die sie in die Welt schicken möchten. Die Mädchen* können auf diesem Wege selbst Zeitungsseiten neugestalten, Liedtexte umdichten, eigene Sendungen entwickeln, oder ein Werbevideo neu aufnehmen.

nen, beispielsweise über das Verfassen eines gemeinsamen Briefs an eine Zeitschriftenredaktionen oder einen Fernsehsender.

ein Instagram-Kanal, der sich satirisch mit der Reduzierung von Frauen auf ihre Körper in der Werbung beschäftigt ist z.B. „angry_radical_feminist“*

DIÄTEN-BULLSHIT-BINGO

-  Auseinandersetzung mit den leeren Versprechungen von Diäten
-  20 Minuten
-  Kleiner Raum ist ausreichend
-  ausgedruckte Bingo-Blätter und unterschiedliche Frauen*zeitschriften in ausreichender Menge
-  Bingo-Blatt aus dem Handbuch für alle Mädchen* ausdrucken oder eigenes Blatt vorbereiten und in ausreichender Zahl ausdrucken, Frauen*zeitschriften sammeln und mitbringen

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen*, sich in Zweier- oder Dreier-Teams aufzuteilen und teilt die Mädchen* selbst in Teams ein. Jedes Team erhält ein Bingo-Blatt für das Bullshit-Bingo und jedes Mädchen* soll sich eine Zeitschrift aus der Sammlung auswählen. Bei Startschuss werden die Mädchen* gebeten, die Zeitschriften durchzublättern und nach

den Phrasen auf dem Bingo-Blatt Ausschau zu halten. Fällt eine der üblichen Phrasen, wird das entsprechende Kästchen in der Bingo-Vorlage angekreuzt. Die Gruppe, die zuerst eine Reihe voll hat, gewinnt.

REFLEXION

Abschließend können die Mädchen* diskutieren, was diese Diät-Phrasen aus den Zeitschriften mit ihnen machen und wie die Diät-Kultur die eigene Körperwahrnehmung und das eigene Essverhalten beeinflussen.

Bullshit Bingo zur Diät-Saison aus dem Missy Magazine



SNACK ATTACK!

- Freude am Ausprobieren neuer Lebensmittel entdecken
- mindestens 45 Minuten
- Nebenraum mit Küche/ Küchenzeile
- Augenbinden oder Schals in ausreichender Anzahl, mehrere Teller, Schneidebretter, scharfe Messer zum Schneiden von Obst
- Unterschiedliche gesunde Snacks (insbesondere Obst und Gemüse) besorgen, klein schneiden und im Nebenraum als „Buffet“ anrichten

ABLAUF

Die Mentorin* bittet jedes Mädchen* sich eine Partnerin* für die Übung zu suchen und erklärt anschließend die Übung: Jeweils eines der Mädchen* bekommt die Augen verbunden, während ihre Partnerin* im Nebenraum aus der Auswahl der Snacks, den die Mentorin* vorbereitet hat, einen Snack-Teller für sie zusammenstellt. Mit diesen Snacks wird sie nun ihre Partnerin* füttern, während diese weiterhin die Augen verbunden hat. Wenn es den Mädchen* zu unangenehm ist, sich unbekannte Snacks direkt in den Mund stecken zu lassen, können sie die Snacks auch erst in die Hand nehmen und befühlen, bevor sie sie sich selbst in den Mund stecken.

Nachdem alle ausgewählten Snacks gegessen oder zumindest probiert wurden, tauschen die Mädchen* die Rollen. Diejenige, die vorher die Augen verbunden hatte, darf nun für ihre Partnerin* Snacks auswählen. Die Mentorin* sollte für die zweite Runde noch ein paar neue Snacks zur Auswahl stellen, die die Mädchen* aus der ersten Runde noch nicht kennen!

unbedingt vorher abklären, ob die Mädchen allergisch auf bestimmte Lebensmittel reagieren oder nicht essen!*






REFLEXION

Anschließend sollen die Mädchen* berichten, ob ihnen die Übung Spaß gemacht hat und ob sie dabei etwas Neues gelernt oder entdeckt haben. Die Übung kann auch dafür genutzt werden, ein Gespräch über Lieblings Speisen der Mädchen* und gesunde und ungesunde Lebensmittel anzustoßen. Dabei kann auch die Lebensmittelpyramide bespro-

chen oder Themen wie versteckte Zucker und Fette angesprochen werden. Die Mentorin* sollte jedoch besonders darauf achten, dass kein Mädchen* aufgrund ihrer Vorlieben und Essgewohnheiten von der Mentorin* oder Gruppe verurteilt wird!

Als Snacks eignen sich kleine Stückchen frisches Obst oder Gemüse, aber auch Trockenfrüchte, Nüsse, Kerne oder Knäckebrötchen. Besonders interessant wird das Spiel, wenn Snacks verwendet werden, die die Mädchen nicht häufig essen. Für den Spaßfaktor können auch gemeine Snacks wie Zitronenscheiben verwendet werden*

SPORTWERKSTATT

-  Gemeinsam neue Sportarten und Übungen kennenlernen
-  1-2 Stunden
-  viel Platz erforderlich, gerne draußen
-  Unterschiedliche Sportgeräte und (Yoga-) Matten
-  Gemeinsame Planung mit der Gruppe und Verteilung von Aufgaben

ABLAUF

Die Mädchen* planen gemeinsam eine Sport-Werkstatt, in der sie sich gegenseitig unterschiedliche Sportarten oder Übungen vorstellen, die sie selbst gerne machen. Dafür können sie selbst Material und Geräte von Zuhause mitbringen oder die Mentorin* bitten Geräte zu besorgen. Dies können etwa Volleybälle und Basketbälle, Yogamatten, Inline-Skates, Skateboards, Hula-Hoop-Reifen, Springseile, Hanteln, Thera-Bänder, Blackrolls, Tischtennis-, Badminton- oder Strandtennis-Schläger sein. Die Mädchen* treffen

sich für die Sport-Werkstatt in einem Park, einer Halle, einem Hof oder auf einer Wiese und bauen dort unterschiedliche Stationen für die unterschiedlichen Sportarten auf. Jede Station wird von einem oder zwei Mädchen* betreut, die dort jeweils die anderen in ihre Sportart oder Übungen einführen und anleiten. Die Mädchen* können mehrere Stationen durchlaufen, müssen aber auch nicht alles ausprobieren und können auch bei einer Übung bleiben, wenn sie ihnen besonders gut gefällt.

REFLEXION

Im Anschluss an die Sport-Werkstatt können die Mädchen* gemeinsam besprechen, wie sie sich bei den unterschiedlichen Übungen gefühlt haben und ob sie eine neue Sportart für sich entdeckt haben.

Die Gruppe kann auch einen gemeinsamen (regelmäßig stattfindenden) Sport- und Bewegungstag vereinbaren, an dem die Mädchen in Kleingruppen je nach Laune und Interesse gemeinsam Sport machen oder sich bewegen. Hierfür eignen sich auch gemeinsames Joggen, Tanzen, längere Spaziergänge, Yoga und Fitnessworkouts. Hauptsache, die Mädchen* bewegen sich und fühlen sich gut dabei!*

BODYSKAN

- Kennenlernen einer Entspannungsübung
- 15 Minuten
- Bestenfalls Möglichkeit zum Hinlegen auf dem Boden, ansonsten auch im Sitzen möglich
- Ggf. Yogamatten oder Decken
- Das Anleiten des Bodyscans sollte vorab einmal geübt werden

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen*, sich ausgestreckt auf Decken oder Yogamatten auf den Rücken zu legen und die Gliedmaßen entspannt neben sich abzulegen. Die Mädchen* sollen sich vorstellen, dass ihre Körper in den Boden einsinken.

Alternativ können die Mädchen* sich auch in bequemen Posen (z.B. im Schneidersitz) auf den Boden setzen, oder auf einen Stuhl setzen, mit den Füßen auf dem Boden und den Händen auf den Oberschenkeln abgelegt. Die Sitzposition soll aufrecht sein, als ob die Mädchen* an ihren Köpfen von einem unsichtbaren Faden nach oben gezogen werden und ihre Rücken an einer unsichtbaren Wand hinter ihnen hochgleiten. Der Kopf ist gerade und die Schultern ziehen nach unten.

Die Mentorin* leitet nun den Bodyscan mit möglichst ruhiger und sanfter Stimme an:

- Versucht, euch richtig zu entspannen. Kein Muskel ist angespannt ... geht in Gedanken durch eure Körper, spürt jeder Verspannung nach und versucht, euch völlig fallen zu lassen ...*
- Schließt die Augen. Atmet einige Male tief ein und aus ... spürt den Atem in die Nase einströmen, fühlt wie sich*

beim Einatmen die Bauchdecke hebt ... und wie der Bauchnabel beim Ausatmen nach innen zieht. Lasst euch bei jedem Ausatmen etwas tiefer in die Entspannung allen.

- Konzentriert euch ganz auf die Entspannungsübung und atmet ruhig und tief weiter. Wir beginnen jetzt damit, unsere Muskeln der Reihe nach anzuspannen und dann wieder zu entspannen.*

- Wir beginnen ganz unten in unserem Körper mit den Füßen. Konzentriert euch ganz auf eure Füße und spürt, wie sie sich anfühlen. Nun spannt die Füße an, indem ihr eure Zehen zusammenzieht. Haltet die Spannung für einige Sekunden an... nun lasst die Spannung los und spürt, wie sich der Fuß wieder entspannt...*

- Konzentriert euch nun auf eure unteren Beine. Spürt, wie die Energie vom Fuß in die Wade fließt. Nun spannt die Wadenmuskulatur für einige Sekunden an. Dann lasst die Spannung wieder los und spürt nach, wie sich die unteren Beine entspannen.*

-  Spürt nun, wie die Energie vom unteren Bein über die Knie in den Oberschenkel fließt. Spannt die Oberschenkel für einige Sekunden ganz doll an... nun lasst wieder los, und spürt, wie sich die Wärme im Oberschenkel ausbreitet
-  Als nächsten richtet sich die Aufmerksamkeit auf den Po. Spannt den Po für mehrere Sekunden an... und entspannt ihn wieder.
-  Konzentriert euch nun auf den Bauch. Atmet einige Male ganz entspannt tief in den Bauch hinein und spürt, wie der Bauchnabel beim Ausatmen nach innen zieht. Dann spannt den Bauch ein paar Sekunden lang ganz doll an, und entspannt ihn anschließend wieder. Atmet wieder tief in den Bauch hinein und spürt nach, wie der Bauch sich ausdehnt und entspannt.
-  Als nächstes geht die Energie in die Arme. Haltet eure Arme ganz entspannt und spürt, wie sie sich anfühlen. Ballt nun die Fäuste und spannt alle Muskeln des Armes ganz doll an. Lasst dann die Arme und Hände wieder fallen und spürt, wie sich die Muskeln entspannen.
-  Als nächstes zieht ihr eure Schulter ganz weit zu den Ohren hoch. Haltet diese Position für einen kleinen Moment, und lasst die Schultern dann wieder fallen.
-  Spürt nun, wie die Energie in den Kopf fließt, wie sie langsam aus dem Nacken die Kopfhaut hochfließt bis in eure Haare. Spannt einmal euer Gesicht richtig an, kneift alles zusammen und macht eine richtige Grimasse. Nun entspannt eure Gesichter wieder.
-  Atmet ruhig und tief in den Bauch und spürt nach, wie sich euer gesamter Körper entspannt. Bewegt langsam wieder eure Gliedmaßen, Wackelt mit den Fingern und Zehen, lasst die Hand- und Fußgelenke kreisen.
-  Nun öffnet langsam die Augen, streckt eure Hände zum Himmel und lasst sie langsam in einer kreisförmigen Bewegung wieder nach unten gleiten. reflexion

REFLEXION

Abschließend kann die Mentorin* die Mädchen* fragen, wie sich die Übung für sie angefühlt hat und ob sie weitere Atmungs- und Entspannungsübungen kennen. Die Mädchen* können gemeinsam überlegen, in welchen Situationen die Anwendung solcher Übungen hilfreich sein kann (z.B. bei Angst vor Prüfungen, „Gedankenkarussell“ vor dem

Einschlafen, anderen Arten von Stress) und sich gegenseitig Tipps zum Umgang mit Stress und negativen Gefühlen geben.

TAG DER ENTSPANNUNG

- Austausch zu positiven Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Stress
- mehrere Stunden
- Gemütlicher Raum oder geschützter Ort draußen, bestenfalls mit Möglichkeit zum Hinlegen auf dem Boden
- Ggf. Yogamatten oder Decken, Massagegeräte und -öle, Wellness-Produkte (z.B. Lotionen oder Gesichtsmasken)
- Gemeinsame Planung und Vorbereitung mit der Gruppe

ABLAUF

Die Mädchen* planen gemeinsam einen „Tag der Entspannung“, an dem sie sich gegenseitig ihre Methoden der Entspannung zeigen und Entspannungstechniken wie Meditation und Atemtechniken üben. Dafür können die Mädchen* Gegenstände und Produkte, die für die Entspannung eingesetzt werden können, von zu Hause mitbringen. Auch die Mentorin* kann Produkte besorgen und mitbringen, etwa Massagegeräte, gut riechende Öle, deren Duft entspannt, oder Wellnessprodukte, deren Anwendung die Mädchen* an dem Tag gemeinsam ausprobieren können. Dabei sollte jedoch nicht der Schönheitsaspekt im Mittelpunkt stehen, sondern der Gedanke der Selbstfürsorge und des sich Zeit für sich selbst nehmend. Die Mädchen* sollen selbst überlegen, was ihnen guttut und wie sie sich gemeinsam entspannen können und möchten. Die Mentorin* kann jedoch auch Ideen einbringen. Gemeinsam können die Mädchen* den

AUSTAUSCH

Der „Tag der Entspannung“ kann auch dafür genutzt werden, sich zu weiteren Strategien der Stressbewältigung auszutauschen. Der Reihe nach können die Mädchen* berichten was sie tun, um Stress loszuwerden und wer




Beispiele:

- Youtube-Kanäle und Podcasts für Meditations- und Entspannungsübungen vorstellen und gemeinsam ausprobieren
- Massagetechniken vorstellen und gemeinsam ausprobieren (gegenseitiges Massieren nur, wenn alle Mädchen* sich damit wohlfühlen)
- Gemeinsame Yogasession zur Entspannung

gewählten Ort oder Raum für ihren „Tag der Entspannung“ vorbereiten, etwa indem sie ruhige Musik auswählen, entspannende Düfte verbreiten, Kerzen anzünden und Yogamatten und Decken im Raum auslegen. Am „Tag der Entspannung“ sollten sie sich gemütliche Klamotten anziehen, in denen sie sich wohlfühlen (z.B. ihren liebsten Kuschelpulli) und die Handys zu Hause oder in ihren Taschen lassen. Sie können sich gemeinsam überlegen, welche Getränke und Snacks ihre Entspannung an dem Tag besonders fördern können.

oder was ihnen dabei hilft. Gemeinsam können die Mädchen* diskutieren, wie entspannende Rituale und Routinen noch besser in den Alltag integriert werden können.

SCHÖNE MOMENTE SAMMELN

-  den Blick auf die positiven Dinge des Lebens richten
-  über mehrere Tage oder Wochen
-  ggf. Briefumschläge oder Boxen/Schuhkartons zum Sammeln von Gegenständen, Fotos oder Zeitungsartikeln

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen* sich Gedanken darüber zu machen, was ihnen in den letzten Wochen an positiven Dingen widerfahren ist. Hat vielleicht jemand etwas Nettes über sie gesagt oder sie angelächelt? Hatten sie einen schönen Moment mit Freund*innen oder Familienangehörigen? oder Erfolg in der Schule? Haben sie etwas gelesen oder gehört, dass sie aufgeheitert oder zum Lachen gebracht hat? Oder einen Regenbogen, eine schöne Wolkenformation oder eine schöne Blumenwiese gesehen? Gemeinsam sammeln die Mädchen* große und kleine Dinge, die ihr Leben in den letzten Wochen fröhlich gemacht hat.

Zur Inspiration können die Mädchen gemeinsam die Geschichte „Frederick“ von Leo Lionni lesen. In der Geschichte geht es um eine Maus, die als Vorrat für den langen Winter nicht wie die anderen Mäuse Körner und Nüsse, sondern Sonnenstrahlen, Farben und Wörter sammelt.*

Anschließend überlegen die Mädchen* und die Mentorin* gemeinsam, welche Methoden helfen können, um den Blick auf die großen und kleinen schönen Dinge im Leben zu schärfen. Dabei kann z.B. das aktive Sammeln von Gegenständen und Fotos helfen, die die Mädchen* an positive Momente erinnern. Diese Gegenstände und Fotos (diese können auch auf dem Handy in einem speziellen Ordner gesammelt werden) können dann an grauen Tagen und Momenten der Traurigkeit zur Aufmunterung herausgeholt werden. Auch das Aufschreiben von schönen Erlebnissen in ein spezielles „positives“ Tagebuch kann eine Idee sein, um den Fokus auf positive Ereignisse zu legen. Eine andere Methode, die vorgestellt und diskutiert werden kann, ist das tägliche Aufschreiben von Dingen, die schön sind, gut laufen und für die man dankbar ist. Dies kann als Ritual jeden Morgen oder jeden Abend durchgeführt werden.

REFLEXION

Gemeinsam kann diskutiert werden, welchen Einfluss das Besprechen positiver Ereignisse und Erlebnisse auf das Wohlbefinden und die Stimmung der Mädchen* hat. Die Mentorin* kann auch vorschlagen, jedes Treffen mit

einer „positiven Runde“ zu beginnen, in der die Mädchen* von positiven Erlebnissen und Beobachtungen berichten.

SEX UND KÖRPER Q&A

- Wissen zum Thema Körper und Sexualität erweitern
- über mehrere Tage oder Wochen
- Anonyme Fragenbox
- Fragen aus der Fragenbox vorab lesen und Antworten vorbereiten oder Expertin* zu dem Treffen einladen





ABLAUF

Die Mentorin* stelle eine Fragenbox auf, in die die Mädchen* über mehrere Tage und Wochen hinweg ihre Fragen zum Thema Körper und Sexualität anonym eingeben können. An einem vorab vereinbarten Tag (oder an mehreren Tagen) werden die Fragen der Mädchen* nach und nach aus der Box gezogen und beantwortet. Die Mentorin* sollte sich die Fragen vorher durchlesen und die Antworten vorbereiten, oder eine Expertin* von einer Beratungsstelle hinzuziehen, die die Fragen beantworten kann.

Die Mentorin* kann den Mädchen* auch Bücher und andere seriösen Quellen zur Verfügung stellen, in denen die Mädchen* Antworten auf bestimmte Fragen selbst recherchieren und der Gruppe vorstellen können. Dieser Prozess sollte von der Mentorin* und/oder Expertin* jedoch eng begleitet werden, damit sich keines der Mädchen* dabei unwohl fühlt.

Bei expliziten Fragen zum Thema Sexualität kann es sein, dass es einigen Mädchen unangenehm ist, über diese Themen zu sprechen, oder Mädchen* aus Unsicherheit Witze machen und lachen. Hier muss ganz klar die Regel gelten: Lachen ist ok, auslachen nicht!*

BAZAR












-  Kennenlernen von unterschiedlichen Menstruationsprodukten und Verhütungsmitteln, Abbau von Berührungsängsten
-  1 Stunde oder länger
-  unterschiedliche Hygieneprodukte, Verhütungsmittel und ggf. auch Sexspielzeuge
-  Einkauf der Produkte für den „Bazar“

ABLAUF

Die Mentorin* bringt unterschiedliche Menstruationsprodukte und Verhütungsmittel mit und legt sie auf einem Tisch aus, damit die Mädchen* sie sich anschauen, darüber sprechen und sie ggf. auch ausprobieren können.

Die Produkte können für mehrere Tage oder Wochen ausgelegt werden, damit die Mädchen* sie sich in ihrem eigenen Tempo anschauen und Fragen dazu stellen können. Die Mentorin* kann die Produkte aber auch der Reihe nach vorstellen und mit den Mädchen* besprechen, welche Produkte wie verwendet werden. Um Solosex zu enttabuisieren, kann auch auf Sextoys hingewiesen werden.

Beispiele:

-  Tampons
-  Binden
-  Menstruationstasse
-  Menstruationsunterwäsche
-  Urinella
-  Kondome
-  Femidome
-  Lecktücher
-  Gummihandschuhe/ extra kleine Kondome für die Finger
-  Pillenpackung
-  je nach Alter der Mädchen* eventuell auch Gleitmittel

Die Übung soll den Mädchen die Möglichkeit geben, sich in einem sicheren Rahmen und in ihrem eigenen Tempo mit den Produkten zu beschäftigen. Ziel ist es, Berührungsängste abzubauen und einen unverkrampften Umgang mit dem Thema Sexualität zu finden.*

ALLES MYTHEN?



Auseinandersetzung mit Mythen und Fehlinformationen zum Thema Körper und Sexualität



40 Minuten



genügend Platz zur Aufstellung im Raum



zwei Schilder mit den Aufschriften „stimmt“ und „stimmt nicht“



Inhaltliche Vorbereitung der Übung durch Zusammentragen von Informationen und Fakten

ABLAUF







Die Mentorin* bringt an gegensätzlichen Ecken des Raumes die Schilder mit den Aufschriften „stimmt“ und „stimmt nicht“ an. Sie liest nun nacheinander mehrere Aussagen zu den Themen Körper und Sexualität vor und bittet die Mädchen* sich nach jeder Aussage neu im Raum aufzustellen. Die Mädchen* können sich in der Nähe eines der Schilder oder irgendwo dazwischen positionieren, je nachdem wie sie die Aussage bewerten. Nach

jeder Aufstellung werden einzelne Mädchen* gefragt, warum sie sich an dieser Stelle des Raumes positioniert haben und die Mentorin* klärt die Mädchen* darüber auf, ob die Aussage stimmt oder nicht. Gemeinsam wird der Hintergrund von Mythen und Fehlinformationen besprochen und die zutreffenden Fakten zusammengetragen.

Aussagen:

- ☀️ *Wenn ich mir die Haare an den Beinen rasiere, wachsen sie anschließend stärker nach.*
- ☀️ *Pickel kommen von mangelnder Körperhygiene. Wenn man sich gut wäscht und die richtigen Produkte verwendet, kann man Pickel in den Griff kriegen.*
- ☀️ *Jedes Mädchen* hat ein Jungfernhäutchen, das reißt, wenn sie zum ersten Mal Sex hat.*
- ☀️ *Richtigen Sex hat man nur, wenn der Penis in die Vagina eingeführt wird*
- ☀️ *Der erste Sex tut immer ein bisschen weh und bluten gehört dazu.*
- ☀️ *Menschen werden entweder als Mädchen* oder als Jungen* geboren.*

Aussagen:

-  *Der medizinisch korrekte Begriff für das weibliche Geschlechtsorgan ist „Vulva“.*
-  *Wenn man beim Sex ein Kondom verwendet, kann man keine Geschlechtskrankheiten bekommen.*
-  *Durch den Einsatz von Gleitmitteln können Kondome beschädigt werden.*
-  *Das sicherste Verhütungsmittel, das es gibt, ist die Pille.*
-  *Nach dem Sex sollten Frauen* pinkeln gehen.*
-  *Nur Frauen*, die menstruieren, können schwanger werden.*

DISKUSSION

Im Anschluss an die Übung können Mentorin* und Mädchen* gemeinsam diskutieren, warum in Bezug auf die weibliche Sexualität so viele Fehlinformationen kursieren und was die Mädchen* tun können, um sich besser zu informieren und dazu beizutragen, Mythen rund um die weibliche Sexualität zu beseitigen.

Die Bücher „Schamlos schön“, „da unten“ und „Unverblümt“, die unter den Leseempfehlungen hinten im Handbuch aufgelistet werden, erhalten Fakten und Informationen zu den hier aufgelisteten Aussagen, die zum überwiegenden Teil nicht zutreffen. Die Mentorin sollte sich durch Lektüre dieser Bücher oder anderer seriöser feministischer Quellen sorgfältig auf die Übung vorbereiten!*



SICHERHEIT



Weltweit sind Mädchen* und junge Frauen* aufgrund ihrer Geschlechtszuschreibung von Gewalt betroffen. Sie können Gewalt in ihrem Zuhause, in Institutionen wie der Schule, dem Jugendclub, in Vereinen, Bars und Clubs oder im öffentlichen Raum begegnen. Die Täter*innen können ihrem näheren Umfeld entstammen oder Unbekannte sein. Gewalt kann dabei viele unterschiedliche Formen annehmen und Auswirkungen haben. Jugendliche Mädchen* befinden sich dabei nicht immer allein in der Rolle der Betroffenen, sondern teilweise auch in der Rolle einer Täterin* oder Mitläuferin*.

Bei Mädchen* Mischen Mit sollen die Teilnehmerinnen* für das Phänomen Gewalt und seine unterschiedlichen Formen und Ausprägungen sensibilisiert und darin unterstützt werden, ihre eigenen Grenzen und die von anderen zu erkennen, zu kommunizieren und zu respektieren. Die Mädchen* werden dazu ermutigt zu grenzüberschreitendem Verhalten „Nein“ zu sagen, beschäftigen sich mit den Gefahren, die ihnen im Internet begegnen können und lernen Anlaufstellen und Unterstützungsangebote für Betroffene kennen.

4.1 UNGESUNDE BEZIEHUNG

Jugendliche Mädchen* gehen während der Pubertät viele neue Beziehungen außerhalb der Familie ein. Dies sind in erster Linie Freundschaften und erste Liebesbeziehungen mit Gleichaltrigen, aber auch Beziehungen zu älteren Freund*innen, Vertrauens- und Bezugspersonen in der Schule, dem Sportverein oder dem Jugendtreff. Darüber hinaus eröffnet das Internet über soziale Medien, Plattformen und Spiele zahlreiche Möglichkeiten, Beziehungen online zu führen. Beziehungen geben bestenfalls Geborgenheit, emotionale Nähe und Bestätigung, inspirieren, motivieren und unterstützen. Bei jeder neuen und bereits bestehenden Beziehung besteht jedoch auch das Risiko, dass sie sich für die Mädchen* zu einer ungesunden Beziehung entwickelt, die negative Auswirkungen auf ihre Entwicklung und freie Entfaltung der eigenen Persönlichkeit haben kann. Als „ungesund“ kann eine Beziehung bezeichnet werden, wenn sie eines oder auch mehrere der folgenden Merkmale aufweist:

Abhängigkeit und Machtgefälle: Die andere Person nutzt die Gefühle, ein bestehendes Abhängigkeitsverhältnis oder Machtgefälle innerhalb der Beziehung aus.

Zu intensiv: Die andere Person äußert extreme (Liebes)Gefühle, und möchte ständig in Kontakt stehen. Ihr Verhalten fühlt sich übertrieben, erdrückend oder einengend an.

Besitzergreifend: Die andere Person ist eifersüchtig, versucht zu kontrollieren mit wem man Zeit verbringt und möchte einen am liebsten ganz für sich haben. Sie nimmt andere Menschen als Bedrohung wahr und versucht, einen von anderen Freund*innen oder Familienangehörigen zu isolieren.

Manipulation: Die andere Person versucht, die eigenen Entscheidungen, Handlungen und Gefühle zu kontrollieren und zu beeinflussen. Sie hält einen davon ab, Dinge zu tun, die einem wichtig sind und bringt einen dazu Dinge zu tun, die man nicht tun möchte.

Herabwürdigung: Die andere Person macht sich über einen lustig, kritisiert einen oder stellt die eigenen Fähigkeiten in Frage, sodass man irgendwann das Vertrauen in sich selbst verliert, sich schwach, dumm oder nutzlos fühlt.

Schuldgefühle und Verantwortungszuweisung: Die andere Person gibt einem das Gefühl, allein für ihr Glück zuständig zu sein und für alle negativen Aspekte in ihrem Leben die Schuld zu tragen. Sie droht, sich oder anderen etwas anzutun, wenn man sie verlässt und/oder nicht tut, was sie will.

Unvorhersehbares Verhalten: Die andere Person reagiert extrem auf kleine Dinge und unterliegt starken Stimmungsschwankungen, die verängstigen, verwirren oder einschüchtern.

Vertrauensbrüche: Die andere Person ist unehrlich, missbraucht das Vertrauen, das man ihr schenkt, lügt oder betrügt.

Egozentrismus und Desinteresse: Die andere Person ist nicht daran interessiert, wie es einem geht, was man denkt und was einem in der Beziehung und darüber hinaus wichtig ist. Die Beziehung ist einseitig und dient allein der Selbstbestätigung der anderen Person.

Aggression und körperliche Gewalt: Die andere Person ist verbal oder körperlich aggressiv und wendet Gewalt gegen einen, sich selbst oder andere an.

Jede Person tut manchmal Dinge, die ihrer Beziehung zu einer anderen Person schaden. Man vertraut der anderen Person nicht genug, missgönnt ihr einen Erfolg, macht sich vor anderen über sie lustig, gibt ihr absichtlich ein schlechtes Gefühl oder nicht genügend Raum. Das ist normal und menschlich, denn niemand ist perfekt. Treten die hier genannten Merkmale verstärkt oder in Kombination miteinander auf, besteht jedoch Grund zur Sorge.

Diese Merkmale ungesunder Beziehungen können sowohl in Liebes- als auch in Freundschaftsbeziehungen auftauchen. Personen, die in ungesunden Beziehungen stecken, hören häufig auf, ihre eigenen Ziele und Wünsche zu verfolgen und fühlen sich „wie eingesperrt“, eingeschüchtert, ängstlich, unsicher oder abhängig. Ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein leiden oder sie spüren eine riesige Verantwortung für die andere Person auf sich lasten. Fast alle ungesunden Beziehungen führen dazu, dass die betroffene Person eigene Bedürfnisse vernachlässigt oder ignoriert und sich nicht frei enthalten kann.

Die meisten ungesunden Beziehungen beginnen positiv und fühlen sich zunächst gut an, entwickeln sich aber mit der Zeit zu ungesunden Beziehungen. Dieser Prozess geschieht für die betroffene Person meist unbewusst und schleichend. Gerade in dem Kontrast zu der am Anfang sehr positiven Wahrnehmung der Beziehung, kann es oft einige Zeit dauern zu verstehen, dass diese Art der Beziehung nicht guttut.

Um zur Sicherheit der teilnehmenden Mädchen* beizutragen, sollte die Mentorin* das Thema „ungesunde Beziehungen“ offen ansprechen und mit den Mädchen* die Merkmale und Risiken von ungesunden Beziehungen zusammentragen und diskutieren. Dabei sollte die Mentorin* insbesondere die Risiken von Beziehungen, die nicht von Gleichheit geprägt sind, sondern auf Abhängigkeit und einem Machtgefälle beruhen, hervorheben. Denn jugendliche Mädchen* sind aufgrund ihres niedrigen Alters und Geschlechts einem besonders hohen Risiko ausgesetzt, Beziehungen zu älteren Bezugspersonen aufzubauen, die (allein schon aufgrund des unterschiedlichen Alters) von einem Machtgefälle geprägt sind und aus diesem Grund problematisch sind.

Gespräche zu ungesunden Beziehungen können bei den Mädchen verschiedene Emotionen auslösen. Zu erkennen, dass man sich in einer ungesunden Beziehung befindet oder unter einer ungesunden Beziehung gelitten hat, kann aufwühlend und schmerzhaft sein. Doch auch die Erkenntnis, dass man selbst sich einer anderen Person gegenüber ungesund verhalten hat, kann unangenehme Gefühle hervorrufen.*

Es ist deshalb wichtig, dass die Mentorin vorab darauf hinweist, dass dieses Thema ganz unterschiedliche Emotionen und Gefühle wecken kann und die Mädchen* je nach ihrem Empfinden darüber sprechen oder sich aus der Gesprächssituation herausziehen können. Ziel soll es sein, dass die Mädchen* ein Bewusstsein für ungesunde Verhaltensweisen entwickeln, um sich selbst zu schützen, aber auch um andere nicht zu verletzen.*

4.2 FORMEN VON GEWALT

Die oben genannten Verhaltensformen, die als Merkmale für ungesunde Beziehungen gelistet sind, stellen Formen von Gewalt und Missbrauch dar. Die meisten Menschen wollen dies jedoch nicht wahrhaben und distanzieren sich instinktiv von derartigen Begriffen. Damit einher geht oft die Annahme, dass Gewalt nicht in Nahbeziehungen stattfindet, weil diese mit einem sicheren Raum, der Schutz bieten soll, in Verbindung gebracht werden.

Gewalt ist ein gesellschaftliches Phänomen, unter dem Menschen unterschiedliche Dinge verstehen. Das Spektrum dessen, was als Gewalt bezeichnet wird, reicht von Krieg und Terrorismus über Mord und Körperverletzungen bis hin zu psychologischer und verbaler Gewalt. Verfechter*innen eines sogenannten weiten Gewaltbegriffs sehen auch politische oder ökonomische Strukturen, die zu einer Ungleichheit an Lebenschancen führen, als Gewalt an. Forschende aus den unterschiedlichsten Fachbereichen haben sehr unterschiedliche Definitionen für den Gewaltbegriff entwickelt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) etwa definiert Gewalt als den „tatsächliche(n) oder angedrohte(n) absichtliche(n) Gebrauch von physischer oder psychologischer Kraft oder Macht, die gegen die eigene oder eine andere Person, gegen eine Gruppe oder Gemeinschaft gerichtet ist und die tatsächlich oder mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Verletzungen, Tod, psychischen Schäden, Fehlentwicklung oder Deprivation führt.“¹ Auch diese sehr weit gefasste Definition

verdeutlicht, dass Gewalt in unterschiedlichen Formen und Ausprägungen existiert und eine konkrete Abgrenzung oft nicht einfach ist. Um den Begriff von Gewalt dennoch etwas greifbarer zu machen, werden im Folgenden einige unterschiedliche Formen von Gewalt dargestellt.

Körperliche Gewalt bedeutet das Zufügen von körperlichen Schäden, etwa durch Schlagen, Kratzen, Beißen, Würgen, Treten, Verwenden (ggf. auch Werfen) von Gegenständen und Waffen oder Zufügen von Verbrennungen. Auch das Festhalten oder Einsperren einer Person ist eine Form von körperlicher Gewalt, da auf diese Weise körperlich wirkender Zwang ausgeübt wird. Körperliche Gewalt hat zudem meist auch eine psychische Komponente, da sie das Selbstwertgefühl der von Gewalt betroffenen Person schwächt, insbesondere wenn die Gewalt von nahestehenden Personen ausgeht und die betroffene Person erniedrigen soll.

Psychische/emotionale Gewalt kann sehr viele unterschiedliche Handlungen beinhalten, weshalb es oft schwierig ist, diese Form der Gewalt als solche zu erkennen. Beleidigungen und rassistische Äußerungen, Anschreien, Bloßstellen, Demütigen oder Blamieren können Beispiele für psychischer Gewalt sein. Innerhalb einer Beziehung stellen auch die oben unter „Merkmale ungesunder Beziehungen“ dargestellten Verhaltensweisen Formen emotionalen Missbrauchs und damit psychischer Gewalt dar. Auch

¹ WHO (2002), S. 15.

bei Stalking² und Mobbing/Cyberbullying³ handelt es sich um Formen psychischer Gewalt. Psychische Gewalt verursacht meist keine körperlichen, damit aber emotionale Verletzungen. Sie verringert das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Betroffenen und erhöht das Risiko, psychisch zu erkranken.

Mikroaggressionen = Gewalt?

Der Begriff Mikroaggression beschreibt ein alltägliches Verhalten, das absichtlich oder unabsichtlich Feindseligkeit, Diskriminierung oder Vorurteile gegenüber einer Person oder Gruppe ausdrückt. Die Ausprägung kann dabei unterschiedlich stark ausfallen- sie beginnt bei Mikroentwertungen (das subtile Abstreifen der Gefühle, Erfahrungen oder Gedanken einer Person) über Mikrobeleidigungen (verbale und nonverbale Erniedrigungen) bis hin zu Mikroangriffen) explizite verbale und nonverbale Angriffe). Von Mikroaggressionen betroffen sind in der Regel Angehörige marginalisierter gesellschaftlicher Gruppen. Ein typisches Beispiel für eine Mikroaggression ist die Frage „Wo kommst du wirklich her?“ gegenüber Personen, die in Deutschland geboren und aufgewachsen sind. Dadurch wird der Eindruck vermittelt, sie würden nicht zur Gesellschaft dazugehören (Jewell 2020:50).

Mikroaggressionen funktionieren wie Mückenstiche, die jeder für sich gesehen als „nicht so schlimm“ abgetan werden könnte. In großer und immer wiederkehrender Anzahl haben sie aber das Potential, die Betroffenen stark in ihrem Leben einzuschränken. Mikroaggressionen haben traumatische Auswirkungen und können zu posttraumatischen Belastungsstörungen führen.

Sexualisierte Gewalt beinhaltet alle Handlungen, in denen Druck oder Zwang ausgeübt wird, um eine Person zu sexuellen Aktivitäten zu zwingen oder zu überreden, obwohl diese das nicht möchte. Dazu zählen (versuchte) Vergewaltigungen, sexuelle Belästigungen verbaler oder körperlicher Art (beispielsweise ungewolltes Küssen oder Berühren, sexuell anzügliche Sprüche, Dick Pics), die Verweigerung beim Sex ein Kondom zu verwenden oder das Abstreifen des Kondoms während des Geschlechtsverkehrs sowie jemanden dazu zu zwingen, pornografisches Bild- oder Videomaterial an- oder anderen beim Sex zuzusehen.

Jede Form von sexueller Handlung, die nicht einvernehmlich geschieht, ist sexuelle Gewalt! Einvernehmen besteht nicht automatisch dann, wenn die andere Person „nicht Nein gesagt“ hat. Einvernehmen erfordert die deutliche Zustimmung aller beteiligten Personen. Diese Zustimmung kann ausdrücklich mit einem „Ja“ oder anderen zustimmenden Worten, Gesten und Signalen geäußert werden. Ein reines Geschehen lassen reicht jedoch nicht aus.

² Stalking bedeutet wiederholtes Verfolgen, Nachstellen, penetrantes Belästigen, Bedrohen und Terrorisieren einer Person gegen deren Willen.

³ Auf diese Formen von psychischer Gewalt, von denen Jugendliche in besonders hohem Ausmaß betroffen sind, wir in einem gesonderten Unterpunkt noch genauer eingegangen.

Geschlechtsspezifische Gewalt ist Gewalt, die sich gegen eine Person aufgrund ihres biologischen oder sozialen Geschlechts richtet, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung. Der Begriff erkennt an, dass Personen, die als weiblich wahrgenommen werden oder sich so identifizieren, auf der ganzen Welt deutlich häufiger und stärker von Gewalt betroffen sind als Personen, die als männlich gelesen werden. Geschlechtsspezifische Gewalt umfasst jegliche Form von körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt, aber auch Formen struktureller Unterdrückung von Frauen* und Mädchen*, wie etwa die Verweigerung des Rechts auf Bildung, des Erwerbs von Einkommen und des Zugriffs auf gemeinsame Konten. Besondere Ausprägungen von geschlechtsspezifischer Gewalt sind Rituale wie Zwangsheirat und weibliche Genitalbeschneidung/Genitalverstümmelung⁴. Eine weitere Ausprägung geschlechtsspezifischer Gewalt sind Femizide/Feminizide. Die Begriffe bezeichnen die gewaltsame Tötung von Frauen* und Mädchen* aufgrund ihres Geschlechts. Die Begriffe beziehen sich auf eine Vielzahl von Verbrechen wie Mord in einer Partnerschaft, Tötung im „Namen der Ehre“, gezieltes Töten in bewaffneten Konflikten oder Fälle im Bezug zu organisierter Kriminalität und Menschenhandel. Auch in Deutschland werden täglich Frauen* und Mädchen* von Männern* ermordet. Im Unterschied zu dem Begriff Femizid, bezeichnet der aus Mexiko stammende Begriff Feminizid auch die Ver-

antwortung des Staates für diese Morde. Er wird verwendet, um die mangelnde Reaktion des Staates und der Öffentlichkeit zu thematisieren und die Elemente der Straflosigkeit und der institutionellen Gewalt hervorzuheben. Der Begriff soll bestimmte Frauen*morde als eine Form von Hasskriminalität sichtbar machen und den Blick auf den gesellschaftlichen Kontext lenken, der es zulässt, dass solche Taten überhaupt stattfinden können. Hiermit wird verdeutlicht, dass geschlechtsspezifische Gewalt auch eine Ausprägung struktureller Gewalt ist.

Es existieren viele Statistiken zu der Frage, wie viele Frauen auf welchen Ebenen weltweit von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen sind. Diese Statistiken sollten jedoch mit Vorsicht betrachtet werden, weil sie eine sehr komplexe Realität auf ein paar ausgewählte Faktoren vereinfachen. Die Lebensrealitäten von trans* Frauen, Migrantinnen*, Seniorinnen*, Wohnungslosen und Frauen*, die behindert werden, werden durch die allgemeinen Statistiken meist nicht abgebildet.*

⁴ Weibliche Genitalbeschneidung (englisch: female genital cutting, kurz FGC) bezeichnet die teilweise oder vollständige Entfernung und damit Beschädigung der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane. Diese Praktiken werden von den Ausübenden überwiegend aus der Tradition heraus begründet und sind insbesondere im westlichen und nordöstlichen Afrika sowie im Jemen, dem Irak, Indonesien und Malaysia verbreitet. Weltweit sind über 200 Millionen Frauen* von FGC betroffen, drei Millionen Mädchen*, die meisten unter 15 Jahren, sind von ihr bedroht. Nach einer Erhebung im Auftrag des Bundesfamilienministeriums (BMFSFJ) leben allein in Deutschland 68.000 Frauen*, die eine Genitalbeschneidung über sich ergehen lassen mussten. Ungefähr 15.000 Mädchen* in Deutschland leben in der Angst, dass ihnen eine solche schwere Körperverletzung angetan wird. Oftmals wird die weibliche /Genitalbeschneidung während der Ferienzeiten in den Herkunftsländern durchgeführt. Die WHO nutzt den Begriff „Weibliche Genitalverstümmelung“ (englisch: female genital mutilation), um die Grausamkeit dieser Praktik hervorzuheben. Betroffene Frauen lehnen diesen Begriff teilweise ab, da dieser ein weiterer Eingriff in ihre Integrität darstellt und als übergriffig empfunden werden kann.

Strukturelle Gewalt bedeutet, dass Gewalt auch in staatlichen und gesellschaftlichen Strukturen zu finden ist. Der Begriff macht auf Hierarchien und die ungleiche Verteilung von Macht und Teilhabemöglichkeiten in einer Gesellschaft aufmerksam. Der Unterschied zu vielen anderen Formen von Gewalt besteht darin, dass diese Form von

Gewalt keine*n direkte*n Täter*in hat. Es geht vielmehr um politische oder ökonomische Faktoren wie etwa Armut, Rassismus oder Sexismus, die dazu führen, dass Menschen unterschiedliche Chancen in ihrem Leben haben. Wie genau das aussehen kann wird in den Kapiteln 5: „Vielfalt“ und 6: „Feminismus“ beschrieben.

4.3 GRENZEN SETZEN

Jede Person setzt sich im Leben persönliche Grenzen, die von anderen respektiert und eingehalten werden müssen. Sie können sich auf ihren Körper, ihre Gefühlswelt oder andere Details aus ihrem Leben beziehen. Nicht bei allen Menschen verlaufen diese Grenzen gleich. Manche gehen gerne mit anderen Menschen in Körperkontakt, umarmen und berühren ihre Freund*innen und Bekannten viel und haben auch kein Problem damit, in einer Menge mit fremden Menschen zu stehen. Andere teilen ihre Gefühle schnell anderen Menschen mit und es ist ihnen auch nicht unangenehm, mit den Gefühlen oder intimen Details aus dem Leben anderer Menschen konfrontiert zu werden. Und wieder andere halten körperlich und/oder emotional lieber etwas mehr Abstand, finden Berührungen und Umarmungen eher unangenehm oder möchten ungern ihre Gefühle und Informationen über ihr Leben mit anderen teilen. Die Grenzen, die Menschen anderen setzen, variieren abhängig von ihrem Verhältnis zueinander. Vertrauen spielt hierbei eine große Rolle, oft spürt man aber auch intuitiv, ob man eine andere Person näher an sich heranlassen möchte oder sie lieber auf Abstand hält. Und auch die Grenzen in Bezug auf eine bestimmte Person können

von Tag zu Tag variieren, abhängig von der eigenen Stimmung.

In der sozialen Interaktion kann es immer wieder passieren, dass die eigenen persönlichen Grenzen absichtlich oder unabsichtlich von anderen überschritten werden oder dass man selbst die Grenzen einer anderen Person überschreitet. Vielen Menschen fällt es schwer, ihre eigenen Grenzen und die von anderen zu erkennen und klar und ehrlich zu kommunizieren, wo diese Grenzen sind und wann eine Grenzverletzung stattfindet. Dies trifft besonders auf Jugendliche zu. Sie setzen sich oft selbst unter Druck, weil sie sich an dem Verhalten anderer orientieren, haben das Gefühl, kein Anrecht auf eigene Grenzen zu haben oder befürchten, für langweilig oder verklemmt gehalten zu werden, wenn sie ihre Grenzen kommunizieren.⁵

Um das emotionale und physische Wohlbefinden der Teilnehmerinnen* der Mädchen* Mischen Mit-Gruppen zu schützen, ist es wichtig, dass sie sich mit ihren eigenen Grenzen und denen anderer auseinandersetzen. Sie sollen lernen, ihre eigenen Grenzen sowie die von anderen zu erkennen, zu kommunizieren und zu respektieren. Indem die Mädchen* einen angemessenen

⁵ Brochmann/Stokken Dahl (2020), S. 250.

Umgang mit den eigenen Grenzen und denen anderer einüben, stärken sie ihre Fähigkeit, sich für sich und andere einzusetzen sowie sich selbst ernst zu nehmen. Das Kennenlernen und die Kommunikation über das eigene Bedürfnis von Nähe und Distanz kann ihnen auch dabei helfen, gesunde Beziehungen zu gestalten und einen Rahmen für positive Interaktionen mit ihren Mitmenschen schaffen.

Im Rahmen der Mädchen* Mischen Mit-Gruppe sollte die Mentorin* das Thema Nähe, Distanz und persönliche Grenzen ansprechen und durch praktische Übungen das Erkunden und Kommunizieren der eigenen Grenzen einüben. Sie sollte dabei verdeutlichen, dass niemals die eigenen Grenzen „problematisch“ sind, sondern immer die Menschen, die unachtsam mit den Grenzen des Gegenübers umgehen. Gemeinsam sollten verschiedene Situationen und Beispiele für Grenzverletzungen besprochen und überlegt werden, welche Möglichkeiten die Mädchen* in diesen Situationen haben, um die Überschreitung ihrer Grenzen zu kommunizieren.

Beispiele hierfür könnten sein:

- ☀ Klar und deutlich „Nein“ sagen.
- ☀ In der Öffentlichkeit die grenzverletzende Person mit „Sie“ anreden. Umstehende Menschen kommen schneller zur Unterstützung, wenn sie davon ausgehen, dass die Grenzverletzung von einer fremden Person ausgeht.
- ☀ Das grenzüberschreitende Verhalten benennen: „Ihre Hand liegt auf meinem Knie“ oder „Sie befinden sich in meinem persönlichen Bereich“

oder „Sie bitten mich immer wieder, mit Ihnen irgendwohin zu gehen, obwohl ich Ihnen bereits nein gesagt habe“.

- ☀ Eine klare Anweisung geben und diese wiederholen, bis ihr nachgekommen wird: „Nehmen Sie Ihre Hand von meinem Knie!“ oder „Bleiben Sie weg!“ oder „Ich möchte, dass Sie jetzt aufhören!“.
- ☀ Selbst weiter auf Distanz gehen, etwa indem man aufsteht, den Raum verlässt oder eine Beziehung, in der die eigenen Grenzen immer wieder missachtet werden, beendet.
- ☀ Hilfe suchen, indem man mit einer Vertrauensperson über das grenzüberschreitende Verhalten spricht
- ☀ Körperliche Abwehr, wenn es keine Möglichkeit zur verbalen Abwehr oder Flucht gibt.

Im Rahmen eines Wen-Do Selbstverteidigungs- oder Selbstbehauptungstrainings können die Mädchen lernen, mit grenzverletzenden Situationen umzugehen, ihre Grenzen klar zu kommunizieren und sich auch körperlich gegen grenzverletzendes Verhalten zur Wehr zu setzen. Um in Stresssituationen auf erlernte körperliche Techniken zur Verteidigung zurückgreifen zu können, braucht es jedoch jahrelanges Training.*

Besonders schwierig kann es sein, die eigenen Grenzen einer Person gegenüber zu kommunizieren, zu der man eigentlich ein gutes Verhältnis hat oder wahren möchte (etwa einer* einem Freund*in oder Lehrer*in gegenüber). Hier steht oft die Befürchtung im Raum, dass die Person sich durch

die Kommunikation der Grenzverletzung angegriffen fühlt, vor allem, wenn das grenzverletzende Verhalten nicht absichtlich geschieht. Die Mentorin* kann mit den Mädchen* in Rollenspielen üben, wie solche Gespräche geführt werden können und die Mädchen* dazu ermutigen, ihre Grenzen immer zu kommunizieren und einander dabei zu unterstützen. Dies gilt auch

innerhalb der Gruppe, etwa wenn einzelnen Mädchen* die körperliche oder emotionale Nähe, die andere Mädchen* suchen, zu viel ist. Hier sollten offene Gespräche geführt werden, ohne dass einzelne Mädchen* sich dadurch an den Pranger gestellt fühlen. Die Grenzen der anderen zu erkennen und zu respektieren ist ein Lernprozess, an dem alle wachsen können!

4.4 MOBBING UND CYBERBULLYING

Die Begriffe Mobbing oder Bullying⁶ bezeichnen absichtliche, gezielte und wiederholte und über einen längeren Zeitraum andauernde Angriffe auf eine bestimmte Person oder Gruppe mit dem Ziel, das oder die Betroffenen sozial auszugrenzen. Mobbing kann vieles sein: Beschimpfungen, Beleidigungen, Drohungen, Sticheleien, fiese Wortmeldungen über eine*n Mitschüler*in aber auch Prügel und andere Formen von körperlicher Gewalt. Ein wesentliches Merkmal von Mobbing ist, dass die Angriffe regelmäßig und über einen längeren Zeitraum erfolgen. Die Gründe, wieso es zu Mobbing kommt, sind vielfältig: Stress, Langeweile, Konkurrenz, Eifersucht oder starke Gruppenbildungen. Den Täter*innen geht es dabei aber nicht so sehr um die von Mobbing betroffene Person an sich, sondern um die Funktion des Mobbing. Mobber*innen üben durch ihr Verhalten Macht aus, fühlen sich durch das Erniedrigen anderer Menschen überlegen und wollen ihr eigenes Selbstwertgefühl erhöhen. Manchmal sind sie sich ihrer Handlungen oder dem Schaden, den sie mit ihrem Handeln anrich-

ten, gar nicht bewusst. Neben den aktiven Täter*innen spielen Mitläufer*innen (die die Täter*innen indirekt unterstützen oder durch ihre Zustimmung die Täter*innen in ihrem Verhalten bestärken) und Zuschauer*innen (die die Mobbing-Handlungen durch ihr Ignorieren und Wegschauen ebenfalls unterstützen) eine zentrale Rolle.⁷

Es gibt viele Lebensbereiche, wo Menschen gemobbt werden: in der Schulklasse, am Arbeitsplatz, im Verein, in der Nachbarschaft und im digitalen Raum (Cyberbullying/mobbing). Cyberbullying findet in sozialen Netzwerken, Chats und Messenger-Diensten, E-Mails, Video- und Gaming-Plattformen und per Handy durch SMS, lästige Anrufe, Fotos und Videos statt. Personen, die im Internet gemobbt werden, sind oft auch im „realen Leben“ von Mobbing betroffen – aber nicht immer. Nach der aktuellen JIM (Jugend, Information, Medien) -Studie aus dem Jahr 2020 sind 15 Prozent aller jugendlichen Mädchen* schon einmal Opfer von Cyberbullying geworden, während 45 Prozent der Mädchen* schon

⁶ Die Begriffe haben dieselbe Bedeutung: „Mobbing“ ist die deutsche Bezeichnung, „bullying“ (leitet sich von dem Wort „bully“ - brutaler Kerl ab) die englische. In Deutschland werden beide Begriffe für das gleiche Phänomen verwendet.

⁷ Demokratiewebstatt (o.D.) „Was ist mobbing?“

einmal mitbekommen haben, dass jemand aus ihrem Umfeld im Internet absichtlich fertig gemacht wurde.⁸ Die Mobbing-Attacken gehen in der Regel von Personen aus dem eigenen Umfeld aus, werden aber oft durch Fake-Profile ausgeführt. Oft können die Betroffenen erahnen, wer dahintersteckt, manchmal bleibt dies aber auch unbekannt. Cyberbullying zeichnet sich dadurch aus, dass die Mobbing-Opfer den Attacken mehr oder weniger ununterbrochen ausgeliefert sind, selbst wenn sie sich eigentlich in einem sicheren Umfeld befinden und gerade gar nicht online sind. Außerdem können die Attacken ein sehr breites Publikum und eine unüberschaubare Anzahl an Personen erreichen, während sie für Eltern, Lehrkräfte und andere außenstehende Personen oft nur schwer zu erkennen sind.⁹

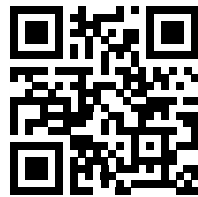
Mobbing und Cyberbullying sind mehr als dumme Streiche und unter bestimmten Umständen sogar strafbar.¹⁰ Jede Form von Mobbing kann zu schweren sozialen, physischen und psychischen Folgen für das Opfer führen, wie z.B. soziale Ausgrenzung, Isolation, Schmerzen, Schlaflosigkeit, Selbstzweifel, Scham, Angst, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Depression oder sogar Selbstmord. Opfern von Mobbing-Attacken fällt es oft schwer, über die wiederholten Angriffe zu sprechen. Sie suchen die Ursachen für die Angriffe oft bei sich selbst und vertrauen sich lange Zeit niemandem an. Lehrkräfte und Eltern sind mit den Dynamiken von Mobbing meist überfordert und wissen nicht, wie sie gegen die Attacken vorgehen und dem Opfer Sicherheit und einen Platz in der Gruppe ermöglichen können. Für die Opfer stellt ein Wechsel der Schule, des Vereins oder des

Arbeitsplatzes oft die einzige Option dar, um sich aus der Mobbing-Situation zu befreien.

Anhand von Beispielen prominenter Personen, die in ihrer Kindheit und Jugend selbst von Mobbing betroffen waren, kann den Mädchen deutlich gemacht werden, dass alle Menschen von Mobbing betroffen sein können und es nichts damit zu tun*

hat, wie man aussieht und welche Eigenschaften man hat.

26 Hollywood-Stars, die früher gemobbt wurden ([desired.de](https://www.desired.de))



Alle Menschen können in ihrem Leben von Mobbing-Attacken betroffen sein. Die Mentorin* sollte das Thema in der Mädchen* Mischen Mit-Gruppe besprechen und dabei sensibel mit den unterschiedlichen Erfahrungen der Mädchen* im Zusammenhang mit Mobbing umgehen. Die Mädchen* sollen dabei lernen, dass Mobbing-Dynamiken komplex sein können, aber die Schuld dafür niemals bei der betroffenen Person liegt! Zur Unterstützung bei diesem komplexen Thema kann die Mentorin* auch Expert*innen hinzuziehen, die von Mobbing-Fällen berichten die Fragen der Mädchen* direkt beantworten können, etwa Mitarbeitende spezialisierter Anlaufstellen oder Schulpsycholog*innen. Gemeinsam soll versucht werden, das Phänomen Mobbing besser zu verstehen und die Mädchen* hinsichtlich der Grausamkeit von Mobbing zu sensibilisieren. Außerdem sollten Wege aufgezeigt werden, wie Betroffenen von (Cyber-)Mobbing geholfen werden kann und was jedes Mädchen* einzeln dafür tun kann, Fälle von Mobbing zu verhindern. Die Mädchen* sollten sich dabei

⁸ JIM-Studie (2020), S.61.






⁹ make-IT-safe (2014)

¹⁰ Je nach Form des Mobbings können etwa die Straftatbestände der Körperverletzung, (sexuellen) Nötigung, sexuellen Belästigung, Verletzung von Urheberrechten, Verleumdung, üblen Nachrede, Verbreitung von Kinderpornografie, Bedrohung mit einem Verbrechen, Sachbeschädigung, des Diebstahls und des Stalkings erfüllt sein und strafrechtlich verfolgt werden.

gegenseitig dazu ermutigen, bei Mobbing in ihrem direkten Umfeld nicht wegzuschauen, sondern Mobbing-Attacken ernst zu nehmen, Betroffenen aktiv zur Seite zu stehen, Täter*innen durch Gespräche von der Schädlichkeit ihres Handelns zu überzeugen, erwachsene Vertrauenspersonen (Eltern, Lehrkräfte, Schulpsycholog*innen,

Expert*innen von Anlaufstellen für Opfer von Mobbing) hinzuzuziehen und Vorfälle von Cybermobbing bei den Betreiber*innen der jeweiligen Online-Plattformen zu melden. Bei Mädchen* Mischen Mit stehen jugendliche Mädchen* mutig und solidarisch¹¹ füreinander ein!

Ratschläge für Mädchen*, die von Cyberbullying betroffen sind:

-  **Gib Selbstzweifeln keine Chance!** Das Problem bist nicht du, sondern die Person(en) von denen die Attacken ausgehen. Du bist okay so wie du bist!
-  **Blockiere und sperre** die Nummern oder Kontakte, die dich online oder per SMS und Messenger belästigen.
-  **Zeige keine Reaktion!** Antworte nicht auf Nachrichten oder Postings, durch die du dich belästigt fühlst. Oft ist genau das das Ziel der Täter*innen.
-  **Mache Screenshot!** Sichere alle Beweise, damit du anderen zeigen kannst, was passiert ist. Die Täter*innen können so leichter gefunden werden und müssen sich für ihre Straftaten verantworten.
-  **Reden, reden, reden!** Vertraue dich Freund*innen, erwachsenen Vertrauenspersonen, einem Hilfe-Telefon/ Messenger oder der Polizei an. Vergiss nie: Das Problem sind immer allein die Täter*innen!

4.5 SICHERHEIT IM NETZ

Ein großer Teil des Lebens von Jugendlichen findet heutzutage in Internet und den sozialen Medien statt. 94 Prozent aller 12 bis 19-Jährigen besitzen laut aktueller JIM-Studie ein Smartphone, Dreiviertel einen eigenen PC oder Laptop.¹² Für Mädchen* und junge Frauen* sind soziale Medien eines der wichtigsten, wenn nicht das wichtigste Kommunikationsmittel. Neben kommunikativem Austausch eröffnet das Internet auch Räume, in denen Mädchen* Zugang zu Communitys finden können, sich vernetzen können und Informationen zu sensiblen oder intimen Themen erhalten. Über das

Internet können sie die Welt in einem privaten, anonymen Rahmen noch einmal auf eine ganz neue Art und Weise entdecken. Sie können sich im Internet auf die Suche nach der ersten großen Liebe, nach neuen Freunden*innen und gleichgesinnten Fans einer Musikrichtung begeben, sich im virtuellen Raum selbst neu erfinden und kreativ ausleben.

Der anonyme, virtuelle Raum stellt jedoch auch eine Plattform dar, auf der Jugendliche mit negativen Dingen konfrontiert werden und Gefahren ausgesetzt sind. Auf der

¹¹ Weitere Informationen und Tipps zum Thema Solidarität, Allyship und Zivilcourage befinden sich im Kapitel 7: Solidarität.

¹² JIM-Studie (2021), S. 6.

Suche nach Austausch, Zugehörigkeit und Informationen sind Jugendliche im Internet häufig nur einen Klick von rechtsradikalem Gedankengut, Pornografie, Selbstmordforen oder Gewalt-Communities entfernt. Sie können von Cyberbullying, Stalking, Cyber-Grooming oder „Happy Slapping“ Attacken betroffen sein und unter Druck geraten, an gefährlichen TikTok-Challenges teilzunehmen oder intime Fotos und Informationen preiszugeben. Cyberkriminalität nimmt dabei fast täglich neue Formen an und die

ständig wechselnden Trends für Betrug und Datenmissbrauch machen es fast unmöglich, adäquate Warnungen aussprechen zu können. Auch die Gefahren durch die Verbreitung falscher Informationen (sogenannter „Fake News“) und Verschwörungstheorien in Internet sind zuletzt stark in den Fokus gerückt. Laut der JIM-Studie von 2021 wurden etwa die Hälfte aller befragten Jugendlichen im Jahr 2020 im Netz mit Verschwörungstheorien und 42 Prozent mit Fake News konfrontiert.

Cyber- Grooming

Die erwachsenen Täter erschleichen sich online das Vertrauen von Kindern und Jugendlichen, um sie dann sexuell zu belästigen oder sexuelle Gewalt auszuüben. Sie geben sich auf ihren Fake-Profilen als sehr viel jünger aus als sie sind, zeigen sich nett und verständnisvoll und gelangen so mit der Zeit an intime Informationen, die dann möglicherweise genutzt werden, um von den Betroffenen gegen deren Willen Dinge zu erpressen, wie etwa das Versenden von Nacktbildern.

Betrug & Datenmissbrauch

Über Phishing-E-Mails, gefälschte Webseiten, Fake-Profile, Lotteriebetrug, Computer-Viren, Hacking und Identitätsdiebstahl, können Jugendliche zum Opfer von Cyberkriminalität werden. Dabei kann Schaden an mobilen Endgeräten, ein finanzieller Schaden, die Verletzung von Urheberrechten und die Preisgabe von privaten Daten und Informationen die Folge sein. Laut der JIM-Studie aus dem Jahr 2021 zeigen bislang nur ein Drittel aller Jugendlichen Bedenken in Bezug auf die Sicherheit ihrer persönlichen Daten im Internet.

Video-Challenges

Online-Plattformen wie TikTok rufen das Phänomen von internationalen Mitmach-Spielen in Form von Herausforderungen (sogenannten „Challenges“) hervor. Die Anerkennung über Likes und Klicks motiviert Jugendliche zu der Teilnahme an gefährlichen Mutproben. Ein Beispiel ist die „Blackout Challenge“, die Jugendliche dazu aufrief, sich selbst oder gegenseitig zu würgen oder strangulieren, bis sie ohnmächtig werden. Diese Challenge hatte dramatische Folgen für ein Mädchen* aus Italien, die sich während der Teilnahme an der Challenge selbst erdrosselte und an den Folgen des Sauerstoffmangels starb.

Happy Slapping

Die Täter*innen greifen eine Person an und filmen diese Tat. Die betroffene Person wird meist geschlagen und gedemütigt. Die Täter*innen veröffentlichen das Video anschließend im Internet oder verschicken es an Freund*innen, was eine weitere Demütigung der Betroffenen bedeutet.

Um die Mädchen* für die Gefahren im Internet und auf sozialen Medien zu sensibilisieren, sollte die Mentorin* gemeinsam mit den Mädchen* die verschiedenen Risiken sammeln und diskutieren, wie sich die Mädchen* vor den Gefahren am besten schützen können. Wichtig ist, dass die Mädchen* dazu ermutigt werden, ihr Verhalten im Internet zu hinterfragen und kritisch und vorsichtig vorgehen, sobald ihnen etwas komisch vorkommt. Die Mentorin* sollte den Mädchen* außerdem die folgenden Tipps für einen achtsamen Umgang mit den eigenen Daten im Internet vermitteln:

- ☀️ Stell deine Profileinstellung bei allen Kanälen auf „privat“! Sorge dafür, dass man aufgrund der Informationen in deinem Profil nicht auf dein Alter schließen kann.
- ☀️ Gehe immer sensibel mit deinen Daten um und sei vorsichtig bei der Angabe privater Daten wie Adresse, Telefonnummer oder Geburtsdatum. Teile persönliche Fotos oder Dateien niemals mit unbekanntem Personen. Intime Fotos (etwa Nacktfotos) oder Informationen sollte niemals im Internet geteilt werden (auch nicht mit den besten Freund*innen)!
- ☀️ Aktiviere in Chats das Chat-Protokoll, damit später alles nachprüfbar ist, falls dir etwas Unangenehmes passiert.

- ☀️ Akzeptiere möglichst keine Freundschaftsanfragen von Fremden.
- ☀️ Wenn du bei etwas ein komisches Gefühl hast, trau deiner Intuition und lass es bleiben oder spreche zuerst mit deinen Freund*innen oder einer erwachsenen Vertrauensperson darüber.
- ☀️ Wenn du dich mit einer Person treffen möchtest, die du im Internet kennengelernt hast, dann mach das immer an einem öffentlichen Ort. Informiere deine Freund*innen über die Zeit oder den Ort des Treffens.
- ☀️ Stelle dir, bevor du Informationen oder Fotos mit jemandem im Internet teilst, die folgenden Fragen: Kann daraus irgendwann ein Nachteil für mich oder eine andere Person entstehen? Könnte mir das später (in 5 Jahren) eventuell unangenehm oder peinlich sein? Würde ich dieses Foto/ diese Information mit einer erwachsenen Bezugsperson teilen, wenn ich sie auf der Straße treffe?
- ☀️ Überlege dir vorab, wo deine Grenzen liegen, damit du dich nicht durch überraschende Fragen überfordert fühlst. (Was möchtest du im Internet von dir zeigen? Welche Informationen von dir möchtest du im Internet preisgeben?)

4.6 SCHUTZ UND UNTERSTÜTZUNG

Personen, denen Gewalt angetan wurde, brauchen oft einige Zeit, um zu verstehen, was ihnen passiert ist. Gewalttätige Handlungen sind als solche nicht immer sofort erkennbar und es fällt Menschen, die Gewalt erfahren haben, häufig schwer sich einzugestehen, dass sie Unterstützung benötigen. Gerade wenn die Täter*innen aus dem eigenen sozialen Umfeld stammen, kann die Überwindung, darüber zu sprechen und sich hilfesuchend an andere Menschen zu wenden, groß sein. Neben Scham haben Betroffene häufig das Gefühl sich rechtfertigen zu müssen oder fühlen sich dafür verantwortlich, die Harmonie im Freund*innen- oder Familienkreis gestört zu haben. Dass von Gewalt Betroffene häufig nicht den Mut haben, über das Erlebte zu sprechen, liegt auch daran, dass sie für das, was ihnen passiert ist, häufig selbst schuldig oder zumindest mitschuldig gemacht werden. Dieses Prinzip der Täter*innen-Opfer-Umkehr wird auch „Victim Blaming“ genannt. Die Gesellschaft macht die Betroffenen für die Gewalttat verantwortlich und sucht Gründe, um die Tat zu rechtfertigen, anstatt den Fokus auf die Person zu legen, die die Tat begangen hat. Vor allem sexualisierte Gewalt wird häufig damit begründet und sogar entschuldigt, dass die als weiblich gelesene betroffene Person zu sexy gekleidet oder zu betrunken gewesen sein, zu viel geflirtet oder zu aufreizend getanzt habe. Entsprechende Ratschläge zur Vermeidung von sexuellen Übergriffen suggerieren, dass das Mädchen* oder die Frau* selbst etwas an ihrem Kleidungsstil oder Verhalten ändern könne, um sexuelle Belästigung zu vermeiden. Dabei rechtfertigt kein Outfit der Welt, kein Flirt und kein „Versprechen“ die Anwendung von Gewalt gegen eine Person! Die Betroffenen von sexuellen Über-

griffen tragen nie selbst die Verantwortung für Übergriffe. Schuld für Gewalt tragen immer nur die Täter*innen!

Personen, die Gewalt erfahren haben, werden – vor allem wenn sie als weiblich gelesen werden – in den Medien oft eindimensional dargestellt und als passiv und hilflos beschrieben. Die Bezeichnung als „Opfer“ unterstreicht dieses Bild und kann sich negativ auf die Selbst- und Fremdwahrnehmung der Person auswirken. Die Begriffe „Betroffene“, „Überlebende“ oder noch passender: „Erlebende“ von Gewalt sollen den Fokus von „passiv“ auf „aktiv“ verschieben. Diese Formulierungen laden ein, über die Perspektive der erlebenden Person nachzudenken und nicht nur über das, was ein anderer Mensch mit ihr gemacht hat. Ein weiterer Punkt ist, dass die Begriffe den lebenslangen Umgang („Leben“) der Personen in den Fokus rücken: Menschen lernen mit Gewalterfahrungen zu leben, machen sie manchmal öffentlich, zeigen Stärke und Selbstbewusstsein¹³.

¹³ <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/ueber-uns/presse/informationen-fuer-die-presse/hinweise-fuer-die-berichterstattung-ueber-gewalt-gegen-frauen-und-kinder.html>

Die Freiheit von als weiblich gelesenen Personen einzuschränken, um ihr Risiko, Erlebende von Übergriffen zu werden, vermeintlich zu reduzieren, darf deshalb keine Option sein. Die Mentorin* sollte mit den Mädchen* aber trotzdem darüber sprechen, wie sie der tatsächlichen Gefahr von Übergriffen begegnen und wie sie sich schützen können – ohne sich in ihrer Freiheit einzuschränken.

Beim Feiern...

... in der Gruppe aufeinander achten und niemanden aus der Gruppe alleinlassen.

... Die eigenen Getränke und die der Freundinnen* immer im Blick behalten. Die Verabreichung von K.O.-Tropfen in Bars und Clubs kommt häufiger vor, als man denkt. Ein Getränk, das unbeaufsichtigt herumstand, sollte nicht mehr getrunken werden!

... Nach „Luisa“ fragen. „Luisa ist hier!“ ist ein Hilfsangebot bei sexueller Belästigung in Bars und Clubs. Die Kampagne wurde im Dezember 2016 vom Münsteraner Frauen-Notruf gestartet und ist mittlerweile in mehreren Bundesländern verbreitet. Mit der Frage „Ist Luisa hier?“ können sich Gäste in Bars und Clubs an das Personal der teilnehmenden Lokale wenden bekommen unmittelbar und diskret Hilfe. Sie werden von dem (Bar-)Personal in einen separaten Raum geführt und können selbst entscheiden, welche Hilfemöglichkeit sie in Anspruch nehmen wollen (z.B. ein Taxi oder die Polizei rufen, oder mit eine*r Freund*in sprechen)

... Gemeinsam nach Hause fahren und sich vergewissern, dass alle sicher angekommen sind.

Allein auf dem Heimweg...

... keine Kopfhörer tragen, da dies unaufmerksam macht.

... Mit jemanden telefonieren (oder zumindest so tun) und einer Person schreiben, wenn man Zuhause angekommen ist. Die kostenlose App WayGuard wurde speziell für solche Situationen entworfen. Mit der App kann man seinen Live-Standort mit Freund*innen und Familie teilen, sowie mit dem WayGuard-Team, das 24 Stunden am Tag telefonisch erreichbar ist. Wenn eine Situation gefährlich oder kritisch wird, kann das über die App mitgeteilt werden. Der Standort wird dann sofort an die Polizei weitergeleitet.

... Den*die Busfahrer*in bitten, einen zwischen zwei Stationen rauszulassen (um den Heimweg zu verkürzen, oder wenn man Sorge hat, dass eine Person aus dem Bus gemeinsam mit einem aussteigen und einen verfolgen will).

...Einen Gegenstand (Tasche, Schlüssel) in der Hand halten. Das kann abschrecken und wenn nötig zur Abwehr genutzt werden.

In einer gefährlichen Situation...

... Wenn möglich, umstehende Personen ansprechen und um Hilfe bitten.

... Laut schreien, weglaufen oder sich notfalls auch körperlich zur Wehr setzen.

... Mit Handzeichen heimlich auf die Gefahrensituation aufmerksam machen. In Kanada wurde ein Handzeichen gegen häusliche Gewalt entwickelt, das dazu dient, anderen Menschen ohne Worte mitzuteilen, dass man sich in Gefahr befindet.

Es kann in Situationen genutzt werden, in denen sich die Person, von der die Gefahr ausgeht, in unmittelbarer Nähe befindet und somit z.B. ein verbaler Hilferuf nicht möglich ist.




... Sich ein Alarm-Ei anschaffen. Diese können am Schlüsselbund befestigt werden und machen bei Aktivierung ein ähnliches Geräusch wie eine Auto- Alarmanlage und können nicht so einfach wieder ausgeschaltet werden.

Die Mentorin* sollte sich gemeinsam mit den Mädchen* mit verschiedenen Situationen auseinandersetzen, in denen sie mit den Auswirkungen von physischer und psychischer Gewalt konfrontiert sein können. Dabei ist wichtig, auf die verschiedenen Rollen (Betroffene*, Freundin*, Täterin*, Mitläuferin*) einzugehen, in denen sich die Mädchen* wiederfinden können. Die Mentorin* sollte im Gespräch unterstreichen, dass jede Situation individuell ist und es keine „richtige“ Vorgehensweise oder allgemeinen Lösungsweg gibt, der bei Gewalttaten gegangen werden muss. Doch egal in welcher Situation und Rolle sich die Mädchen* befinden, es gibt Unterstützungsangebote, die sie in Anspruch nehmen können und die in Bezug die nächsten möglichen Schritte beraten können. Frauen*notrufe oder -beratungen, die sich in so gut wie jeder Stadt finden lassen, beraten bei verschiedenen Formen von Gewalterfahrungen (etwa auch bei Stalking, digitaler oder psychische Gewalt) sowie in Lebenskrisen oder

anderen Notlagen. Diese Beratungen - egal ob telefonisch oder persönlich - sind kostenlos und beraten unabhängig von Alter, Bildungsgrad, sexueller Orientierung, sozialem Status, Religion oder dem Zeitpunkt der erlebten Gewalt. Auch als Freundin* oder Familienangehörige einer betroffenen Person kann man sich in der Regel beraten lassen. Falls hilfreich, kann die Mentorin* für das Gespräch mit den Mädchen* auch Mitarbeiterinnen* solcher Beratungsstellen einladen, bei denen die Mädchen* ihre Fragen direkt loswerden und die Antworten anschließend gemeinsam mit der Mentorin* besprechen und reflektieren können.

Tipp: Vorab über unterschiedliche Beratungsstellen und Unterstützungsangebote informieren, Flyer anfragen und diese den Mädchen aushändigen.*

BEZIEHUNGSQUIZ (LOVE & RESPECT)

-  ungesunde Verhaltensweisen innerhalb von Beziehungen als solche erkennen und gemeinsam diskutieren
-  30 Minuten
-  Laptop mit Internetzugang und Beamer, andernfalls Handys


ABLAUF





Die Mentorin* ruft auf ihrem Laptop das Quiz „Gesunde Beziehungen“ oder das Quiz „Digitale Gewalt“ auf der Webseite der Love & Respect Kampagne¹⁴ auf. Die Mentorin* projiziert das Quiz an eine Wand und lässt die Mädchen* über jede Antwort abstimmen.

Bevor die Antwort eingegeben wird, soll die im Quiz skizzierte Situation von den Mädchen* besprochen und überlegt werden, ob die Situationen ihnen bekannt vorkommen.

DISKUSSION

Im Anschluss an das Quiz kann eine generelle Diskussion zu Merkmalen gesunder und ungesunder Beziehungen (Freundschaften oder Liebesbeziehungen) geführt werden. Die Mädchen* sollen dabei erkennen, dass Grenzen ganz verschieden sein können und von dem eigenen Grenzempfinden nicht auf das von anderen geschlossen werden kann. Die Situationen im Quiz sollen die Mädchen* dazu anregen, eigene Verhaltensweisen und Erlebnisse zu reflektieren. Durch die gemeinsame Diskussion soll der Blick auf eigene Grenzen und deren Aussprechen erleichtert werden. Fragen, mit denen eine Diskussionen zum Thema gesunde und ungesunder Beziehungen und Grenzen angestoßen werden, können sein:

-  Wann macht euch eine Beziehung einen Knoten im Bauch?

-  Wie muss sich eine Person verhalten, damit ihr euch von ihr verstanden und gehört fühlt?
-  Wann verhält eine Person sich so, dass ihr ein schlechtes Gewissen bekommt und euch selbst die Schuld an allem, was schlecht in der Beziehung läuft, gebt?
-  Habt ihr schonmal „Nein“ in einer Beziehung gesagt? Wie ist die andere Person damit umgegangen? Wie habt ihr euch dann gefühlt?
-  Was braucht ihr von der anderen Person, damit ihr ihr eure Grenzen mitteilen könnt?

Love&Respect Quizzes



¹⁴ Die Love & Respect Kampagne hat es sich zum Ziel gesetzt, Jugendliche und junge Erwachsene darin zu unterstützen, gesunde, aber auch ungesunde, übergriffige oder gewalttätige Verhaltensweisen in Beziehungen zu erkennen.

IST DAS GEWALT?

- Verständnis für die unterschiedlichen Formen und Ausprägungen von Gewalt fördern
- 30 Minuten
- genügend Platz für einen Stuhlkreis
- Moderationskarten, Stifte, Pinnwand oder Flipchart

ABLAUF

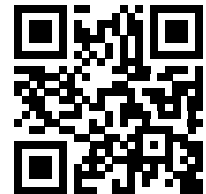
Die Mentorin* schreibt auf einen Zettel „Gewalt“ und auf einen anderen „keine Gewalt“. Beide Zettel werden in ungefähr einem Abstand von 5 Metern auf den Boden gelegt. Die Mentorin* verbindet beide Zettel mit einem Streifen Kreppband. Anschließend werden Rollenbeschreibungen verteilt. Die

Mädchen* überlegen, ob die Situation auf ihrem Zettel aus ihrer Perspektive „Gewalt“ oder „keine Gewalt“ ist. Wenn sie eine Entscheidung getroffen haben, legen sie die Karte an der entsprechenden Stelle der Skala ab. Sind alle Zettel auf der Skala am Boden verteilt, beginnt die Diskussion.

DISKUSSION

Abschließend wird diskutiert, wo die Grenze zu Gewalt verläuft. Was ist Gewalt? Haben die Mädchen* dazu unterschiedliche Ansichten? War ihnen klar, dass all die gesammelten Beispiele Ausprägungen von Gewalt sind? Wo liegen für die Mädchen* Grauzonen? Gibt es „gute Gewalt“? Lässt sich Gewalt rechtfertigen?





*Die Übung ist an die Methodenmappe „4 Girls XXL. Das Mädchen*projekt der KJG“ angelehnt.*



Mögliche Situationsbeschreibungen:

- Ein Vater, der seinem Kind wegen schlechten Benehmens einen Klaps gibt
- Eine Mutter, die ihr Kind vor einem LKW von der Straße reißt und dem Kind dabei sehr weh tut
- Ein Rettungsschwimmer, der einen Ertrinkenden an den Haaren aus dem Wasser zieht
- Eine Schülerin, die andere nicht abschreiben lässt
- Ein*e Schüler*in, die 5 Euro aus der Klassenkasse klaut
- Ein cis-Mann, der frauen*feindliche Witze erzählt
- Ein Profi-Boxer, der einen anderen Boxer im Ringkampf k.o. schlägt
- Eine Ärztin*, die wegen einer Blinddarmentzündung den Bauch ihres Patienten aufschneidet
- Eltern, die nie zu Hause sind
- Ein Mädchen*, das ihrer Freundin einen Knutschfleck macht
- Ein Busfahrer, der wegschaut, wenn ein*e Rollstuhlfahrer*in nicht in den Bus kommt, und davonfährt

WAS WÄRE WENN...?

-  Mit Empathie eine Sensibilisierung zum Thema Mobbing entwickeln
-  20 Minuten
-  Genug Platz, um einen Stuhlkreis zu bilden
-  Karteikarte vorbereiten und einfache und anschauliche Mobbing-Beispiele aus dem Leben von Jugendlichen herausuchen

ABLAUF

Die Mentorin* und die Mädchen* setzen sich in einem Stuhlkreis zusammen. In die Mitte wird ein leerer Stuhl gestellt und eine Karteikarte platziert, auf der der Satz „Wenn ich in der Situation wäre, würde ich mich ... fühlen“ steht. Nun berichtet die Mentorin* von einem Mobbing-Beispiel. Dabei kann es sich um einen fiktiven oder realen Fall handeln. Anschließend fragt die Mentorin* die Mädchen*, wie sie sich fühlen würden, wenn jemand so, wie in dem Fall beschrieben, mit ihnen umgehen würde. Sie bittet die Mäd-

chen*, sich nacheinander zum Antworten auf den Stuhl in der Mitte zu setzen und für ihre Antwort den Satz auf der Karteikarte zu vervollständigen. Mit diesem Satz sollen ungewollte Du-Botschaften und eine innere Distanzierung vermieden werden. Die Übung kann mit verschiedenen Beispielen wiederholt werden. Wenn die Mädchen* möchten, können sie sich eigene Beispiele überlegen oder ein Beispiel nutzen, mit dem sie selbst einmal konfrontiert waren.

Wichtig ist, dass das Prinzip der Freiwilligkeit eingehalten wird und kein Mädchen dazu gedrängt wird, eine Antwort zu geben.*

DISKUSSION

Im Anschluss kann die Mentorin* mit den Mädchen* ins Gespräch gehen und folgende Fragen erarbeiten: Was versteht ihr unter Mobbing? Kamen euch ein paar der Situationen bekannt vor? Habt ihr in eurem Alltag auch schon Mobbing-Fälle beob-

achtet? Möchtet ihr der Gruppe von diesen Situationen berichten? Wie habt ihr euch in diesen Situationen verhalten und warum habt ihr euch so verhalten? Hättet ihr anders reagieren können und wenn ja, wie? Kann Mobbing jeden Menschen treffen?

„NEIN!“

- Üben, „Nein!“ zu unerwünschten Handlungen und Verhaltensweisen zu sagen.
- 30 Minuten
- Wenig Platz reicht aus.

ABLAUF

Die Mädchen* werden in Paare aufgeteilt und gebeten, sich einander gegenüberzusetzen oder zu -stellen. Ein Mädchen* beginnt nun damit, ihrer Partnerin* Fragen zu stellen oder um Gefallen zu bitten. Die Partnerin* soll jede dieser Fragen mit „Nein“, bzw. „Nein, danke!“ beantworten.

Beispiele:

- Möchtest du heute Abend zum Essen zu mir kommen?
- Möchtest du am Wochenende bei mir übernachten?
- Kannst du dich am Wochenende um meinen Hund kümmern?
- Kannst du mir nachher helfen, mein Zimmer aufzuräumen?
- Kann ich mir Geld von dir leihen?
- Kannst du mir etwas von deinem Essen abgeben?
- Kannst du ein Foto von mir machen?

- Kannst du mir bei den Hausaufgaben helfen?
- Wollen wir nachher zusammen shoppen gehen?
- Kann ich mir dein Lieblingskleid für eine Party ausleihen?
- Darf ich dich küssen?
- Darf ich deine Hand halten?

Die Mentorin kann mit einigen Beispielen beginnen, damit die Mädchen* eine bessere Vorstellung von der Art der Fragen, die sie stellen könnten, bekommen. Die Mentorin* sollte während der Übung darauf achten, dass die gestellten Fragen nicht vulgär werden und Mädchen* in Verlegenheit bringen.*

Nach einer Weile tauschen die beiden und diejenige, die vorher die „Nein-Sagerin*“ war, stellt nun die Fragen. Die Mädchen* können bei der Übung selbst entscheiden, ob sie ihre Frage/Bitte und ihre Antwort weiter begründen wollen.

DISKUSSION

Nachdem alle Mädchen* ihre gegenseitige Befragung beendet haben, wird die Übung in der Gruppe besprochen. Die Mädchen* sollen sagen, wie sie sich während der Übung gefühlt haben und ob es Ihnen schwergefallen ist, „Nein!“ zu sagen. Hätten sie Probleme damit gehabt, die Fragen und Bitten mit „Nein!“ zu beantworten,

wenn das „Nein!“ in der Übung nicht vorgegeben gewesen wäre? Warum? Was sind weitere Wörter, die benutzt werden können, um „Nein“ zu sagen? Die Mentorin* kann dann fragen, ob die Mädchen* schon einmal „Nein“ in ihrem Alltag gesagt haben und wie die anderen Menschen auf das „Nein“ reagiert haben.

FORTFÜHRUNG

Anschließend können die Paare ihre Fragen einander noch einmal stellen und die Frage mit „Ja!“, „Nein!“ oder „Vielleicht!“ beantworten. Oder die Mädchen* werden in einer zweiten Runde dazu ermutigt, ihr „Nein“ ganz laut zu sagen. Die Spielpartnerin* kann daraufhin hartnäckig werden und

die Frage noch einmal stellen oder ein „stell dich nicht so an“, „ist doch nichts dabei“, „na, komm schon“ hinzufügen. Die Aufgabe der Mädchen* ist es, bei ihrem „Nein“ zu bleiben. Die Mentorin* motiviert die Mädchen* dazu, mit jedem „Nein“ ein wenig lauter zu werden.

MEIN PERSÖNLICHER SCHUTZRAUM

- die eigenen Grenzen reflektieren und visualisieren und die Grenzen der anderen kennenlernen
- 30 Minuten
- Ausreichend Platz, damit jedes Mädchen* einen eigenen Schutzraum auf dem Boden abstecken kann
- Klebe-Kreppband oder Kreide





ABLAUF

Die Mädchen* werden dazu aufgefordert, mit Klebekreppband oder Kreide einen bestimmten Bereich (Kreis oder Quadrat) auf dem Boden zu markieren. Dieser Bereich ist ihr eigener Schutzraum, der von niemandem betreten werden darf. Anschließend wird

jedes Mädchen* gebeten, sich in ihren Schutzraum zu setzen. Gemeinsam werden nun die folgenden Fragen besprochen:

- Was betrachten die Mädchen* als einen Eingriff in ihren persönlichen Schutzraum?
- Welche Grenze darf nicht überschritten werden?
- Wie nahe darf man ihnen körperlich kommen?
- Gibt es außer dem körperlichen Schutzraum weitere Grenzen, die für sie nicht überschritten werden dürfen?
- Ab wann nehmen sie etwas persönlich und fühlen sich angegriffen oder verletzt?
- Fühlen sie sich wohl oder unwohl damit, persönliche Dinge aus ihrem Leben oder ihrer Gedankenwelt zu teilen?
- Wie fühle sie sich, wenn sie ungefragt mit persönlichen Details aus dem Leben anderen konfrontiert werden?

DU IM INTERNET

-  Sensibilisierung für den Umgang mit privaten Daten im Internet und für die Bedeutung von Privatsphäre-Einstellungen
-  20 Minuten
-  Kleiner Raum ausreichend
-  Handys mit Internetzugang

ABLAUF

Die Mentorin* bittet einige Mädchen* sich als Freiwillige dazu bereit zu erklären, sich von den anderen Mädchen* im Internet suchen zu lassen. Die Mädchen* werden dann gebeten, das Internet 10 Minuten lang nach öffentlich zugänglichen Informationen zu den Mädchen*, die sich freiwillig zur Verfügung gestellt haben, zu durchforsten. Dafür können auch Kleingruppen gebildet werden. Sollten

die Mädchen* auf Kanälen wie Facebook, Instagram und TikTok bereits miteinander befreundet sein, sollen sich die Mädchen* vor der Recherche aus diesen Plattformen ausloggen, damit sie die gleichen Informationen finden wie Fremde, die die Mädchen*, zu denen recherchiert wird, nicht kennen. Anschließend stellen die Mädchen* die Ergebnisse ihrer Recherche der gesamten Gruppe vor.

DISKUSSION

Gemeinsam soll diskutiert werden, ob es schwierig oder einfach war, Informationen über die Mädchen* im Internet zu finden. Waren die Freiwilligen über die Informationen, die gefunden wurden, überrascht? Gab

es unter den gefundenen Informationen welche, die nicht für die Öffentlichkeit gedacht waren? War den Mädchen* bewusst, dass jede Person diese Bilder und Informationen sehen kann? Wie fühlt sich dieses Wissen an?

ABSCHLUSS

Die Mentorin* kann die Übung abschließen, indem sie mit den Mädchen* gemeinsam die verschiedenen Privatsphäre-Einstellungen auf den unterschiedlichen Plattformen, die die Mädchen* nutzen, überprüft und ggf. neu einstellt.

VIelfALT



Gesellschaften sind geprägt von menschlicher Vielfalt. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in den Mädchen* Mischen Mit-Gruppen wider, in denen Mädchen* mit unterschiedlich geprägten Identitäten aufeinandertreffen. Im Rahmen ihrer Teilnahme sollen die Mädchen* daher auch Gelegenheit erhalten, sich mit der Vielschichtigkeit der menschlichen und der eigenen Identität auseinanderzusetzen. Ihnen wird ein von Wertschätzung geprägtes Verständnis von gesellschaftlicher Vielfalt vermittelt und sie lernen, dass in einer demokratischen Gesellschaft jede* und jeder* das Recht hat, sich frei zu entfalten. Durch Übungen und Diskussionen erkennen die Mädchen*, dass Menschen nicht auf einzelne (zugeschriebene) Identitätsmerkmale reduziert werden dürfen und befassen sich kritisch mit Vorurteilen und Stereotypen.

In der Auseinandersetzung mit Vielfalt nimmt auch das Thema Diskriminierung eine zentrale Rolle ein. Bei Mädchen* Mischen Mit sollen die Teilnehmerinnen* lernen Diskriminierung zu verstehen und zu benennen, um eigene Benachteiligungen als Unrecht einordnen zu können und sich anderen gegenüber diskriminierungssensibel zu verhalten. Gemeinsam können in der Gruppe Strategien entwickelt werden, wie die Mädchen* sich gegen eigene Diskriminierungserfahrungen wehren oder Betroffene in Diskriminierungssituationen unterstützen können.

4.8 DIE VIelfALT UNSERER GESELLSCHAFT.

„Du bist alles, was in dir ist, und alles, was dich umgibt.“ (Tiffany Jewells)

Die Identität jedes Menschen ist einzigartig und setzt sich aus unendlich vielen Eigenschaften, Gefühlen, Beziehungen und Erfahrungen zusammen. Die Identität jugendlicher Mädchen* kann geprägt sein durch Familie, Freund*innen, das Umfeld Schule, Leidenschaften und Interessen, Erfahrungen und Erlebnisse, Träume für die Zukunft, Ängste, Neugier, Fähigkeiten und vieles andere. Diese Vielzahl an Identitätsmerkmalen macht einen Menschen zu der Person, die er*sie ist. Ein Identitätsmerkmal allein kann einen Menschen nie ausreichend beschreiben und auch durch eine Vielzahl an Merkmalen kann ein Mensch nie abschließend beschrieben werden. Identität ist zudem nichts Statisches, sondern etwas, das sich im Laufe der Zeit verändern kann. Bei Mädchen* Mischen Mit soll den teilnehmenden Mädchen* vermittelt werden, dass sie selbst definieren können, wer sie sind und welche ihrer Identitätsmerkmale sie nach außen tragen möchten, unabhängig von Fremdzuschreibungen durch andere.

Entsprechend der Einzigartigkeit jedes Menschen ist auch unsere Gesellschaft keine einheitliche Gruppe, sondern umfasst so viele unterschiedliche Identitäten, wie Menschen in ihr leben. Grundbausteine einer Demokratie sind die Annahmen der Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung aller Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit. Das heißt, dass jede*r das Recht hat, so angenommen zu werden, wie sie*er ist sowie das Recht, sich frei zu entfalten, selbstbestimmt zu leben und gefördert zu werden.¹ Die Vielfalt an Menschen und Lebensrealitäten in einer Gesellschaft wird als Diversität bezeichnet. Dieser Begriff erkennt

die Vielfalt von Menschen an und verweist zeitgleich darauf, dass Menschen aufgrund dieser Unterschiede ungleich behandelt werden und unterschiedlichen Hürden ausgesetzt sind.² Das Konzept der Diversität (engl. diversity) hat seinen Ursprung in der Bürgerrechtsbewegung der USA, die den Rassismus gegenüber People of Color bekämpfte. Diversität steht damit schon immer auch für die Herstellung von Chancengleichheit von benachteiligten Gruppen.

Bei Mädchen* Mischen Mit soll die Diversity-Kompetenz aller teilnehmenden Mädchen* gestärkt und somit der gesellschaftliche Zusammenhalt gefördert werden. Dabei werden insbesondere auch die Teilhabechancen neu zugewanderter Mädchen* in den Blick genommen. Diversity-Kompetenz ist eine wichtige Schlüsselqualifikation, die hilft, mit Unterschieden zwischen Menschen umgehen zu können. Ein kompetenter Umgang mit Vielfalt bedeutet, Personen ungeachtet ihres Geschlechts, ihres Alters, ihrer Hautfarbe, ob sie behindert werden etc. mit einer wertschätzenden Haltung zu begegnen. Eine solche Haltung setzt die Auseinandersetzung mit der eigenen Perspektive und den eigenen Vorurteilen voraus. Diversity-Kompetenz fordert von uns eine Flexibilität im Denken und Handeln, mit der es möglich wird, auf die Bedürfnisse anderer Menschen einzugehen. Dabei müssen wir aushalten, dass im Umgang mit unterschiedlichen Personen Unsicherheiten und Irritationen entstehen können (auch Ambiguitätstoleranz genannt).

¹ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): Themenflyer zu Gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit.

² Benbrahim (Hrsg.) (2012), S. 4.

4.9 WAS IST DISKRIMINIERUNG?

Werden Menschen aufgrund (zugeschriebener) Identitätsmerkmale in Ungleichheitskategorien wie ‚jung‘ oder ‚alt‘, ‚deutsch‘ oder ‚fremd‘, ‚Frau‘ oder ‚Mann‘, ‚schön‘ oder ‚hässlich‘ eingeordnet und entsprechend dieser Kategorie besser oder schlechter behandelt spricht man von Privilegierung (Bevorzugung) oder Diskriminierung (Benachteiligung). Diese Unterscheidungen setzen Menschen in Hierarchien zueinander, entscheiden über ihre Stellung in der Gesellschaft und die Voraussetzungen, unter denen sie ihr Leben gestalten können. Durch sie entsteht eine Ungleichverteilung von Ressourcen (z.B. Geld, Zugang zu Bildung und sozialen Netzwerken) und damit auch von Möglichkeiten gesellschaftlicher Teilhabe.³ Solche ungleichen Machtverhältnisse prägen alle gesellschaftlichen Bereiche wie Familie, Schule, Beruf, Wohnungssuche oder Finanzen. Identitätsmerkmale, die zu einer Diskriminierung oder Privilegierung führen können, sind u.a. Geschlecht, Alter, Herkunft, Hautfarbe, Sprache, Religion, sexuelle Orientierung, sozialer Status und Aussehen. Diese Liste kann theoretisch unendlich erweitert werden. Im Widerspruch zur menschlichen Vielfalt wird meist eine bestimmte Ausprägung einer Ungleichheitskategorie als gesellschaftliche Norm angesehen, z.B. ‚weiß‘ bei der Katego-

rie Hautfarbe. Alle Menschen, die von dieser Norm abweichen, werden als ‚anders‘ konstruiert. Man spricht dann von Othering (aus dem engl. other = andere*r) was so viel wie ‚zu Anderen machen‘ heißt.

Diskriminierung beruht auf Vorurteilen und Stereotypen, also auf pauschalisierten Annahmen und Abwertungen, die nichts mit den individuellen Personen zu tun haben, denen wir begegnen. Vorurteile sind tief in der Geschichte verwurzelt und werden im Sozialisierungsprozess von Generation zu Generation weitergegeben.⁴ Auch Kinder haben schon Vorurteile. Aus Vorurteilen entsteht gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit z.B. gegenüber Mädchen* und Frauen*, Menschen, die behindert werden, Schwarzen Menschen oder Muslim*innen. Sie drückt sich in Form von Gedanken, Sprache und Handlungen aus. Es gibt sehr offensichtliche Formen der Diskriminierung wie Beleidigungen oder gar gewalttätige Übergriffe.⁵ Sehr häufig findet sie jedoch viel subtiler und teilweise auch unbeabsichtigt statt, z.B. aus Gedankenlosigkeit oder weil sie gängige Praxis ist, die nicht für jede*n auf Anhieb als Diskriminierung erkennbar ist. Entscheidend ist bei Diskriminierung aber die Wirkung, nicht die Absicht.⁶

³ Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2018a), S. 9.

⁴ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): *Diskriminierung und Gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit*.

⁵ Ebd. (2019): *Rassismus*.

⁶ Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2015), S.9.

Diskriminierung hat verschiedene Formen und findet auf verschiedenen Ebenen statt.

3 Ebenen der Diskriminierung

Individuell: Findet zwischen Individuen statt. Die diskriminierende Person handelt aus eigener Haltung heraus.

Bsp.: Ein Hausbesitzer weigert sich an eine türkische Familie zu vermieten.

Institutionell/Strukturell: Geschieht aufgrund diskriminierender Regeln, Gesetze, Anweisungen, Routinen etc. von Institutionen wie Firmen, Schulen oder Behörden.

Bsp.: Eine Wohnungsbaugesellschaft berücksichtigt die Barrierefreiheit für ältere und gehbehinderte Menschen nicht.

Gesellschaftlich: Verbreitete diskriminierende Vorurteile, Stereotype, Begriffe, Darstellungen etc., die u.a. im alltäglichen Sprechen, den Medien oder Schulbüchern verbreitet und gefestigt werden.

*Bsp.: Mediale Darstellung „typischer“ Vertreter*innen von „männlichen“ und „weiblichen“ Berufen (z.B. DIE Krankenschwester und DER Arzt).*

Die drei Diskriminierungsebenen greifen ineinander und stützen sich gegenseitig: Gesellschaftliche Vorstellungen prägen das Handeln von Individuen und Institutionen, individuelles Handeln und institutionelle Praktiken stützen wiederum gesellschaftlich verbreitete Stereotype. Aufgrund ihrer tiefen Verwurzelung in der Gesellschaft wird Diskriminierung nicht als individuelles, sondern als strukturelles Problem betrachtet.

Diskriminierung hat eine Vielzahl negativer Auswirkungen auf die betroffenen Personen. Auf den ersten Blick wirken viele Formen der Diskriminierung nicht schlimm, aber die permanente Wiederholung sogenannter Mikroaggressionen kann dazu führen, dass die betroffene Person die Anders- oder Schlechterbehandlung verinnerlicht, sich nicht zugehörig fühlt und ein negatives Selbstbild entwickelt. Weitere Folgen sind Stress, psychische Belastung und die Angst, Vorurteile zu reproduzieren. Diskriminierung kann auch zu Leistungsminderung führen

und wichtige Lebensentscheidungen beeinflussen, z.B. die Frage, welchen Beruf man sich zutraut.⁷ Betroffene haben oft Hemmungen, Diskriminierung klar zu benennen aus Sorge vor Ablehnung und Widerständen. Aufgrund von Mehrfachzugehörigkeiten kann jeder Mensch auf unterschiedlichen Ebenen diskriminiert, privilegiert oder auch beides zugleich sein. Daraus ergibt sich die individuelle gesellschaftliche **Positioniertheit** einer Person. Selbst Opfer von Diskriminierung zu sein, hindert einen nicht daran, selbst Diskriminierung auszuüben, denn kein Mensch ist frei von Vorurteilen.⁸ Wenn Personen von verschiedenen Formen von Diskriminierung gleichzeitig betroffen sind, spricht man von **Mehrfachdiskriminierung**. Die einzelnen Diskriminierungskategorien stehen hierbei nicht einfach nebeneinander, sondern sind miteinander verwoben (Intersektionalität). Man wird Menschen und ihren vielschichtigen Lebenssituationen daher nicht gerecht, wenn man sie auf einzelne Diskriminierungskategorien reduziert.

⁷ Ebd. (2018a), S. 13.

⁸ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): Diskriminierung und Gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit.

4.10 FORMEN VON DISKRIMINIERUNG

Die Teilnehmerinnen* der Mädchen* Mischen Mit - Gruppen sind als Mädchen* alle (mehr oder weniger bewusst) mit Sexismus konfrontiert, der Diskriminierung aufgrund des ihnen zugeschriebenen Geschlechts und dem damit verbundenen Rollenverständnis. Auf diese allgegenwärtige Form von Diskriminierung, die in ihrer negativen Ausprägung fast ausschließlich Mädchen*, Frauen* und nicht-binäre Personen betrifft, wird in dem Kapitel 6: Feminismus ausführlich eingegangen. Dort finden auch Homo-, Trans*- und Inter*feindlichkeit Beachtung als spezifische Formen des Sexismus. Darüber hinaus können jugendliche Mädchen* in Deutschland von vielen weiteren unterschiedlichen Formen von Diskriminierung betroffen sein. Die in Bezug auf die Lebensrealität jugendlicher Mädchen* relevantesten Formen von Diskriminierung werden im Folgenden ausführlich dargestellt:

RASSISMUS

*Rassismus ist in der deutschen und europäischen Geschichte tief verwurzelt. Während der Kolonialisierung wurde Rassismus wie wir ihn heute kennen erfunden, um die Ausbeutung anderer Kontinente und die Versklavung ihrer Bewohner*innen durch die Europäer*innen zu rechtfertigen. Die Nationalsozialisten stellten menschengemachte Rassenhierarchien als natürlich dar und beriefen sich auf sie, als sie Völkermord an Jüdinnen und Juden, Sinti und Roma begangen. Rassistische Stereotype aus diesen Epochen wirken bis heute fort.*

(Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): Rassismus.)

Rassismus ist die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, Herkunft, (zugeschriebener) ethnischer oder religiöser Zugehörigkeit, Namen oder Sprache.⁹ Dabei werden Individuen zu Gruppen vereinheitlicht und als „die Anderen“, „die Fremden“ dargestellt, die nicht dazugehören. „Othering“ nimmt hier einen besonders hohen Stellenwert ein. Rassismus beruhte früher auf der Annahme, Menschen würden sich biologisch unterscheiden und seien entsprechend über- oder unterlegen.

Die Existenz biologischer Menschenrassen wurde längst widerlegt. Heute äußert sich Rassismus versteckter, indem er statt von Rassen von „Völkern“, „Ethnien“, „Kulturen“, „Religionen“ oder „Mentalitäten“ spricht, die klar voneinander abzugrenzen und zu großen Teilen unvereinbar miteinander seien und sich deswegen nicht mischen sollten.¹⁰ Eine vielfältige, durch Migration geprägte Gesellschaft wird abgelehnt und menschliche Identitäten, die sich mehreren Nationalitäten oder Lebenswelten zugehörig fühlen, ausgeblendet. Es gibt verschiedene Ausprägungen von Rassismus mit spezifischen Merkmalsbezügen und Stereotypen. Mädchen*, die am Projekt teilnehmen, können daher auch sehr unterschiedlichen Formen von Rassismus ausgesetzt sein.

⁹ Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Mädchen*politik Baden Württemberg (2019), S. 3.

¹⁰ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): Rassismus.

Antisemitismus:

Feindschaft gegenüber Jüd*innen

Antimuslimischer Rassismus:

Feindschaft gegenüber Muslim*innen oder als muslimisch eingeordneten Personen

Antiromaismus/Antiziganismus:

Feindschaft gegenüber Angehörigen der Sinti/Sintizze und Roma/Romnja

Anti-Schwarzen-Rassismus:

Feindschaft gegenüber Schwarzen oder als Schwarze wahrgenommenen Menschen

Anti-Asiatischer Rassismus:

Feindschaft gegenüber asiatischen oder als asiatisch gelesenen Menschen

Der Begriff Rassismus wird in Deutschland oft nur mit rechtsradikalen Menschen assoziiert und als vereinzelte Ereignisse wahrgenommen. Aber Rassismus ist wie alle Formen der Diskriminierung ein strukturelles gesellschaftliches System, das Privilegien für weiße Deutsche schafft. Rassismus findet mal offener, mal versteckter - und daher auch schwerer erkennbar - in allen Bereichen des alltäglichen Lebens statt: In Kinderbüchern, auf dem Schulhof, auf Social Media Kanälen, im Fernsehen, in der Zeitung, bei der Wohnungs- oder Ausbildungssuche uvm.¹¹ Rassistische Ausgrenzung erfahren sowohl neuzugewanderte Menschen als auch Menschen mit Migrationshintergrund, die schon lange in Deutschland leben oder deren Familien sogar schon vor mehreren Generationen nach Deutschland kamen. So werden Schwarze und auch

als muslimisch gelesene Menschen häufig nicht als deutsch wahrgenommen, unabhängig davon, ob sie den deutschen Pass haben oder deutsch ihre Muttersprache ist. Die Frage „Woher kommst du?“ oder die Aussage „Du sprichst aber gut deutsch!“ sind hierbei weit verbreitete Mikroaggression, denn obwohl sie meist nicht böse oder sogar nett gemeint sind, vermitteln sie die Botschaft „Du gehörst hier nicht dazu.“¹²

Beim in Europa weit verbreiteten antimuslimischen Rassismus wird die vielfältige Religion Islam vereinheitlicht und als fremd und bedrohlich dargestellt. Mit ihr werden pauschal alle Muslim*innen als „rückständig“ und „unemanzipiert“ konstruiert und der Vorstellung einer „modernen“, „demokratischen“ deutschen Gesellschaft gegenübergestellt.¹³ Muslimischen Mädchen* und Frauen* wird daher oft der Stereotyp der „Unterdrückten“ zugeschrieben.

Feindschaft gegenüber geflüchteten Menschen stellt eine eigene Form der Diskriminierung dar, die aber stark mit Formen des Rassismus wie antimuslimischem oder Anti-Schwarzen-Rassismus verwoben ist. Menschen mit individuellen Identitäten, Herkunft und Fluchtgeschichten werden zur einheitlichen Masse der „Flüchtlinge“ gemacht. Durch Begriffe wie „Flüchtlingswelle“ oder „Flüchtlingsskrise“ erscheinen sie als Belastung und Bedrohung. Im Alltag werden geflüchtete Menschen daher oft beleidigt und körperlich angegriffen. Ihren Höhepunkt erreicht diese Feindlichkeit in Brandanschlägen auf Asylunterkünfte.¹⁴

¹¹ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): Rassismus.

¹² Jewell (2020), S. 50.

¹³ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): Antimuslimischer Rassismus.

¹⁴ Ebd.: Feindschaft gegenüber geflüchteten Menschen.

Jugendliche Mädchen* mit Flucht- oder Migrationshintergrund machen in ihrem Alltag häufig folgende Rassismuserfahrungen:

- ☀ Exotisierung: eine Form der Herstellung des „Fremden“ anhand stereotyper „positiver“ Zuschreibungen (kann auch sexualisierende Züge haben)
- ☀ Paternalismus: andere bevormunden sie, indem sie „gutgemeint“ für sie sprechen oder entscheiden, weil sie denken, sie seien dazu selbst nicht in der Lage
- ☀ Rassistische Sprache oder Zuschreibungen in der Schule durch Lehrer*innen oder Mitschüler*innen
- ☀ Der Lehrstoff integriert keine Geschichten von Menschen mit Migrationshintergrund oder zeichnet klischeehafte Bilder ihrer Herkunftsländer
- ☀ Mikroaggressionen in Form von Fragen wie: „Wo kommst du wirklich her?“ oder „du sprichst aber gut Deutsch“.
- ☀ Körperliche oder psychische Gewalt in Form von rassistischen Beleidigungen und Ausgrenzung

Auch wenn es häufig angenommen und behauptet wird: Es gibt es keinen Rassismus gegenüber weißen Menschen! Zwar gibt es ungute Vorurteile gegenüber sowie Stereotype und Pauschalisierungen von weißen Menschen. Dabei handelt es sich aber nicht um Rassismus. Denn weiße Menschen erfahren nirgendwo auf der Welt strukturelle Diskriminierung aufgrund ihrer Herkunft oder Hautfarbe. Diese strukturelle Komponente ist jedoch wesentlicher Bestandteil der Definition von Rassismus.

KLASSISMUS

Klassismus beschreibt die Diskriminierung aufgrund der sozialen Herkunft, der sozialen Position oder der finanziellen Ressourcen einer Person oder ihrer Familie. Dazu zählt z.B. die Benachteiligung von Kindern und Jugendlichen aus von Armut betroffenen Familien oder die Abwertung von arbeitslosen oder obdachlosen Menschen.¹⁵ Unterschiedliche Lebensweisen werden gesellschaftlich sehr verschieden auf- oder abgewertet. Auch welche Möglichkeiten und Hürden junge Menschen im Leben erwarten oder sie für sich sehen, wird stark davon beeinflusst, unter welchen sozialen Bedingungen sie aufwachsen. Dazu zählen u.a. finanzieller und materieller Besitz, Wohnviertel und soziales Umfeld, die Berufe der Eltern, Muttersprache, Bildung und Förderung, Zugänge zu Informationen und sozialen Netzwerken.¹⁶ Kinder, die aus Familien mit geringen finanziellen Ressourcen oder niedrigem Bildungshintergrund kommen, haben es schwerer, höhere Schulabschlüsse und entsprechend auch Studienabschlüsse und gut bezahlte Jobs zu erlangen. Das liegt nicht daran, dass sie weniger fähig sind als andere Kinder, sondern dass sie mit mehr gesellschaftlichen Hürden konfrontiert sind.¹⁷

Klassismus hat viele Facetten. Soziale Diskriminierung findet statt, wenn Mitschüler*innen ausgelacht werden, wenn sie keine teuren Markenklamotten tragen oder nicht das neueste Smartphone besitzen. Wenn Obdachlose körperlich angegriffen werden, weil sie als nutzlos und wertlos stigmatisiert werden. Wenn arbeitslose und von Armut betroffene Eltern allein für ihre Situation

¹⁵ Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2018b).

¹⁶ Amadeu- Antonio-Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): *Diskriminierung aufgrund sozialer Herkunft*.

¹⁷ Initiative intersektionale Pädagogik (o. D. a), S. 27.

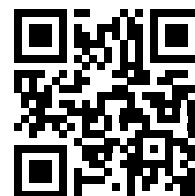
verantwortlich gemacht werden, anstatt ihre gesellschaftliche Benachteiligung sichtbar zu machen. Klassismus würdigt Menschen herab und schließt sie von Wohlstand und gesellschaftlicher Teilhabe aus. Durch ihn werden soziale Ungerechtigkeiten verdeckt, anstatt offenzulegen, wo die Gesellschaft sich ändern muss, um gleiche Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben für alle zu schaffen.¹⁸

Geflüchtete Familien sind häufig von der Mehrfachdiskriminierung Klassismus - Rassismus betroffen. Sie sind rechtlich schlechter gestellt, erhalten geringe soziale Unterstützung und sehen sich vielfachen Hürden beim Zugang zu Bildung und bei der Suche nach einer Arbeit oder Ausbildung ausgesetzt. Rechte Politiker*innen und rechtseingestellte Bürger*innen schüren Vorurteile, indem sie behaupten, geflüchtete Menschen bekämen zu viel staatliche Unterstützung. Viele Menschen sprechen Geflüchteten ihre Fluchtgründe ab und erwarten von ihnen, dass sie deutschen Staatsangehörigen den Vortritt lassen, wenn es um Arbeitsplätze oder soziale Unterstützung geht. Ihre häufig isolierte Unterbringung in Unterkünften am Stadtrand verbildlicht ihre gesellschaftliche Ausgrenzung.¹⁹

ABLEISMUS

Ableismus (von engl. able = fähig) ist die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihrer körperlichen oder geistigen Fähigkeit oder seelischen Gesundheit. Sie reicht von offensichtlicher Behindertenfeindlichkeit in Form von körperlichen Angriffen, Beleidigungen und Witzen hin zu subtileren Formen der Diskriminierung, die oft unbewusst geschehen, aber dennoch verletzend sind.²⁰ Menschen, die derartige Diskriminierung erfahren und an einer gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft behindert werden, sehen sich beispielsweise häufig unangenehmen und unangebrachten Fragen ausgesetzt und erfahren Mitleid, Bevormundung, aufgezwungene Hilfe, die den Eindruck hinterlässt, man traue ihnen die Bewältigung des Alltags nicht zu. Viele nicht-behinderte Menschen nehmen an, dass ein Leben außerhalb ihrer Norm weniger erfüllend oder gar dramatisch sei. Ein Umdenken kann hier bereits bei der Sprache beginnen. Der Ausdruck „behindert werden“ macht deutlich, dass „Behinderung“ kein pathologischer Zustand ist, sondern ein gesellschaftlicher Prozess, bei dem Menschen an gesellschaftlicher Teilhabe behindert werden, weil sie nicht der angenommenen Norm entsprechen. Enge Türen, steile Treppen und das Fehlen von Rollstuhlrampen oder Aufzügen erschweren beispielsweise Zugänge und vermitteln das

Die Seite leidmedien.de gibt Aufschluss darüber, welche Bezeichnungen für bestimmte Formen des Behindert-Werdens oder Menschen, die behindert werden oder eine Erkrankung haben angebracht sind und welche nicht.



¹⁸ Amadeu- Antonio-Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): *Diskriminierung aufgrund sozialer Herkunft*.

¹⁹ Ebd. (2019): *Feindschaft gegenüber geflüchteten Menschen*.

²⁰ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): *Abwertung von Menschen mit Behinderung*.

Gefühl, kein wichtiger Teil der Gesellschaft zu sein. Daher sollte es viel selbstverständlicher sein, bei der Organisation von gemeinsamen Aktivitäten zu überlegen, was nötig ist, damit Hürden abgebaut werden.²¹ Eine alternative Schreibweise kann auch „beHindert“ sein, um den gesellschaftlichen Prozess von behindert werden auch visuell hervorzuheben²²

LOOKISMUS

Lookismus ist eng mit anderen Diskriminierungsformen wie Rassismus, Altersdiskriminierung oder Ableismus verknüpft, da in der Regel weiße, junge Körper, die nicht behindert werden, als Schönheitsnorm konstruiert werden. Weil sie die diskriminierende Haltung verinnerlicht haben, weiße Haut und glatte Haare seien schöner, lehnen viele Schwarze Frauen ihr Äußeres ab und verwenden bleichende Hautcreme und chemische Haarkuren.

(Jewell (2020), S. 35f.)

Lookismus (von engl. Look = Aussehen) meint die Diskriminierung eines Menschen aufgrund seiner äußeren Erscheinung, etwa dem Körpergewicht oder der Kleidung. Abwertende Bemerkungen über das Aussehen von Menschen finden in allen Lebensbereichen statt und sind sehr verletzend.²³ Besonders betroffen sind Menschen, die von gesellschaftlich konstruierten Schönheitsidealen abweichen.²⁴ Das Problem besteht hierbei vor allem darin, dass die Gesellschaft dem Konzept von Schönheit eine große Bedeutung zuschreibt und daher auch den Wert eines Menschen an seinem Äußeren misst. Menschen, die dem gesellschaftlichen Schön-

heitsideal entsprechen, bekommen häufig eine bessere Behandlung und werden beispielsweise bei der Vergabe von Stellen aus dem Arbeitsmarkt gegenüber Bewerber*innen mit gleichen oder schlechteren Qualifikationen bevorzugt. Gleichzeitig ist das Vorurteil weit verbreitet, schöne Menschen, vor allem Frauen*, seien weniger intelligent, weshalb Frauen*, die Karriere machen wollen, denken, sie müssten sich auf eine bestimmte Art und Weise kleiden, um ernst genommen zu werden.²⁵

Jeder Mensch bewertet manchmal andere Menschen aufgrund ihres Äußeren und ist damit an Lookismus beteiligt. Das macht Lookismus aber nicht zu einer normalen und weniger schlimmen Sache. Vielmehr sollten wir alle üben, zu bemerken, wenn wir Menschen äußerlich beurteilen und auch andere darauf aufmerksam machen, wenn sie es tun. Wir sollten uns mehr auf das Denken und Handeln von Personen konzentrieren und auch dieses kritisieren, wenn uns etwas daran stört.²⁶

²¹ Ebd.

²² AG Feministisch Sprachhandeln (2015), S.51

²³ Ebd., S. 30f.

²⁴ Ebd.


²⁵ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): Lookismus.




²⁶ Ebd.

4.11 ÜBER DISKRIMINIERUNG SPRECHEN

Bei Mädchen* Mischen Mit sollen jugendliche Mädchen* die Möglichkeit erhalten, in dem geschützten Rahmen der Gruppe über Diskriminierungserfahrungen zu sprechen und ihre Wahrnehmungen zu diesem Thema mit den anderen Teilnehmerinnen* zu teilen. Dabei wird jedes Mädchen* als Expertin* der eigenen Identität und Diskriminierungserfahrungen anerkannt und erhält ausreichend Zeit und Raum, um die eigenen Gedanken zu diesem Thema zu reflektieren und auszudrücken. Gleichzeitig wird jedoch keines der Mädchen* dazu gedrängt, ihre Gedanken zu teilen und kann frei entscheiden, ob und in welchem Umfang sie von Ausgrenzungs- und Benachteiligungserfahrungen berichten möchte.

Gespräche zum Thema Diskriminierung mit einer heterogenen Gruppe, in der alle Beteiligten unterschiedliche Erfahrungen, Diskriminierungsmerkmale und Privilegien mitbringen, stellen eine große Herausforderung dar, auf die sich die Mentorin* gut vorbereiten muss. Sie sollte sich mit den unterschiedlichen Formen von Diskriminierung vertraut machen, um Diskriminierungs- und Ausgrenzungserfahrungen, die Mädchen* machen, mit der nötigen Sensibilität adressieren zu können. Zudem muss die Mentorin* stets auch ihre eigene Positioniertheit im Blick behalten und sich die folgenden Fragen stellen:²⁷

-  Welche Erfahrungen bringe ich selbst mit und wie helfen sie mir, die Situation der Mädchen* nachzuvollziehen?

-  Zu welchen Erfahrungen habe ich keinen Zugang und wo habe ich dadurch eventuell blinde Flecken? Welche Verletzungen könnte ich dadurch verursachen?
-  Was brauchen die einzelnen Mädchen*? Was davon kann ich selbst anbieten und wo liegen meine Grenzen?
-  Wo kann ich/Wo können die Mädchen* Unterstützung finden, falls ich selbst nicht ausreichend unterstützen kann?

Die Mentorin* muss in jedem Gespräch dafür sorgen, dass Diskriminierungserfahrungen, von denen einzelne Mädchen* berichten, von den anderen ernst genommen und auf keinen Fall abgestritten, relativiert oder lächerlich gemacht werden. Sollte dies dennoch vorkommen, muss die Mentorin* bereit sein, einzelne Mädchen* und auch diskriminierte Gruppen zu verteidigen, sich auf ihre Seite zu stellen und auf ihre selbstverständlichen Rechte hinzuweisen. Dabei sollte sie den Standpunkt der diskriminierten Person oder Gruppe einnehmen und möglichst ruhig und sachlich erläutern, ohne dabei die Empathie für betroffene Gruppen aus dem Blick zu verlieren.²⁸ Gleichzeitig muss die Mentorin* dafür sorgen, dass die Mädchen* sich nicht eingeschüchtert fühlen und Angst davor haben, etwas falsches zu fragen, sagen oder zu tun.²⁹

Die Mentorin* darf Diskriminierung und Privilegierung auf keinen Fall am Beispiel

²⁷ LAG Mädchen*politik Baden Württemberg (2019), S. 5.

²⁸ Mengis, Eden/Drücker, Ansgar (2019), S. 17f.

²⁹ Ebd., S. 7

einzelner Mädchen* veranschaulichen und sollte darauf achten, dass Hierarchien nicht reproduziert werden, indem die Diskriminiertheit einiger und die Privilegiertheit anderer Gruppen zu häufig betont wird. Der Fokus sollte immer auf den gemeinsamen Herausforderungen und Zielen liegen. Die Mentorin* sollte gemeinsam mit den Mädchen* erarbeiten, dass:

☀ Alle Mädchen* in irgendeiner Form von Diskriminierung betroffen sind und bei Mädchen* Mischen Mit gemeinsam lernen, was Diskriminierung ist, um sich gegen sie wehren und sich in diesem Prozess gegenseitig unterstützen zu können. Dabei ist wichtig, dass die Mädchen* selbst erkennen, in welchen Bereichen sie diskriminiert werden und die Mentorin* ihnen das nicht „von außen“ zuschreibt.

☀ Über Privilegien gesprochen wird, damit die Mädchen* lernen, wie diese verantwortungsbewusst in die Gesellschaft eingebracht und zugunsten benachteiligter Menschen eingesetzt werden können.

☀ Niemand aussuchen kann, in welche Position sie*er hineingeboren wird und keines der Mädchen* Schuld trägt für eine Gesellschaft, in der Diskriminierung stattfindet.

☀ Jeder Mensch individuelle Verantwortung für das eigene Handeln innerhalb der Gesellschaft trägt und auf diese Weise einen Beitrag zur Verbesserung des Systems in Bekämpfung von Diskriminierung leisten kann. Wir können uns die Privilegien zwar nicht aussuchen, können sie aber teilen und bewusst mit ihnen umgehen (power sharing).

4.12 DISKRIMINIERUNG ENTGEGENTRETEN

„Es sind nicht unsere Unterschiede, die uns trennen. Es ist unsere Unfähigkeit zu erkennen. Zu akzeptieren. Und diese Unterschiede zu feiern.“ (Audre Lorde)

Diskriminierung steht im Widerspruch zur Gleichwertigkeit aller Menschen und damit im Widerspruch zur Demokratie. Alle Menschen sind in irgendeiner Form in diskriminierende Denkmuster verstrickt und gleichzeitig ist es Aufgabe aller, demokratische Rechte zu verteidigen. Denn wenn die Menschenrechte einiger außer Acht gelassen werden, sind die Rechte aller bedroht.³⁰ Dabei hat jede* und jeder* die Chance, die Gesellschaft mitzugestalten und durch das alltägliche Verhalten einen Beitrag zu

einer offenen und vielfältigen Gesellschaft zu leisten, in der Diskriminierung die Stirn geboten wird. Regeln sind von Menschen gemacht und können deshalb auch von Menschen verändert werden. Dafür sind folgende Schritte notwendig:

☀ Diskriminierung als Problem anerkennen, indem man sich informiert, Betroffenen zuhört und sie ernst nimmt

³⁰ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): Antimuslimischer Rassismus.

- ☀️ Vorurteile und Stereotype hinterfragen, indem man Personen individuell betrachtet. Dies ist oft leichter gesagt als getan, denn Vorurteile, die von vielen Menschen geteilt werden, fühlen sich selbstverständlich an. Hier muss an der eigenen Vorstellung von Normalität gearbeitet werden.
- ☀️ Lernen, Diskriminierung auch in ihren subtilen Formen (Mikroaggressionen) zu erkennen.
- ☀️ Diskriminierung sichtbar machen, indem man sie benennt, wenn man sie erlebt oder beobachtet, auch wenn keine betroffenen Personen anwesend sind.³¹
- ☀️ Betroffene unterstützen, indem man sich in einer Diskriminierungssituation klar auf ihre Seite stellt und ihnen nach der Situation Unterstützung anbietet.
- ☀️ Im Gespräch mit Betroffenen aufmerksam zuhören, Verständnis signalisieren, ihre Wahrnehmung anerkennen und sich mit eigenen Bewertungen und Ratschlägen zurückhalten.³²

- ☀️ Nicht in die Verteidigungshaltung gehen oder die Situation herunterspielen, wenn man selbst mit dem Vorwurf der Diskriminierung konfrontiert wird, auch wenn man sich dadurch verletzt fühlt. Stattdessen den Vorwurf als eine Möglichkeit des Austausches und des Dazulernens auffassen, sich entschuldigen und Bereitschaft zur Auseinandersetzung signalisieren.³³

Für Personen, die selbst von Diskriminierung betroffen sind, kann es sehr hilfreich sein, sich mit anderen Betroffenen in geschützten Räumen darüber auszutauschen. Diskriminierung führt oft zu einem Gefühl des Allein- und Ausgeliefertseins. Von und mit anderen Betroffenen können Strategien erlernt oder gemeinsam entwickelt werden, um sich gegen Diskriminierung zu wehren und sich aktiv gegen sie einzusetzen (Empowerment). Man kann sich an eine lokale Beratungsstelle oder Initiative wenden oder direkt innerhalb einer Community umhören, wo man solche geschützten Räume findet.³⁴ Manchmal können das auch einfach Freund*innen sein.





³¹ Ebd.: Antisemitismus.

³² Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2015), S. 24.

³³ Ebd., S. 8f.

³⁴ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): Antimuslimischer Rassismus.

KNÜLLZWIEBEL³⁵

-  Auseinandersetzung mit der Vielschichtigkeit von Identitäten
-  30 Minuten
-  Platz für einen Stuhl- oder Sitzkreis
-  DIN-A5-Papier in 6 unterschiedlichen Farben (je Farbe ein Blatt pro Mädchen*), Stifte

ABLAUF

Jedes Mädchen* erhält sechs Zettel, einen in jeder Farbe. Die Mentorin* stellt die erste Frage und jedes Mädchen* beantwortet sie für sich auf einem Zettel. Die Farbe ist vorgegeben und für alle Mädchen* dieselbe. Es werden keine Namen auf die Blätter geschrieben. Der Zettel wird zusammengeknüllt. Dann wird die zweite Frage gestellt und das zweite Blatt wird, mit der Antwort beschriftet, um den ersten Zettel geknüllt, sodass am Ende ein Ball mit mehreren Schichten entsteht.

Die sechs Fragen lauten in dieser Reihenfolge:

1. Ein äußeres Merkmal von mir (z.B. trage gerne Turnschuhe, lange Haare etc.)
2. Ein Interesse von mir (Hobbies, Sport, Bücher, Film, Musik etc.)

3. Etwas Typisches von mir (Gestik, Sprache, Auftreten, z.B. lache gerne)
4. Etwas, das andere an mir mögen
5. Eine Eigenschaft, die ich an mir mag
6. Etwas, das mir wichtig ist in meinem Leben (z.B. Werte, Liebe, Freizeit, Familie, Frieden etc.)

Alle fertigen Bälle werden in die Mitte geworfen und gemischt. Jedes Mädchen* nimmt sich einen Ball. Ein Mädchen* beginnt, entfaltet den Ball Schicht für Schicht und versucht anhand der Antworten die dazugehörige Person zu erraten. Die anderen Mädchen* können mitraten. Wenn die Person erraten wurde, ist sie als Nächste an der Reihe usw.

DISKUSSION

Mit folgenden Fragen kann die Mentorin* die Reflexion und Diskussion der Übung anregen: War es einfach zu erraten, welche Person Du gezogen hast? Was hat Dir den entscheidenden Hinweis gegeben, um wen es sich handeln

könnte? Wart ihr von manchen Merkmalen, die aufgeschrieben wurden, überrascht? Was war euch bei der Übung wichtig? Was nehmt ihr daraus mit?

³⁵ Youth MIND Education (2018), S.3.

ICH - ICH NICHT³⁶

- Die Bedeutung von Mehrfachzugehörigkeiten und intersektionalen Identitäten verstehen
- 30 Minuten
- Zwei Flip-Chart-Papiere beschriftet mit „Ich“ und „Ich nicht“

ABLAUF

Die Mentorin* hängt das „Ich“-Papier auf der einen Seite des Raumes auf und das „Ich nicht“-Papier auf der anderen. Die Mentorin* liest nun Fragen vor:

- Wer ist immer für Karaoke/Singstar zu gewinnen?
- Wer findet Tik Tok besser als Instagram?
- Wer ist Mitglied in einem Verein (z.B. Sport, Theater, ...)?
- Wer tanzt manchmal alleine durchs Zimmer zu lauter Musik?
- Wer besucht regelmäßig ein Glaubenshaus (z.B. Moschee, Tempel, Kirche, Synagoge, ...)?
- Wer findet Kekse sollten immer und für alle verfügbar sein?

- Wer hat mehr als zwei Geschwister?
- Wer isst immer den gleichen Belag auf der Pizza?
- Wer war schon einmal demonstrieren?





Die Fragen können je nach Kontext und Alter angepasst und erweitert werden. Die Mädchen* stellen sich entsprechend ihrer Antwort auf eine der beiden Seiten. Nach jeder Frage wird ein Moment in der neuen Konstellation verweilt, um zu schauen, wer zu welcher Gruppe gehört. Die Mentorin* kann die Aufmerksamkeit der Mädchen* auf die sich ändernden Zugehörigkeiten lenken. Wenn alle Fragen gestellt sind, haben die Mädchen* die Möglichkeit noch eigene Fragen hinzuzufügen.

REFLEXION

Die Übung wird in der Gruppe reflektiert: Wie ging es den Mädchen* bei der Übung? Was ist ihnen aufgefallen? Welche Zugehörigkeiten wurden sichtbar? Was bedeutet Mehrfachzugehörigkeit? Was sagt das über Identität aus?





³⁶ Portal Intersektionalität (2012).

ALLE GLEICH? ALLE VERSCHIEDEN!³⁷

-  Vorurteile erkennen und aufbrechen, Vielfältigkeit von Identitäten verstehen
-  45-60 Minuten
-  Flip-Chart-Papier, Stifte, Bilder
-  Bilder auswählen und eventuell ausdrucken

ABLAUF

Die Mädchen* werden in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält ein Bild von einer Person. Diese Bilder sollten möglichst vielfältig ausgewählt werden (Alter, Geschlecht, Aussehen, Kleidung...). Es kann sich dabei um unbekannte oder bekannte Personen handeln. Aufgabe der Kleingruppen ist es, der Person auf dem Bild eine Identität zu geben und diese auf Flipchart-Papier festzuhalten. Folgende Fragen können den Mädchen* dabei helfen:

-  Wie heißt die Person auf dem Bild?
-  Was macht die Person in ihrem Alltag?
-  Wie ist die Person aufgewachsen?
-  Was macht die Person in zehn Jahren?

Nach ungefähr 15 Minuten stellen die Gruppen der Reihe nach ihre Ergebnisse vor, die zunächst nicht bewertet oder diskutiert werden. Erst nach dem alle Gruppen vorgestellt haben, wird eine angeleitete Diskussion geführt: Fiel es euch leicht oder schwer, eine euch völlig fremde Person zu beschreiben? Warum habt ihr der Person diese Merkmale zugeschrieben? Welche Vorurteile lassen sich daraus erkennen? Was bedeutet Zuschreibung? Macht ihr solche Zuschreibungen auch im Alltag und welche Gefahr seht ihr darin? Glaubt ihr, dass andere Menschen euch gegenüber auch Zuschreibungen machen, und wie fühlt sich das für euch an? Was macht es mit eurem Verhalten? Was glaubt ihr, wie gängige Zuschreibungen entstehen?

Der Vorteil bei bekannten Personen auf den Fotos ist, dass ihre Identität am Ende aufgedeckt und mit der ausgedachten Identität verglichen werden kann. Es kann sich dabei um Personen handeln, die die Mentorin persönlich kennt, oder um berühmte Personen. Wichtig ist nur, dass die Mädchen* sie aller Wahrscheinlichkeit nach nicht kennen.*

ABSCHLUSS

Je nach Variante können nach der Diskussion die wahren Identitäten der Personen auf den Bildern aufgedeckt werden. Abschließende Fragen können dann sein: Seid ihr überrascht über die Geschichten hinter den Personen? Inwiefern unterscheidet sie sich von den zugeschriebenen

Identitäten? Welche Methoden gibt es, sich über die eigenen Vorurteile bewusst zu werden? Wie können wir im Alltag mit Zuschreibungen umgehen, die wir anderen entgegenbringen oder die uns entgegengebracht werden?

³⁷ Initiative intersektionale Pädagogik (o.D.), S. 12f.

PAPIERKORB³⁸

- Sensibilität für Chancenungleichheit und indirekte Diskriminierung entwickeln
- 15-20 Minuten
- Ausreichend Platz für ein paar Stuhlreihen hintereinander
- Stühle in der Anzahl der Mädchen*, ausreichend (buntes) Papier und Stifte, ein Papierkorb

ABLAUF

Je nach Anzahl der Mädchen* werden drei bis fünf Stuhlreihen aufgestellt. Vor der ersten Reihe steht mittig der Papierkorb. Jedes Mädchen* bekommt ein Blatt Papier und markiert es mit einem persönlichen Erkennungszeichen, einem Muster oder ihrem Namen und formt daraus ein Papierknäuel. Aufgabe der Mädchen* ist es, mit dem Papierknäuel entweder gleichzeitig auf ein Kommando der Mentorin*, oder der Reihe nach von ihrer Sitzposition aus, den Papierkorb zu treffen. Die Stuhlreihen stehen hierbei symbolisch für soziale Gesellschaftsschichten. Wenn sie den Papierkorb getroffen haben, steigen die Mädchen* symbolisch eine Schicht auf.

Dabei ist es sehr wahrscheinlich, dass sich die hinteren Reihen beschweren. Die Mentorin* ermutigt die Mädchen* aber, ihre Chance trotzdem wahrzunehmen. Wenn jedes Mädchen* geworfen hat, kommen alle nach vorne und schauen gemeinsam, von welcher Papierknäuel im Papierkorb gelandet sind. Dabei sollte sich das Muster zeigen: Je weiter vorne, desto höher die Trefferquote.

Wenn jeder Stuhlreihe eine eigene Papierfarbe zugeordnet wird, ist das Resultat, welche Reihe wie gut getroffen hat, am Ende noch eindeutiger erkennbar.




DISKUSSION

Wie haben sich die Mädchen* in den hinteren Reihen gefühlt? Wie haben im Gegenzug für die Mädchen* in den vorderen Reihen die Aufgabe empfunden? Die Mentorin* moderiert die Diskussion und leitet anschließend zum Transfer auf die gesellschaftliche Ebene über. Können die Mädchen* eine ähnliche Dynamik auch in der Gesellschaft erkennen? Anhand welcher Beispiele? Aus der

Diskussion sollte hervorgehen, dass manche Menschen (und vielleicht auch die Mädchen* selbst) Privilegien haben, derer sie sich nicht bewusst sind. Benachteiligte Gruppen dürfen nicht übersehen werden und sollten auch von den „vorderen Reihen“ unterstützt und sichtbar gemacht werden.

³⁸ Ebd., S. 135.




NO SINGLE STORIES!³⁹

-  Sensibilität für Rassismus und strukturelle Diskriminierung entwickeln, über Vorurteile und ihre Funktion diskutieren
-  45 Minuten
-  Arbeitsblatt, Laptop/Beamer, bunte Moderationskarten

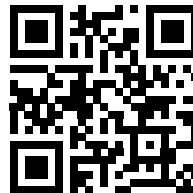
ABLAUF

Die Gruppe sieht sich das Video „The Danger of a Single Story“ an. Im Anschluss werden die Mädchen* in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt ein Arbeitsblatt mit drei Fragen und Moderationskarten in drei verschiedenen Farben. Die Fragen können lauten:

Die Mädchen* notieren stichwortartig Antworten auf die Fragen (pro Frage eine Moderationskartenfarbe). Anschließend präsentiert jede Gruppe ihre Antworten und pinnt/klebt sie an die Wand. Es soll Raum für Diskussion, Fragen und Austausch geben.

-  Welche Beispiele für Vorurteile nennt Chimamanda Ngozi Adichie?
-  Welche Beispiele kamen euch bekannt vor?
-  Was können wir gegen die „Single Stories“ tun?

Video: *“The Danger of a Single Story”*
(TED-Talk von Chimamanda Ngozi Adichie mit deutschen Untertiteln)



³⁹ LAG Mädchen*politik Baden-Württemberg (2018): S. 42f.

EIN SCHRITT NACH VORN⁴⁰


- Sensibilität für ungleiche Chancenverteilungen entwickeln, intersektionale Positioniertheiten verstehen
- 20-30 Minuten
- Ein freier Raum mit einer Linienmarkierung auf einer Seite, ausreichend Platz für mehrere Schritte nach vorne
- Rollenkarten (so viel wie teilnehmende Mädchen*)
- Vorbereitung der Rollenkarten


ABLAUF


Die Mentorin* verteilt an jedes Mädchen* eine Rollenkarte und achtet darauf, dass die Rollenkarten der Lebensrealität der Mädchen* möglichst fern sind. Auf jeder Rollenkarte stehen Identitätsmerkmale bezüglich Herkunft, Alter, sexueller Orientierung, Bildungsgrad, Beruf, Religion/Weltanschauung, Geschlecht, körperlicher Beeinträchtigung und sozialem Status. Die Mentorin* gibt den Mädchen* Zeit, sich mit der neuen Identität auseinanderzusetzen. Anschließend stellen sich die Mädchen* auf der gekennzeichneten Linie in einer Reihe nebeneinander auf. Die Mentorin* liest nun nacheinander Aussagen vor. Wenn die Mädchen* für ihre Rolle der Aussage mit "Ja!" zustimmen können, gehen sie einen Schritt nach vorne. Die Mentorin* lässt den Mädchen* nach jeder Aussage genug Zeit zu überlegen, wie sie sich entscheiden, und zu vergleichen, an welchen Positionen die anderen gerade sind. Mögliche Beispielfragen sind:

- Du kannst du dich nachts ohne Ängste oder Bedenken frei auf der Straße bewegen.
- Du musst dir keine Sorgen um plötzlich auftretende Kosten machen, weil du (oder deine Familie) diese sofort bezahlen könntest.
- Du kannst dir den Beruf aussuchen, den du dir erträumst.
- Deine medizinische Versorgung ist in jedem Fall gesichert.
- Du fühlst dich in den Medien angemessen repräsentiert.
- Du kannst dich selbstständig überall frei bewegen.
- Wenn du (oder deine Familie) eine Wohnung suchst, hast du gute Karten.
- Du hast keine Angst in eine Polizeikontrolle zu geraten.
- Du hast die Möglichkeit, regelmäßig ins Kino, Theater oder Konzerte zu gehen.

⁴⁰ Charta der Vielfalt (o. D.), S. 136f.

 Du hast das Gefühl, deine Religion wird in der Gesellschaft, in der du lebst, respektiert.

 Du kannst dir regelmäßig neue Kleidung kaufen.

 Du weißt, wohin du dich wenden kannst, wenn du Rat und Hilfe brauchst.

 Du kannst deine Meinung frei äußern und anderen nehmen dich ernst.

REFLEXION

Die Mädchen* behalten ihre gespielten Rollen zunächst für sich. Die Mentorin* fragt die Mädchen*, wie es sich angefühlt hat, einen Schritt zurückzubleiben oder nach vorne zu schreiten. Was hat einen daran

gehindert, nach vorne zu gehen? Wer fühlte sich in ihrer Rolle besonders benachteiligt? Welche wichtigen Rechte waren bei den einzelnen Rollen in Gefahr?

ABSCHLUSS

Die Mädchen* lesen der Reihe nach ihre Rollenkarte vor. Wie leicht/schwer fiel es ihnen, sich in die Rolle hineinzusetzen? Die Gruppe sammelt anschließend gemeinsam Forderungen, was unternommen werden muss, um mehr Gleichheit und Gerechtigkeit in der Gesellschaft zu realisieren.



FEMINISMUS



Auch wenn sich in Sachen Gleichberechtigung von Frauen* und Männern* über die Jahrzehnte und Jahrhunderte viel getan hat, erfahren Mädchen*, Frauen*, trans*, inter* und nicht-binäre Personen in Deutschland weiterhin auf gesellschaftlicher und struktureller Ebene Benachteiligung aufgrund ihres Geschlechts. Sexismus äußert sich in geschlechtlichen Stereotypen, die jugendliche Mädchen* in der freien Entwicklung ihrer Persönlichkeit sowie in ihren Chancen und Möglichkeiten einschränken und fördert ein System, das sexualisiert Gewalt gegen als weiblich gelesene Personen verharmlost. Sexismus manifestiert zudem ein überholtes „binäres“ Verständnis von Geschlecht, das Personen, die sich weder der Kategorie „weiblich“ noch der Kategorie „männlich“ zuordnen können oder wollen, ihre geschlechtliche Identität abspricht.

Bei Mädchen* Mischen Mit sollen die teilnehmenden Mädchen* für Sexismus in seinen unterschiedlichen Ausprägungen sensibilisiert und dazu anregt werden, geschlechtliche Stereotypen zu reflektieren und in Frage zu stellen. In der Gruppe lernen die Mädchen*, Geschlecht als ein von Menschen geschaffenes soziales Konstrukt zu begreifen, und werden dazu angeregt, ihr eigenes Verständnis von Geschlecht über die beiden Pole „weiblich“ und „männlich“ hinaus zu erweitern. Sie setzen sich mit den Anliegen des Feminismus auseinander und beschäftigen sich mit der Frage, warum es sich nach wie vor lohnt, für feministische Ziele zu kämpfen.

4.13 WAS IST FEMINISMUS?

Der Begriff „Feminismus“ hatte in den letzten Jahren ein Revival in Medien und Öffentlichkeit. Prominente aus Medien und Politik wie Emma Watson, Ariana Grande, Beyoncé, Ryan Gosling und Barack Obama bezeichnen sich offen als Feminist*innen. Gleichzeitig herrschen weiterhin Debatten darüber, was Feminismus eigentlich bedeutet und welche Ziele er heute verfolgen soll.

Der Duden definiert Feminismus als „Richtung der Frauenbewegung, die, von den Bedürfnissen der Frau ausgehend, eine grundlegende Veränderung der gesellschaftlichen Normen (beispielsweise der traditionellen Rollenverteilung) und der patriarchalischen Kultur anstrebt.“¹ Der Begriff des Feminismus entstand im späten 19. Jahrhundert, als Frauen*rechtsbewegungen in Ländern des Globalen Nordens damit begannen, für die politischen, wirtschaftlichen und sozialen Rechte von Frauen* zu kämpfen. Diese „erste Welle“ des Feminismus erstritt das Wahlrecht von Frauen*, das Recht auf eigenen Besitz, sowie Möglichkeiten für Bildung und eigene Arbeit.² Während der „zweiten Welle“ des Feminismus, die sich aus den progressiven Student*innenbewegungen der 1960er Jahre entwickelte, setzte sich der Begriff Feminismus weltweit als Leitbegriff durch. Neben unterschiedlichen politischen und pazifistischen Forderungen traten Frauen* im Rahmen der „zweiten Welle“ für das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung (einschließlich Zugang zu Verhütungsmitteln und legalen Schwän-

gerschaftsabbrüchen), Zugang zu männlich dominierten Berufsfeldern und gleichen Lohn für gleiche Arbeit sowie Repräsentanz und aktives Mitspracherecht von Frauen* in der Politik ein.³ Zudem hatten die Bewegungen der zweiten feministischen Welle das Ziel, tradierte Geschlechterrollen neu zu definieren und patriarchale Systeme und Werte zu beseitigen.⁴

Trotz der vielfältigen (u.a. bürgerlichen, sozialistischen, kommunistischen und religiösen) Strömungen, die bereits damals innerhalb der Frauen*bewegungen vertreten waren sowie der großen Erfolge, die diese beiden ersten „feministischen Wellen“ erzielten, wurden viele Frauen* von ihnen nicht mitgedacht oder sogar aktiv ausgeschlossen. Die Kategorie „Frau“ wurde stets als homogen und die Frauen*bewegungen als universell wahrgenommen, obwohl sie fast ausschließlich die Bedürfnisse und Lebensrealitäten von weißen, heterosexuellen und nicht-behinderten Frauen* in den Blick nahmen und auf diese Weise andere Formen von Diskriminierung reproduzierten.⁵

Seit Ende der 1980er Jahre werden diese Annahmen zunehmend hinterfragt, und es ist vor allem Schwarzen, muslimischen und lesbischen (Vor-)Denker*innen dieser „dritten feministischen Welle“ zu verdanken, dass sich heute eine differenzierte Betrachtung von Geschlecht und damit ein Bewusstsein für die unterschiedlich gelagerten Erfahrungen und Bedürfnisse von Frauen* innerhalb

1 Duden online (2021)

2 von Barga (2018)

3 Ebd.

4 Stokowski/Strickson (2019), S. 50 f.

5 WDR5 Scala - Hintergrund Kultur (2020).

feministischer Kreise langsam durchsetzt. Weiß-dominierte Frauen*rechtsorganisationen werden zunehmend mit ihren eigenen Privilegien konfrontiert, ihre Forderungen, Aktivitäten und Strukturen kritisch hinterfragt. Die „dritte Welle“ des Feminismus ist geprägt von einem pluralistischen Verständnis und Gespür für die vielfach miteinander verwobenen Erscheinungsformen von Diskriminierung, hinterfragt überkommene Vorstellungen von Geschlecht, adressiert die weiterhin ungleichen Chancen von weiblich gelesenen Personen auf dem Arbeitsmarkt sagt sexueller Gewalt den Kampf an.

Die nigerianische Autorin Chimamanda Ngozi Adichie prägte die dritte Welle mit den Worten: „Wir sollten alle Feminist*innen sein.“ Trotz des inklusiven Charakters des heutigen Feminismus existieren aber weiterhin viele verschiedene Strömungen, die sich für unterschiedliche Themen und Forderungen einsetzen und teilweise sogar widersprechen. Sie alle teilen jedoch als Grundlagen die Selbstbestimmung, Freiheit und Gleichheit aller Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht, die im öffentlichen

wie auch im persönlichen Leben verwirklicht werden soll. Feminismus sollte nicht als ein bestimmter, festgelegter politischer Inhalt verstanden werden, sondern als aktiver Beitrag von Frauen* zu den gesellschaftlichen Debatten ihrer Zeit.⁶ Jede Generation von Feministinnen* legt die Ziele und Prioritäten der Frauen*bewegung neu fest und wird durch den historischen Kontext und Zeitgeist geprägt. Im heutigen Feminismus spielen soziale Medien eine bedeutende Rolle. Sie mobilisieren jüngere Generationen, fördern internationalen Austausch zwischen Feminist*innen auf der ganzen Welt und ermutigen Frauen, ihre Ansichten und Erfahrungen auf Plattformen zu teilen. Der Feminismus hat sich auf diese Weise weiterentwickelt und breiter aufgestellt, weshalb viele bereits von einer „vierten Welle“ des Feminismus sprechen.⁷ Was sich jedoch nicht geändert hat, sind die Gründe, sich als Feminist*in zu bezeichnen. Auch wenn viele Menschen das Gefühl haben, dass Frauen* und Männer* in Deutschland inzwischen in allen Lebensbereichen die gleichen Rechte, Chancen und Möglichkeiten haben und es mit den feministischen Forderungen

Intersektionaler Feminismus

Die Idee, dass verschiedene Diskriminierungsformen bzw. Machtstrukturen sich überschneiden und dadurch Formen der Mehrfachdiskriminierung entstehen, ist nicht neu: Der Klassiker „Women, Race and Class“ von Angela Davis wurde bereits 1983 veröffentlicht, und die Sozialwissenschaftlerin Kimberlé Crenshaw prägte den Begriff Intersektionalität schon in den 80er Jahren. Der intersektionale Feminismus erkennt an, dass Sexismus Schnittstellen mit anderen Diskriminierungsformen haben kann: z.B. mit Ableismus, wenn einer Frau, die behindert wird, nicht zugetraut wird, Kinder zu bekommen und zu versorgen. Oder mit Rassismus in Form des Vorurteils, dass sexuelle Gewalt in erster Linie von Männern mit Migrationshintergrund ausgeübt werde. Die in Westeuropa weit verbreitete Annahme, Frauen* mit religiöser Kopfbedeckung könnten nicht selbstbestimmt und gleichberechtigt sein, stellt eine Überlappung mit antimuslimischem Rassismus dar. Solche Beispiele können dabei helfen, das kompliziert und akademisch scheinende Konzept von Intersektionalität anschaulich zu erklären*

⁶ Patu/Schrupp (2019).

⁷ Stokowski/Strickson (2019), S. 124.

„nun doch endlich mal gut sein“ soll, werden Menschen aufgrund ihres Geschlechts und den damit verbundenen Vorstellungen auf allen Ebenen von Gesellschaft und Politik ungleich betrachtet und behandelt.⁸ Femi-

nistisch zu sein bedeutet nichts anderes, als diese Ungleichheiten aufzudecken, zu kritisieren und da Gleichheit und Gerechtigkeit einzufordern, wo sie noch nicht erreicht sind.

4.14 GESCHLECHT ALS SOZIALES KONSTRUKT

Um über die Gleichberechtigung und -behandlung von Menschen unterschiedlichen Geschlechts sprechen zu können, muss zunächst geklärt werden, was Geschlecht überhaupt ist. Dabei wird zwischen **biologischem Geschlecht** (engl. sex) und **sozialem Geschlecht** (engl. gender) unterschieden. Während das biologische Geschlecht durch körperliche Geschlechtsmerkmale wie Genitalien, innere Geschlechtsorgane, Chromosomen und Hormone bestimmt wird, bezeichnet das soziale Geschlecht gesellschaftliche und familiäre Vorstellungen und Erwartungen, die mit der Zugehörigkeit zu einem biologischen Geschlecht verknüpft werden.⁹ Solche sozialen **Geschlechternormen**¹⁰, also Vorstellungen davon, was „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“ bedeuten, gibt es in jeder Gesellschaft. Sie beruhen jedoch nicht auf biologischen Gründen, sondern sind von Menschen konstruiert und wandelbar. Man spricht daher auch von Geschlecht als sozialem Konstrukt.¹¹ In der Entstehung und Festigung von geschlechtlichen Stereotypen und Rollenzuschreibungen spielt Sozialisation eine wichtige Rolle. Kinder lernen durch ihr Umfeld sehr früh, welche Eigenschaften, Fähigkeiten und Vor-

lieben sich für ihr Geschlecht „gehören“.¹² Sie bekommen beispielsweise beigebracht, dass die Farbe Blau zu Jungen* und die Farbe rosa zu Mädchen* passt, dass Jungen* stark sein und nicht weinen und Mädchen* sanft und hübsch statt laut und wild sein sollten.¹³ Derartige traditionelle Rollenbilder halten sich hartnäckig und werden in der Familie, im Kindergarten und der Schule sowie in Büchern, Filmen und in der Werbung reproduziert und gefestigt. Sie sind problematisch, da sie die körperliche und geistige Entwicklung sowie freie Entfaltung der Persönlichkeit sowohl von Mädchen* und Frauen* als auch von Jungen* und Männern* einschränken und so der gesamten Gesellschaft schaden. Sie schränken Menschen in ihren Möglichkeiten ein und führen zu einer Vergeudung von Potenzialen und einer Zunahme von psychischen Belastungen.

Das in Deutschland vorherrschende sozial konstruierte Geschlechtsmodell ist das **binäre Geschlechtsmodell**, wonach es genau zwei Geschlechter gibt, das männliche und das weibliche. Das binäre Geschlechtsmodell prägt die Gestaltung des öffentlichen Lebens (etwa durch die

⁸ Weitere Ausführungen dazu unter Punkt 6.3: Sexismus.

⁹ Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2019), S. 32.

¹⁰ Louie Läger (2020), S. 40.

¹¹ Bitzan (o.D.)

¹² Bitzan (o.D.)

¹³ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019)

Unterteilung von Toiletten oder Umkleekabinen in solche für Frauen und für Männer) und die meisten Menschen tragen es aufgrund seiner allgegenwärtigen Präsenz unbewusst in sich.¹⁴ Dieses vorherrschende binäre Geschlechtsmodell steht jedoch im Widerspruch zu der Lebensrealität vieler Menschen, die entweder mit biologischen Geschlechtsmerkmalen geboren wurden, die den Geschlechtern „männlich“ oder „weiblich“ nicht eindeutig zugeordnet werden können oder deren Identität sich nicht in die Kategorien „männlich“ oder „weiblich“ einordnen lässt, sondern fluide ist, also irgendwo dazwischen oder komplett außerhalb dieser beiden Pole liegt.¹⁵

Die Mentorin kann mit den Mädchen* über die eigenen Erfahrungen und Sozialisierung in Bezug auf geschlechtsspezifischen Erwartungen sprechen, indem sie mit den Mädchen* einen Zeitstrahl erstellt (durch Anordnung im Raum oder auch schriftlich). Auf diesen werden prägende Ereignisse und Momente im Leben der Mädchen* festhalten, in denen sie mit geschlechtsspezifischen Erwartungen durch Familienangehörige, Freund*innen, Lehrer*innen oder andere Personen in ihrem Leben konfrontiert wurden.*

Um die sozial konstruierte Vorstellung von zwei Geschlechtern und die damit verbundenen Rollenbilder aktiv zu verlernen braucht es Informationen, Aufklärung und eine Offenheit und Bereitschaft zum Umdenken.¹⁶ Die Mentorin* sollte bei den teilnehmenden Mädchen* entsprechende Impulse setzen und die Mädchen* in Gesprächen zu

Geschlecht, geschlechtlicher Identität und Geschlechterrollen immer wieder darauf hinweisen, dass es neben Personen, die sich als Mädchen*/Frauen* oder Jungen*/Männer* identifizieren und bezeichnen auch Personen gibt, auf die diese Kategorien nicht zutreffen. Diese Personen sind total normal und sollten sich für ihre vom binären System abweichende geschlechtliche Identität nicht rechtfertigen oder erklären müssen. Die Mentorin* sollte die Mädchen* dazu anregen, Geschlecht eher als eine Skala¹⁷, ein Spektrum oder eine Landschaft¹⁸ anzusehen, anstelle von zwei exklusiven Boxen, von denen man sich für eine entscheiden muss. Da jeder Mensch sein ganz eigenes Verständnis von Geschlecht hat, könnte man auch sagen, dass es so viele geschlechtliche Identitäten wie Menschen auf der Welt gibt. Die Mentorin* sollte den Mädchen* vermitteln, wie wichtig es ist, anzuerkennen, dass jede Person für sich selbst entscheiden darf, wie sie*er Geschlecht versteht und ausdrücken möchte.¹⁹ Die Mädchen* sollten verinnerlichen, dass Frauen*, Männer* und Personen mit anderen Geschlechtern auf biologischer Ebene deutlich mehr Gemeinsamkeiten besitzen als Unterschiede²⁰ und jede Person Merkmale, Charakterzüge oder Fähigkeiten besitzt, die traditionell als „männlich“ oder „weiblich“ eingeordnet werden. Innerhalb der Mädchen* Mischen Gruppen sollte der Fokus der Gespräche und Diskussionen sollte darauf liegen, eine Sensibilität für vorherrschende, konstruierte Normen zu entwickeln und sie kritisch zu hinterfragen.

¹⁴ Läger (2020), S. 48, 55.

¹⁵ Läger (2020), S.22

¹⁶ Läger (2020), S.22f

¹⁷ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019).

¹⁸ Läger (2020), S. 8, 14.

¹⁹ Läger (2020), S.8, S. 68ff

²⁰ Läger (2020), S. 36.

Im Folgenden werden einige Begriffe erläutert, die im Zusammenhang mit den Themen Geschlecht und geschlechtliche Identität relevant sind:

Inter*geschlechtlich beschreibt Personen, deren biologische Geschlechtsmerkmale sich nicht eindeutig den binären Kategorien „männlich“ oder „weiblich“ zuordnen lassen, da ihre inneren oder äußeren Geschlechtsorgane, ihr Hormonhaushalt oder ihre Chromosomen von den typischen biologischen Merkmalen für „Mann“ und „Frau“ abweichen. Dies wird manchmal direkt bei der Geburt festgestellt oder erst später im Leben deutlich, etwa wenn eine Person in der Pubertät keine Menstruation bekommt oder noch später feststellt, dass sie keine Kinder zeugen kann. Nach aktuellen Schätzungen ist eine von 200 Personen inter*geschlechtlich. Ihre geschlechtliche Identität kann weiblich, männlich oder eine ganz andere sein. Viele inter*geschlechtliche Personen teilen die Erfahrung massiver Menschenrechtsverletzungen durch nicht medizinisch notwendige Eingriffe, die unmittelbar nach ihrer Geburt, in ihrer Kindheit oder Jugend an ihnen vorgenommen wurden, um ihre Körper an eines der binären Geschlechter anzupassen. Das kann jedoch dazu führen, dass die Körper der betroffenen Personen einem biologischen Geschlecht entsprechen, mit dem sie sich nicht identifizieren. Mit geschlechtsangleichenden Operationen sollte daher stets gewartet werden, bis eine Person alt genug ist, um selbst darüber auszusagen, mit welchem Geschlecht sie sich identifiziert und ob oder welchen operativen Maßnahmen sie zustimmt.²¹ Der 2014 gegründete Bundesverband Intersexueller Menschen e.V. kämpft für die Rechte von inter* Personen in Deutschland und stellt weitere Informationen bereit.

*Die Bezeichnungen „Zwitter“ oder „Hermaphrodit“ für inter*geschlechtliche Menschen werden als respektlos und beleidigend wahrgenommen. Auch wenn inter*geschlechtliche Personen sich selbst als „Hermaphrodit“ bezeichnen, sollte vorher gefragt werden, ob auch andere diese Bezeichnung in Bezug auf sie verwenden dürfen.*

Trans* (oder trans*gender) sind Personen, die sich nicht mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, identifizieren: Das von außen zugeschriebene Geschlecht entspricht nicht ihrem wahren Geschlecht.²² Trans* Personen können sich mit ihrer geschlechtlichen Identität im Rahmen des binären Geschlechtssystems verorten (indem sie sich z.B. als Person mit biologisch männlichen Geschlechtsmerkmalen als Frau identifizieren) oder dazwischen (etwa als Person mit biologisch weiblichen Geschlechtsmerkmalen und einer Identität, die mehrere unterschiedliche Geschlechter in sich vereint). Trans* Personen leben ihre geschlechtliche Identität unterschiedlich aus. Damit kann der Wunsch nach einer offiziellen oder inoffiziellen Änderung ihres Vornamens oder Personenstands oder nach Maßnahmen zu Anpassung ihres Körpers an ihr tatsächliches Geschlecht (auch durch medizinische Maßnahmen) einhergehen.

²¹ Läger (2020), S. 24 ff.

²² Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019).

Das muss aber nicht der Fall sein. Vielen trans* Personen reicht es auch aus, wenn ihre eigene Identität von ihrem Umfeld anerkannt wird und sie sie selbst mit Stolz annehmen können. Es ist unangebracht, Personen, die sich als trans* identifizieren zu fragen, welche Maßnahmen der Transition sie vorgenommen haben oder vornehmen lassen wollen.²³

Im Zusammenhang mit trans Identität wurde früher von „Transsexualität“ gesprochen. Dieser Begriff wird von vielen abgelehnt, da trans* keinen Zusammenhang mit Sexualität oder sexueller Orientierung hat.*

Wenn man eine neue Person kennenlernt, sollte man diese danach fragen, welche Pronomen man für sie verwenden soll. So können Verletzungen durch eine falsche Anrede (misgendering) vermieden werden. Denn: Wir können nicht davon ausgehen zu wissen, wer sich mit welcher Geschlechtsidentität identifiziert.

Im Gegensatz zu trans* bezeichnet der Begriff **cis/cis-gender** Personen, deren geschlechtliche Identität mit dem ihnen bei der Geburt zugeschriebenen Geschlecht übereinstimmt, also z.B. Männer, die mit biologisch männlichen Geschlechtsmerkmalen geboren wurden und sich als Mann fühlen.²⁴ Cis-geschlechtliche Personen werden in der Gesellschaft als Norm wahrgenommen und müssen ihre Geschlechtsidentität nicht erläutern.²⁵

Nicht-binär/ non-binary (engl.) ist ein Sammelbegriff für geschlechtliche Identitäten außerhalb des binären Systems. Nicht alle Personen, die sich weder als männlich noch als weiblich identifizieren verwenden diesen Begriff als Beschreibung ihrer Identität. Manche bezeichnen sich auch als **genderqueer** oder verwenden andere, spezifischere Beschreibungen ihrer geschlechtlichen Identität.²⁶

Homosexuell sind Menschen, deren sexuelles Verhalten, erotisches Begehren und romantische Liebe sich auf Menschen des eigenen Geschlechts bezieht. **Bi- oder pansexuelle** Menschen finden Personen verschiedener Geschlechtsidentitäten sexuell oder emotional anziehend. Die Bezeichnung pansexuell ist inklusiver und wird häufig verwendet, um zu verdeutlichen, dass die binäre Vorstellung von Geschlecht, die „bisexuell“ impliziert, abgelehnt wird.

²³ Läger (2020), S. 88 f.

²⁴ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019).

²⁵ Läger (2020), S. 76f

²⁶ Läger (2020), S. 122 ff.

Die Bezeichnung queer kann aus dem Englischen mit „von der Norm abweichend“ übersetzt werden. Der Begriff wurde früher als Beleidigung verwendet und wird heute als Selbstbestimmungs- und Wiederaneignungsakt positiv besetzt. Der Begriff wird als Sammelbegriff für Personen verwendet, die mit ihrer geschlechtlichen Identität oder sexuellen Orientierung von dem heteronormativen, binären System abweichen. Teilweise wird mit der Bezeichnung „queer“ auch eine Offenheit gegenüber

nicht-normativen Sexualpraktiken signalisiert.²⁷

Die häufig verwendete Abkürzung LSBTIQ* steht für lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* und queere Personen.²⁸ Häufig wird auch das englische Akronym LGBTQ („Lesbians, Gays, Bisexuals, Trans, Inter & Queers“) verwendet. Das Sternchen am Ende wird als Öffnung und Platzhalter für weitere, nicht benannte Identitäten hinzugefügt.²⁹

4.15 SEXISMUS

Werden Personen aufgrund ihres Geschlechts benachteiligt, spricht man von Sexismus. Sexismus teilt Menschen in zwei gegensätzliche Geschlechter ein und ignoriert bzw. stigmatisiert dabei die existierende Vielfalt an Geschlechtsidentitäten und Lebensweisen. Zudem bewertet Sexismus die beiden Geschlechterpole „männlich“ und „weiblich“ unterschiedlich.³⁰ Historisch sind dabei vor allem für weibliche oder weiblich gelesene Personen Barrieren und strukturelle Nachteile entstanden. Die meisten Gesellschaften weltweit sind **patriarchalisch**³¹, das heißt sie bestehen aus Strukturen, in denen cisgeschlechtliche Männer Privilegien besitzen und Macht über Frauen* haben, sowohl auf

politischer als auch auf individueller Ebene. Damit ist auch Sexismus ein globales, komplexes Phänomen, das in ganz unterschiedlicher Form in fast jeder Gesellschaft vorkommt.

Obwohl Frauen* und Männer* in Deutschland juristisch weitestgehend gleichberechtigt sind, werden Frauen* immer noch auf vielen Ebenen benachteiligt.³² In der Politik sind Frauen* unterrepräsentiert und ihre Teilhabe an gesellschaftlichen Entwicklungen und Gesetzgebungen daher eingeschränkt. Nach den Wahlen 2017 lag der Frauen*anteil im Bundestag nur bei 31%, obwohl Frauen* die Hälfte der Bevölkerung

²⁷ Sauer (2017)

²⁸ Die Abkürzung LSBTIQ*/LGBTIQ wird häufig dafür kritisiert, durch die Aufzählung Personengruppen (wie etwa Personen, die sich als asexuell oder „questioning“ einordnen) auszuschließen. Zudem vermengt die Abkürzung die Anliegen von homo-, bi- und pansexuellen Aktivist*innen mit denen von inter* und trans* Aktivist*innen, obwohl die Anliegen sich teilweise stark voneinander unterscheiden und sich nicht alle inter* oder trans* Personen als Teil einer sexualitätsbasierten LSB-Emanzipationsbewegung verstehen.

²⁹ Sauer (2017).

³⁰ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019)

³¹ Ein Patriarchat aus den antiken griechischen Patriarchen war eine Gesellschaft, in der die Macht von den älteren Männern gehalten und weitergegeben wurde.

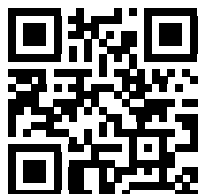
³² Bitzan (o.D.).

ausmachen.³³ Auch hohe Positionen in der Wirtschaft sind größtenteils mit Männern* besetzt, während sozialen Berufsfeldern, in welchen mehrheitlich Frauen* beschäftigt sind, weniger Wert beigemessen wird und sie entsprechend schlechter vergütet werden.³⁴ Da Frauen* auch den Großteil unbezahlter Care-Arbeit (z.B. Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen) übernehmen, arbeiten sie häufiger in Teilzeit oder Minijobs³⁵. Der sogenannte Gender-Pay-Gap betrug 2020 in Deutschland 18% und damit 4,16 Euro, die Frauen* pro Stunde weniger verdienen als Männer*.

Auf der persönlichen Ebene schreibt Sexismus Frauen* und Männern* vor, wie sie aussehen, sich ausdrücken und wie sie ihr Leben gestalten sollten³⁶. Gerade für Mädchen* und Frauen* sind diese Erwartungen auch an ihr äußeres Erscheinungsbild geknüpft; es herrscht ein ungesundes, unnatürliches Schönheitsideal und Rollenverständnis, wonach Frauen hübsch, schlank, zart und zurückhaltend sein sollten. Unabhängig davon, ob Frauen* diesem Ideal entsprechen, werden sie häufig auf ihr Äußeres reduziert. Man spricht dabei auch von **Objektifizierung**, weil ihre Menschlichkeit - Gedanken, Gefühle und Fähigkeiten - außer Acht gelassen werden.³⁷ Kommentare zu Kleidung, Körper, Frisuren, etc. können daher sexistisch sein - besonders in Kontexten, in denen Äußerlichkeiten keine Rolle spielen sollten.

Auch sexualisierte bzw. geschlechtsspezifische Gewalt gegen Frauen* wird teilweise

Die Webseite pinkstinks.de bietet aktuelle Beispiele zur Veranschaulichung von Sexismus in den Medien, klärt mit dem Projekt „Schule gegen Sexismus“ mit Videos zu Fragen rund um Geschlechterrollen, Sexualität, Feminismus und Sexismus auf und macht mit Kampagnen auf Alltagssexismus aufmerksam.



Auch der Blog www.Maedchenmannschaft.net bietet gute Podcasts, Leseempfehlungen und Materialien zu feministischen und anti-sexistischen Themen.

mit Verweisen auf das Aussehen oder die Kleidung der Betroffenen gerechtfertigt oder relativiert. Wenn eine Frau* sich freizügig kleidet oder aufreizend verhält, dann sei sie, so die Argumentation, „selbst Schuld“, wenn Männer* ihre äußere Erscheinung als „Einladung“ für oder Zustimmung zu bestimmten Handlungen verstünden. Statt die Aufmerksamkeit auf den Gewaltakt zu legen, reproduziert diese Sichtweise Normen und Regeln, an die sich Frauen* halten müssen, wenn sie keine sexualisierte Gewalt erleben wollen. Es handelt sich dabei um gefährliche Täter-Opfer-Umkehr. Frauen* sind auch häufiger von häuslicher Gewalt bzw. Gewalt in Beziehungen betroffen. Erschreckende Zahlen aus dem vergangenen Jahr zeigen, dass statistisch gesehen jeden Tag ein Mann* versucht hat, seine (Ex-)Partnerin* zu ermorden und jeden dritten Tag tatsächlich ein solcher Femi(ni)zid geschieht.³⁸ Gewaltakte von Männern* gegen Frauen* sollten daher nicht als Einzelfälle, sondern als Ausdruck der strukturellen Dominanzverhältnisse gesehen werden³⁹.

33 Bundeszentrale für politische Bildung (2017).

34 Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019).

35 Statistisches Bundesamt (2021).

36 Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019).

37 Ebd.

38 Deutsche Welle (2020)

39 Bitzan (o.D.)

Es sind also ganz überwiegend Frauen* und als weiblich gelesene Personen von Sexismus betroffen und strukturell benachteiligt. Cis-geschlechtliche, heterosexuelle Männer sind dagegen nicht von Sexismus betroffen, genauso wenig wie weiße Menschen von Rassismus betroffen sein können: es fehlen strukturelle sowie historische Ebenen.⁴⁰ Dennoch erzeugt eine starre, binäre Vorstellung von Geschlecht und Sexualität auch für Männer* großen Druck, dem gesellschaftlichen Stereotyp von Männlichkeit im patriarchalen System zu entsprechen. Sie sollen stark, mutig, selbstbewusst, unabhängig, und Versorger sein, die stets die Kontrolle über alles bewahren.⁴¹ Viele Jungen*

und Männer* unterdrücken daher vermeintlich „unmännliche“ Gefühle wie Traurigkeit, Angst oder Einsamkeit, anstatt über sie zu sprechen und sich Unterstützung zu holen und sind aus diesem Grund eher suizidgefährdet. Dieser gesellschaftliche Stereotyp das „starken Mannes“ wird nicht ausreichend hinterfragt und häufig eher bestätigt und gefeiert⁴², obwohl das vorherrschende Ideal etwas Zerstörerisches hat - vor allem für Frauen*, aber auch für Männer* selbst. Dieses Phänomen wird unter dem Begriff **toxische Männlichkeit** diskutiert und erlangte in den letzten Jahren zunehmend Aufmerksamkeit.

Heterosexismus bezeichnet eine (versteckte) Feindlichkeit gegenüber homosexuellem Begehren, die sich in der Bevorzugung von Heterosexualität äußert.

Cis- Sexismus bezieht sich auf die Sexismuserfahrungen, die trans* und inter* Personen innerhalb eines zweigeschlechtlichen Systems erfahren.

4.16 LSBTIQ*FEINDLICHKEIT

Eng verbunden mit dem binären Geschlechtsmodell ist die Annahme, dass die romantische Liebe und sexuelle Anziehung sich jeweils auf das andere Geschlecht bezieht, also Männer* nur Frauen* lieben (sollen) und umgekehrt. Davon auszugehen, dass solche heterosexuellen Beziehungen die Norm bzw. das Ideal darstellen, wird als **Heteronormativität** bezeichnet.⁴³ Menschen, die dieser binären, cis-geschlechtlichen und heterosexuellen Norm nicht entsprechen, müssen sich stets erklären und

sind Vorbehalten bis hin zu offener Feindseligkeit und körperlichen Angriffen ausgesetzt. Ihre Sexualität oder Geschlechtsidentität wird von vielen Menschen als falsch oder eklig verurteilt. Die Wörter „schwul“ und „Transe“ werden auch heute noch von zu vielen Menschen als Beleidigung verwendet, schwule Männer* werden als unmännlich betitelt, lesbische Frauen werden in ihrer Sexualität nicht ernst genommen und trans*geschlechtlichen Personen werden ihre selbstgewählten Pronomen bzw. Vor-

⁴⁰ Siehe auch Ausführungen in Kapitel 5: „Vielfalt“

⁴¹ Läger (2020), S. 101

⁴² Läger (2020), S. 104

⁴³ Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019)

namen nicht zugestanden. All dies sind übergreifende und gewaltvolle Handlungen, die den Betroffenen ihre Selbstbestimmtheit über ihre geschlechtliche und sexuelle Identität absprechen und es ihnen schwer machen, diese frei und ohne Angst vor Verurteilung auszuleben.

Auf Instagram sind eine Reihe deutschsprachiger trans Personen aktiv, die offen über ihre Transition sprechen und damit zur Entstigmatisierung beitragen und Vorbildfunktionen einnehmen können, z.B. @thisisphenix oder @linusgiese.*

Das Buch „Genderkram“ von Louie Läger enthält zudem eine Empathieübung (S. 82), anhand derer sich cis-geschlechtlichen Menschen besser in trans Personen hineinversetzen können.*

Glücklicherweise ist das gesellschaftliche Verständnis von Geschlecht und Sexualität in vielen Ländern dabei, sich zu verändern. In Deutschland identifizieren sich heute immer mehr Menschen bewusst als lesbisch, schwul, bisexuell oder trans*⁴⁴, das Thema geschlechtliche und sexuelle Vielfalt erhält mehr Aufmerksamkeit und die Tabuisierung nimmt ab. Homosexuelle Paare dürfen inzwischen heiraten und Kinder adoptieren und 2018 wurde der offizielle Geschlechtseintrag „divers“ eingeführt, um zu berücksichtigen, dass nicht jede*r sich als „Mann“ oder „Frau“ einordnen kann oder möchte. Durch die oft selbstorganisierte Arbeit von LSBTIQ*-Initiativen und Aktivist*innen ist es einfacher geworden, sich zu informieren und Anlaufstellen für Beratung und Austausch zu finden. Die erhöhte Sichtbarkeit, Emp-

owerment und Unterstützer*innennetzwerke führen dazu, dass immer mehr Menschen offen zu ihrer von der binären, heterosexuellen Norm abweichenden geschlechtlichen und/oder sexuellen Identität stehen können. Auch in der Öffentlichkeit stehende Einzelpersonen spielen dabei eine große Rolle. Die Mentorin* sollte sich bemühen, aktiv zu dieser Öffnung beizutragen, indem sie:

- ☀ Die Mädchen* dazu anregt, Geschlechterrollen zu reflektieren und in Frage zu stellen;
- ☀ Homo- trans*- oder inter*feindliche Kommentare oder Witze unterbindet und über die Themen biologisches und soziales Geschlecht sowie geschlechtliche und sexuelle Identität aufklärt;
- ☀ Die Mädchen* für die unterschiedlichen Anliegen der LSBTIQ*-Community sensibilisiert und auf Initiativen und Beratungsangebote für Betroffene aufmerksam macht;
- ☀ Betroffene unterstützt und eine vertrauens- und verständnisvolle sowie „einladende“ Atmosphäre innerhalb der Gruppe schafft, die Gespräche zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt frei von Vorurteilen ermöglicht.
- ☀ Eine geschlechtergerechte Sprache verwendet, die Menschen jenseits des binären Systems mitberücksichtigt.

⁴⁴ Im Rahmen einer Umfrage des Instituts Dalia Research zur sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität im Jahr 2016 beantworteten 7,4% der befragten Personen in Deutschland die Frage, ob sie sich als lesbisch, schwul, bisexuell oder transgeschlechtlich (LGBT) bezeichnen würden, mit „Ja“. Im Jahr 2000 waren es noch deutlich weniger Menschen.

4.17 GESCHLECHTERGERECHTE SPRACHE

Die Frage, ob und wie Sprache geschlechtliche Vielfalt besser abbilden kann und wie Texte „gegendert“⁴⁵, das heißt Geschlechter in Texten adressiert werden sollten, wird seit Jahren diskutiert. Im Deutschen und in anderen Sprachen war und ist es üblich, das generische Maskulinum zu verwenden – also z.B. immer von „Freunden“ in der maskulinen Pluralform zu sprechen, obwohl eine Gruppe gemeint ist, die nicht nur aus männlichen Personen besteht. Feminist*innen machen seit Jahren darauf aufmerksam, dass der Ausschluss von Personen mit anderem Geschlecht als dem männlichen in der Verwendung von Sprache sexistische Geschlechternormen reproduziert und festigt. Wissenschaftlich ist es unumstritten, dass unsere Sprache nicht „nur“ Sprache ist, sondern unsere Wahrnehmung und Realität prägt. Mehrere Studien haben gezeigt, dass sich Frauen* gedanklich mehr einbezogen und mit gemeint fühlen, wenn Personen- oder Berufsbezeichnungen nicht nur im generischen Maskulinum aufgeführt, sondern auch die weibliche Endung verwendet wird.⁴⁶ Werden Probanden einer Studie beispielsweise gebeten, ihre zehn Lieblingssportler mitzuteilen, werden überwiegend Männer* genannt, während bei einer Frage nach Lieblingssportler*innen als Antwort signifikant mehr weibliche Sportprofis angegeben werden.

Die deutsche Sprache macht es aufgrund der komplizierten Verwendung von Artikeln besonders schwer, sich konsequent


geschlechtergerecht auszudrücken und die richtigen Worte und Formulierungen zu finden. Zudem entwickelt sich unser Verständnis davon, wie Texte „richtig“ gegendert werden sollten immer weiter und es kann manchmal schwer sein, den Überblick über neue Methoden und Begriffe und die dazu geführten Diskussionen zu behalten. Die Mentorin* sollte sich jedoch stets bewusst machen, dass die Art und Weise wie sie sich selbst ausdrückt, welche Begriffe und Formulierungen sie verwendet und wie sie Geschlecht in ihrer Sprache adressiert, einen großen Einfluss auf die Mädchen* hat. Zum einen werden sich die Mädchen* an ihr als Vorbild orientieren und ihre Formulierungen und Art sich auszudrücken möglicherweise kopieren. Zum anderen kann die Frage, wie die Mentorin* ihre Sprache gendert einen großen Einfluss darauf haben, wie und ob Mädchen* sich mit bestimmten Themen angesprochen und mitgenommen fühlen. Um Stereotype und damit einhergehende Barrieren in den Köpfen der Mädchen* aufzubrechen, sollte die Mentorin* deshalb insbesondere in Bezug auf Berufsbezeichnungen darauf achten, dass sie geschlechterneutrale Formulierungen verwendet. Insgesamt geht es jedoch vor allem darum, sich Mühe zu geben eine geschlechtergerechte Sprache zu verwenden, als immer alles richtig zu machen.

Die Website geschicktgendern.de listet alternative, genderneutrale Bezeichnung für viele Wörter und kann helfen, die richtigen und unkomplizierten Ausdrucksweisen und Formulierungen zu finden.

⁴⁵ Die Bezeichnung „gendern“ oder „gegendert“ soll häufig ausdrücken, dass nicht das bewusst nicht das generische Maskulinum verwendet und auf inklusivere Sprache geachtet wird. Da aber auch das generische Maskulinum im Grunde genommen eine Form der gegenderten Sprache darstellt (nämlich konsequent männlich), ist es sinnvoll, stattdessen den Ausdruck „geschlechtergerechter Sprache“ zu verwenden.

⁴⁶ Stahlberg/Sczensny (2001), S. 131-140.

NICHT ALS FRAU GEBOREN

 Erste Überlegungen zum Thema „Geschlecht als soziales Konstrukt“ anstellen

 30 Minuten

ABLAUF

Die Mädchen* analysieren gemeinsam das berühmte Zitat der Feministin Simone de Beauvoir (1908 - 1986):

„Man ist nicht als Frau geboren, man wird es.“

Die Mädchen* sollen sagen, was sie unter dem Zitat verstehen und überlegen, welche

familiären und gesellschaftlichen Einflüsse dazu führen oder führen sollen, dass sie zu Frauen* werden. Als Anstoß kann die Mentorin* auch eigene Erinnerungen oder Erfahrungen mit den Mädchen* teilen, bei denen geschlechterspezifischer Erwartungen auf sie projiziert wurden.






ABLAUF

Das soziale Geschlecht als Konstrukt zu begreifen bedeutet auch, sich die Wandelbarkeit des Begriffs vor Augen zu führen: Wenn Frau*-Sein etwas ist, das Menschen definieren, dann hat jede*r es in der Hand, dies für sich selbst neu auszulegen und emanzipierte,

unterschiedliche Verständnisse von Weiblichkeit zu entwickeln. Die Mentorin* kann mit den Mädchen* darüber sprechen, was es für sie bedeutet, ein Mädchen* zu sein. Um die Diskussion in Schwung zu bringen, können Zitate aus Läger (S. 116-120) dienen.

Um die Diskussion in Schwung zu bringen, können Zitate aus dem Buch „Genderkram“ von Louie Läger (S. 116 - 120) vorgelesen und besprochen werden.

DAS (M)PÄTRIARCHAT ZERSCHLAGEN

-  Auseinandersetzung mit feministischen Zielen und Ausformulieren von Wünschen für eine feministische Gesellschaft
-  mindestens 2 Stunden
-  Genug Platz zum Basteln einer Piñata
-  Pappe, Kreppband/papier und Wolle in unterschiedlichen Farben, ggf. Luftballon, Deko-Elemente zum Verzieren der Piñata, buntes Papier für Zettel und Süßigkeiten zum Befüllen der Piñata
-  Bastelanleitung für eine (Monster-) Piñata heraussuchen und Materialien besorgen




ABLAUF

Begleitend zu Gesprächen über Feminismus bastelt die Gruppe an einer Monster- Piñata, die „das Patriarchat“ darstellen soll. Die Piñata kann entsprechend böse und hässlich ausgestaltet werden, wobei die Mädchen* ihre eigenen Ideen einbringen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen sollen. Die Piñata wird anschließend mit Süßigkeiten befüllt, sowie mit bunten Zetteln, auf denen die Mädchen* ihre Wünsche und Vision für eine feministische Gesellschaft aufschreiben. Jedes Mädchen* kann so viele Wünsche und Visionen auf Zettel schreiben, wie ihr einfällt. Die fertige Piñata wird mit einer Schnur an einen ca. 1 Meter langen Stock oder Ast gehängt.

In einem symbolischen Akt kommen die Mädchen* anschließend zusammen, um gemeinschaftlich die Piñata, oder auch „das Piñatriarchat“ zu zerschlagen. Hierfür bekommt jeweils ein Mädchen* die Augen verbunden und einen Stock in die Hand, mit dem auf die Piñata geschlagen werden soll. Ein anderes Mädchen* lässt die Piñata jeweils vor ihrer Nase baumeln, kann die Piñata jedoch auch wegziehen, um das Zerschlagen der Piñata schwieriger und lustiger zu gestalten. Nach einer bestimmten, vorab vereinbarten Zeit oder Anzahl von Versuchen wird gewechselt und ein anderes Mädchen* erhält die Möglichkeit, auf das Piñatriarchat einzuschlagen. Die Mädchen* wechseln sich mit dem Schlagen ab, bis die das Piñata zerbricht. Die feministischen Wünsche der Mädchen*, die aus der das Piñata herausfallen, werden laut vorgelesen und aufbewahrt.

Die Übung kann auch Anlass für ein feministisches (Sommer)Fest geben, in dessen Rahmen die Mädchen zuvor erarbeitete feministischen Forderungen vortragen und anschließend gemeinsam das Piñatriarchat zerschlagen. Hierbei können auch Familienmitglieder und weitere Bezugspersonen der Mädchen* mit einbezogen werden!*

FRAU, MANN, GENDER

-  Bewusstmachung von sexistischen und geschlechtsspezifischen Stereotypen
-  20 Minuten
-  „Frau, Mann, Gender“-Vorlage in ausreichender Zahl

ABLAUF

Die Übung orientiert sich am Spiel „Stadt-Land-Fluss“. Jedes Mädchen* erhält eine „Frau-Mann-Gender“- Vorlage. Ein Mädchen* beginnt das Alphabet stumm aufzusagen. Wenn ein anderes Mädchen* „Stopp!“ ruft nennt sie den Buchstaben, bei dem sie stehen geblieben ist. Dann versuchen die Mädchen* so schnell sie können alle Felder der Vorlage mit Begriffen mit diesem Anfangsbuchstaben zu füllen. Wer fertig ist, ruft wie-

derum „Stopp!“ und ist als nächstes dran, das Alphabet stumm aufzusagen. Das Spiel wird gespielt, bis die Vorlage voll ist. Anschließend werden die Antworten laut vorgelesen und miteinander verglichen. Für jede eingetragene Antwort erhalten die Mädchen* 10 Punkte, wenn ihre Antwort einzigartig ist und 5 Punkte, wenn mehrere Mädchen* denselben Begriff eingetragen haben.

DISKUSSION

Abschließend diskutieren die Mädchen*, warum sie welche Berufe, Eigenschaften usw. „Frauen“ oder „Männern“ zugeordnet haben und welche Hintergründe Geschlechterstereo-

typen im Alltag haben. Sie thematisieren die vorgegebene binäre Geschlechterordnung, um sie zu hinterfragen und aufzubrechen.

Punkte	Berühmte Person	„Männer“-Hobby/Interesse	„Frauen“-Hobby/Interesse	„männliche“ Eigenschaft	„weibliche“ Eigenschaft	„Männerberuf“	„Frauenberuf“
...							
...							

POWER-POSING



Selbstbewusstes Auftreten und Abbau von Stress



15 Minuten

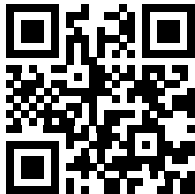


Genug Platz, damit sich alle Mädchen* mit etwas Abstand zueinander aufstellen können

ABLAUF

Ablauf: Die Mentorin* bittet die Mädchen*, sich mit etwas Abstand zueinander im Raum aufzustellen und erklärt das Konzept des Power-Posings.

TED-Talk von Amy Cuddy, in dem das Konzept des Power-Posings erklärt wird:



Wenn ein Gorilla seinen Feind beeindrucken will, stellt er sich auf und trommelt auf seiner Brust. Ähnliches kennt man bei uns Menschen: Beim Sport oder auf dem politischen Parkett gibt es viele Personen, die sich „aufplustern“, um unangreifbar zu wirken. Dieses Verhalten nennt man Power Posing und es wird besonders häufig von Männern eingesetzt. Die Sozialpsychologin Amy Cuddy hat mit ihren Kollegen an der Harvard Business School Versuche durchgeführt, mit denen sie nachweisen wollte, dass das Einnehmen sogenannter Power-Posen, die Macht und Selbstbewusstsein ausstrahlen, nicht nur die Wirkung auf*

*andere Menschen beeinflusst, sondern auch einen Einfluss darauf hat, welche Hormone der Körper ausschüttet. In einem bekannten TED-Talk stellte sie das Ergebnis ihrer Studien vor: Danach führe bereits das Einnehmen einer Power-Pose für einen Zeitraum von nur zwei Minuten dazu, dass das Stresshormon Cortisol im Körper sinkt, während gleichzeitig der Testosteronspiegel steige, was dazu führe, dass die Person sich stärker und selbstbewusster fühle. Gleichzeitig führe das Einnehmen einer gegenteiligen Pose (zusammengesunkene Schultern, klein machen, Kopf nach unten...) zu einem Abfall des Testosterons und einem Anstieg des Stresshormons Cortisol im Körper. Die Ergebnisse dieser Studie wurden zwar von anderen Forscher*innen in Frage gestellt, da sie sie in nicht immer reproduzieren konnten. Trotzdem ist das Konzept des Power-Posing nicht unsinnig: Denn wer selbstbewusst auftritt, bekommt häufig von anderen zurückgespiegelt, dass man selbstbewusst wirkt. Und das kann wiederum dazu führen, dass man sich auch selbstbewusster fühlt!*





Die Mentorin* bittet die Mädchen* anschließend das Konzept des Power-Posings selbst auszuprobieren und unterschiedliche, selbst gewählte Power-Posen einzunehmen. Dabei sollen die Mädchen* darauf achten, dass sie ihre Schultern nach hinten ziehen, aufrecht nach vorne schauen, selbstbewusst in den Raum gucken, einen festen Stand haben und der Körper insgesamt gestreckt und gespannt ist.

Die Mädchen* sollen ca. zwei Minuten in der Power-Pose verharren und danach eine gegenteilige Pose einnehmen, z.B. indem sie mit hängenden Schultern nach unten schauen und sich klein machen. Anschließend sollen die Mädchen* wieder für zwei Minuten eine Power-Pose einnehmen.

REFLEXION

Anschließend kann die Mentorin* die Mädchen* fragen, wie sie sich in den unterschiedlichen Posen gefühlt haben, was das Einnehmen einer bestimmten Haltung mit ihnen macht und wie die anderen Mädchen* in den jeweiligen Posen auf sie gewirkt haben. Die Mentorin* kann während der gemeinsamen Reflexion darauf eingehen, dass es im Alltag häufig Männer* sind, die ganz selbstverständliches Power-Posing betreiben und damit im öffentlichen Raum präsent sind, Selbstbewusstsein und Macht ausstrahlen. Von Frauen* wird dagegen eher erwartet, sich regelrecht klein zu machen (Beine übereinander schlagen statt

Beispiele für Power-Posen:

-  Breitbeinig, Arme in die Hüften stemmen
-  „Superman-Pose“: Arm mit geballter Faust nach oben gestreckt
-  Krieger-Posen aus dem Yoga
-  Breitbeinig auf einem Stuhl sitzen, den Oberkörper zurückgelehnt und die Arme über der Lehne des Stuhls daneben

breitbeinig sitzen, nicht zu viel oder zu laut sprechen und lachen, etc). Vor diesem Hintergrund können die Mädchen* überlegen, wann und wie das Einnehmen von Power-Posen gezielt in ihren Alltag eingebaut werden kann, um gezielt Raum einzunehmen, sich selbstbewusster zu fühlen und dies auf andere auszustrahlen. Beispielsweise können sie sich vornehmen, grundsätzlich mehr Raum für sich zu beanspruchen, sich bei Veranstaltungen bewusst in die erste Reihe zu setzen/stellen, Menschen in die Augen zu schauen und selbstbewusste Körperhaltungen einzunehmen.

„WIE EIN MÄDCHEN“

- Hinterfragen von geschlechtlichen Stereotypen
- 20 Minuten
- Genug Platz für Bewegungen
- Video „like a girl“ aus der Always-Kampagne anschauen und den Mädchen* zugänglich machen.

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen*, sich mit Abstand zueinander im Raum aufzustellen. Die Mentorin* bittet nun alle Mädchen* gleichzeitig, oder, wenn wenig Platz vorhanden ist einzelne Mädchen* jeweils „wie ein Mädchen“ und „wie ein Junge“:

- Zu Laufen
- Zu Kämpfen
- Am Tisch zu sitzen
- Einen Ball zu werfen

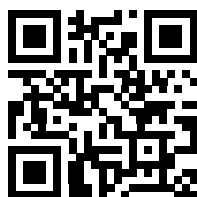
- Jemanden in den Arm zu nehmen
- Zu weinen
- Wütend zu sein
- (...)

Anschließend zeigt die Mentorin* den Mädchen* das Video #WieEinMädchen aus der Werbekampagne von Always, in dem gezeigt wird, wie problematisch es ist, dass etwas „wie ein Mädchen“ zu machen, von vielen als Beleidigung angesehen und gemeint wird.




REFLEXION

Die Mädchen* sprechen über ihre eigenen Darstellungen und darüber, was das Video bei ihnen ausgelöst hat und was sie selbst dazu beitragen können, dass etwas „wie ein Mädchen“ zu tun, etwas Positives bedeutet.

*Video #WieEinMädchen
aus der Always-Werbe-
kampagne*



WIE FEMINISTISCH IST DEIN LIEBLINGSFILM?

-  Bewusstmachung von sexistischen bzw. eindimensionalen Darstellungen von Frauen* in Medien
-  20 Minuten
-  Ggf. Besuch der Website [bechdeltest.com](https://www.bechdeltest.com), um aktuelle und/oder populäre Filmbeispiele zu finden

ABLAUF

Die Mentorin* fragt die Mädchen* nach ihren Lieblingsfilmen und schreibt diese auf. Anschließend erklärt sie den Mädchen* den Bechdel (oder Bechdel-Wallace) Test. Dieser Test definiert eine Art Minimal-Standard, an dem sich Filme messen lassen können. Er geht auf die Comiczeichnerin Allison Bechdel zurück, die 1985 die folgenden drei Kriterien festlegte, die ein Film erfüllen muss, um zumindest als feministisch in Frage kommen zu können: Es sollten (a) mindestens zwei weibliche* Rollen darin vorkommen, die (b) miteinander sprechen, und zwar über (c)

etwas anderes als ihre männlichen Bezugspersonen. Klingt denkbar einfach! Tatsächlich gibt es aber viele Filme, darunter so erfolgreiche wie *Batman Begins*, *Das Leben der Anderen*, *Findet Nemo*, *Der Herr der Ringe*, *Fight Club* oder *Slumdog Millionaire*, die den Test nicht bestehen.

Die Mädchen* können nun alle gemeinsam in der Gruppe, in Kleingruppen oder jede für sich die genannten Lieblingsfilme mit dem Test überprüfen.

DISKUSSION

Anschließend kann die Mentorin* mit den Mädchen* darüber diskutieren, warum die von Allison Bechdel eingeführten Kriterien für Filme wichtig sind bzw. was es für die Darstellung von Frauen* in Filmen zur Folge hat, wenn die simplen Kriterien dieses Tests nicht eingehalten werden. Fallen den Mädchen* noch weitere Kriterien für die Darstellungen von Frauen* in Filmen ein, die sie für wich-

tig halten? Wie ist grundsätzlich ihr eigener Eindruck zu der Darstellung von Mädchen* und jungen Frauen* in Filmen? Fühlen sie sich dort gut repräsentiert? Oder würden sie sich eine andere Art von Darstellung wünschen? Die Gruppe kann auch diskutieren, ob und inwieweit der Bechdel-Test auch auf Serien, Bücher und andere Medien angewandt werden kann und sollte.

Bechdel-Wallace Test:





SOLIDARITÄT



Jugendliche Mädchen* können im Leben viel erreichen, wenn sie zusammenhalten, sich gegenseitig unterstützen und den Rücken stärken. Die Mädchen* Mischen Mit-Gruppen zielen deshalb darauf ab, ein Zugehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe herzustellen und die Hilfsbereitschaft der Mädchen* untereinander zu fördern. Doch auch die Solidarität mit Mädchen* außerhalb der Gruppe und der gemeinsame Einsatz gegen Diskriminierung und für eine gerechte Gesellschaft soll durch die Gruppen gefördert werden.

Durch das Einnehmen neuer Perspektiven und Reflektieren eigener Privilegien werden die Teilnehmerinnen* bei Mädchen* Mischen Mit dazu angeregt, empathisch füreinander einzustehen und sich auch außerhalb ihrer persönlichen Beziehungen als sogenannte „Allies“ für andere Menschen einzusetzen. Gemeinsam werden in der Gruppe Möglichkeiten des zivilcouragierten Handelns und zivilgesellschaftlichen Engagements für mehr Solidarität besprochen und diskutiert, wie Jugendliche sich einmischen und die Gesellschaft aktiv mitgestalten können.

5.1 SOLIDARITÄT UND ALLYSHIP

Solidarität bedeutet, anderen den Rücken zu stärken, Unterstützung anzubieten und sich aufgrund eines Gefühls von Verbundenheit gemeinsam für ein Ziel einzusetzen. Dieses Gefühl von Verbundenheit kann z.B. auf einer gemeinsamen Erfahrung von Benachteiligung beruhen, auf politischen Einstellungen oder der gemeinsamen Überzeugung von demokratischen Grundwerten. Solidarität bedeutet auch, mitzufühlen und sich für andere einzusetzen - auch wenn man selbst nicht betroffen ist. Im Zusammenhang mit der Solidarität mit marginalisierten (= an den Rand gedrängten) und von Diskriminierung betroffenen Gruppen wird häufig auch der englische Begriff Allyship (= sich verbünden) verwendet. Ein „Ally“ ist eine Person, die sich für die Rechte von benachteiligten Menschen stark macht und sich beispielsweise aktiv gegen Rassismus, Homo- und Transfeindlichkeit oder die Ausgrenzung von Menschen mit Behinderungen einsetzt, auch wenn sie selbst nicht zur diskriminierten Gruppe gehört. Solidarität und Allyship sind essenziell im Einsatz gegen Diskriminierung und wichtige Bausteine einer liberalen, gerechten und demokratischen Gesellschaft. Alle Menschen sind in irgendeiner Weise von Diskriminierung betroffen. Das heißt, dass z.B. cis Männer von Sexismus profitieren, wenn sie aufgrund ihrer cis Männlichkeit und nicht ihrer Qualifikationen den Job bekommen. Deshalb kann Ungleichbehandlung nur effektiv bekämpft werden, wenn auch Personen, die nicht zu einer diskriminierten Gruppe gehören, Diskriminierung als gesellschaftliches Problem (aller) verstehen und sich aktiv dagegen einsetzen. So kann sich ein cis Mann für die Akzeptanz von trans* Personen stark machen, eine Frau in wirtschaftlich stabiler

Lage kann sich für finanzielle Umverteilung und gegen Armut einsetzen und eine weiße Person kann in ihrem Einflussbereich Raum für die Perspektive Schwarzer Menschen schaffen.¹

Es reicht nicht aus, sich mit öffentlichen Bekundungen als anti-rassistisch oder anti-sexistisch darzustellen, ohne sich dabei praktisch für den Kampf um Gleichberechtigung einzusetzen. Folgen auf Worte keine Handlungen, wird dies als optical allyship bezeichnet. Allyship bedeutet vor allem eines: Selbst aktiv werden!

Bei Mädchen* Mischen Mit sollen die teilnehmenden Mädchen* lernen, wie sie sich untereinander solidarisch unterstützen können, wenn sie Problemen ausgesetzt sind. Dafür können konkrete Schwierigkeiten und Unsicherheiten des Alltags, die in den gemeinsamen Gesprächen bereits aufkamen (etwa Probleme in der Familie oder Schule, Mobbing oder andere Formen von Ausgrenzung), aufgegriffen werden. Gemeinsam können die Mädchen* diskutieren, wie sie sich in solchen Situationen miteinander oder mit Mädchen* außerhalb der Gruppe, die diesem Problem ausgesetzt sind, solidarisch zeigen können.

„In einer rassistischen Gesellschaft reicht es nicht aus, nicht rassistisch zu sein. Wir müssen anti-rassistisch sein.“

Angela Davis (politische Aktivistin, Wissenschaftlerin und Autorin)

¹ Jewell (2020), S. 124.

Eine wichtige Rolle spielt dabei das Reflektieren der eigenen Positioniertheit in der Gesellschaft und die Frage, wie eigene Privilegien genutzt werden können, um Menschen, die von Diskriminierung betroffen sind, zu unterstützen. Privilegien sind unverdiente Vorteile, die man in der Gesellschaft aufgrund einer (zugeschriebenen) Zugehörigkeit zu einer Gruppe genießt. Häufig sind diese dabei mit einer Machtposition verbunden. Auch die jugendlichen Mädchen* befinden sich in einigen Bereichen in einer privilegierten Position, auch wenn sie dies selbst vielleicht zunächst nicht so wahrnehmen, weil sie diese Faktoren für selbstverständlich halten. Jugendliche Mädchen* können sich in Deutschland z. B. aus den folgenden Gründen in einer privilegierten Position befinden:

- ☀ Weil sie Deutsch auf muttersprachlichem oder sehr gutem Niveau sprechen, lesen und schreiben können
- ☀ Weil sie körperlich und psychisch gesund sind
- ☀ Weil sie Eltern haben, die sich gut um sie kümmern, sie unterstützen und fördern
- ☀ Weil sie die christliche Konfession haben oder Atheistinnen sind
- ☀ Weil ihre Körper als eindeutig weiblich eingeordnet werden
- ☀ Weil ihre geschlechtliche Identität ihren körperlichen Merkmalen entspricht (cis)
- ☀ Weil sie heterosexuell sind
- ☀ Weil sie nicht von Armut betroffen sind

- ☀ Weil sie die deutsche Staatsangehörigkeit oder eine Niederlassungserlaubnis für Deutschland besitzen
- ☀ Weil sie Zugang zu Bildung haben
- ☀ Weil sie weiß sind
- ☀ Weil ihre Körper den gesellschaftlichen Schönheitsnormen entsprechen

Die Mentorin* sollte darauf achten, dass Gespräche zu Privilegien behutsam geführt und keinem Mädchen* ihre Privilegien als ein Vorwurf präsentiert werden. Die Mädchen können für ihre Privilegien nichts und müssen sich für diese nicht schuldig fühlen. Privilegien sind historisch gewachsen und wurden von den meisten Menschen verinnerlicht. Häufig handelt es sich dabei um wichtige Rechte und Sicherheiten, die den Mädchen* zustehen, die aber darüber hinaus allen Menschen zustehen sollten. Die Mädchen* sollten sich damit auseinandersetzen, wie sie verantwortungsvoll und solidarisch mit ihren Privilegien umgehen können, und sie zugunsten anderer Menschen, die Benachteiligung erfahren, einsetzen können.² Dabei sollte „Ally“ sein jedoch nicht bedeuten, Diskriminierte zu „retten“ oder für sie zu sprechen. Gute „Allies“ sind vielmehr Personen, die sich gemeinsam mit von Diskriminierung betroffenen für eine Gesellschaft einsetzen, in denen die Betroffenen mehr Gehör finden, um selbst zu sprechen und zu handeln.³

Wenn sich die Mädchen* engagieren, bringen sie ihre unterschiedlichen (zugeschriebenen) Identitätsmerkmale, Erfahrungen, Handlungsfähigkeiten, Benachteiligungen, Privilegien und alles, was sie ausmacht, mit ein. In der Gruppe werden so zahlreiche unterschiedliche Ressourcen und Stärken für

² Kübler et al. (o. D.), S. 8.

³ Jewell (2020), S. 125.

den Einsatz gegen Ungleichbehandlungen gebündelt. Beim gemeinsamen solidarischen Engagement kommt entsprechend jedem Mädchen* eine andere Rolle zu, die von der Mentorin* sowie von den anderen Mädchen* anerkannt und wertgeschätzt werden sollte. Dabei sollte auch bedacht werden, dass sich jedes Mädchen* nur im Rahmen ihrer Lebenssituation und Ressourcen einbringen und engagieren kann. Mädchen*, die selbst in extremer Form von Diskriminierung betroffen sind, sind oft schon damit ausgelastet, sich mit der eigenen Benachteiligung auseinanderzusetzen und dieser entgegenzutreten. Sie verfügen deshalb möglicherweise nicht über ausreichende Ressourcen, sich zusätzlich noch aktiv gegen andere Formen von Diskriminierung einzusetzen. Dies sollte keinesfalls als Schwäche interpretiert, sondern den Mädchen* als persönliche Ressource vermittelt werden: Sich mit

der eigenen Benachteiligung auseinanderzusetzen ist ein essenzieller Faktor im Engagement gegen Ungleichbehandlung. Für die anderen Mädchen* kann es gleichzeitig eine wichtige Ressource sein, wenn Betroffene ihre Diskriminierungserfahrungen mit ihnen teilen. Auf diese Weise können sie sensibilisiert und ihre Perspektive erweitert werden.⁴ Die Mentorin* sollte jedoch auf keinen Fall einzelne Mädchen* auffordern oder gar dazu drängen, von ihren Diskriminierungserfahrungen zu berichten. Vielmehr sollte ein vertrauensvoller, sicherer Raum geschaffen werden, in dem Betroffene den Mut aufbringen können, von ihren Erfahrungen zu berichten, und in dem diese Erfahrungsberichte anerkannt werden und Respekt erfahren. Rückfragen der anderen Mädchen* sollten dabei von Empathie und nicht von Neugier geleitet sein.

Benachteiligten Personen, dafür danken, dass sie durch ihren Erfahrungsbericht oder ihre kritischen Anmerkungen zur eigenen Sensibilisierung und Weiterbildung beigetragen haben. Personen, die von Diskriminierung betroffen sind, sind nicht dafür verantwortlich, andere (privilegierte) Menschen zu sensibilisieren, aufzuklären und weiterzubilden! Dennoch sind sie es meist, die diese wichtige Aufgabe übernehmen. Dies kostet viel Zeit, Energie und Nerven und erhält viel zu wenig Anerkennung.

⁴ Jewell (2020), S. 7, 88, 124.

In einem gemeinsamen Brainstorming kann die Mentorin* zusammen mit den Mädchen* gemeinsam Ideen zu solidarischer Unterstützung sammeln. Je nach Positioniertheit der Mädchen* können folgende Fragen als Anregung dienen⁵:

- ☀ Welche Unterstützung würde ich mir als Mädchen* von Jungen* und Männern* in meinem Umfeld wünschen?
- ☀ Welche Unterstützung würde ich mir als Jugendliche* von Erwachsenen wünschen?
- ☀ Welche Unterstützung würde ich mir als geflüchtete Person von Menschen der Aufnahmegesellschaft wünschen?
- ☀ Wie kann ich als von Diskriminierung Betroffene* Verbündete* finden und einbinden?
- ☀ Wo und wie kann ich mich selbst als Verbündete* einbringen?
- ☀ In welchen Lebensbereichen habe ich Einfluss?
- ☀ Welche Formen der Diskriminierung beobachte ich in meinem Umfeld?
- ☀ Wie kann ich eine Veränderung in meinem Umfeld bewirken?
- ☀ Was sind meine Stärken und Ressourcen?
- ☀ Wie kann ich meine Privilegien nutzen, um mich zu solidarisieren?
- ☀ Welche Werte sind mir wichtig und leiten mich?

Bevor Menschen, die von Diskriminierung betroffen sind, unterstützt werden, ist es immer wichtig, ihre Perspektive einzuholen, um nicht bevormundend zu handeln. Falls Mädchen offen über ihre Diskriminierungserfahrung sprechen, kann man sie in diesem Kontext fragen, was sie sich von Verbündeten im Kampf gegen Diskriminierung wünschen.*


Solidarisches und verbündetes Handeln kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden, z.B. in Form zivilgesellschaftlichen oder politischen Engagements, auf die in weiteren Unterpunkten genauer eingegangen wird. Es beginnt jedoch bereits mit der Arbeit an sich selbst und der Einflussnahme auf das alltägliche Umfeld. Dies kann wie folgt aussehen:

- ☀ **Zuhören:** Im Gespräch darauf achten, wie viel Raum eingenommen wird und sich selbst zurücknehmen. Diejenigen sprechen lassen, die sonst weniger gehört werden. Ihre Erfahrungen nicht in Frage stellen oder herunterspielen.⁶
- ☀ **Sich selbst weiterbilden:** Die eigene Wahrnehmung (z.B. für Mikroaggressionen) schulen, sich über richtige Begriffe informieren und in diskriminierungsfreier Sprache üben.
- ☀ **Kritisch Medien konsumieren:** Bücher und Artikel lesen, Filme und Serien schauen die divers besetzt sind, viel-


⁵ Teilweise angelehnt an Karin Bischof/Margot Kapfer zit. in Kübler et al. (o. D.), S. 34.


⁶ Jewell (2020), S. 131; Kübler et al. (o.D.), S. 13, 29.

fältige Perspektiven sichtbar machen und auf stereotype Darstellungen verzichten.⁷ Auf sozialen Medien Personen folgen, die nicht der eigenen Identität oder dem eigenen Umfeld entsprechen oder die sich gegen Diskriminierung einsetzen. Wichtige Inhalte teilen und die eigene Stimme und Reichweite nutzen, um z.B. Filme zu empfehlen.⁸ Keine (re)traumatisierenden Inhalte teilen.

 **Im eigenen Umfeld wirken:** Im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis sowie in der Schule auf Themen aufmerksam machen, von denen sich viele nicht direkt betroffen fühlen, und dadurch die Auseinandersetzung und Sensibilisierung im eigenen Umfeld anregen. Das eigene Wissen nutzen, um anderen Personen Fragen zu Diskriminierung zu beantworten. In der Schule vorschlagen, dass Bücher von Autor*innen of Color gelesen werden

oder Projekttag zum Thema Diskriminierung durchgeführt werden.⁹

 **Diskriminierung benennen und kritisieren:** Angemessen auf diskriminierende Situationen reagieren (siehe Ausführungen im Kapitel 5: „Vielfalt“ unter Punkt 5.5.), auch im virtuellen Raum. Sich von Personen oder Gruppen distanzieren, die sich trotz Kritik anhaltend diskriminierend verhalten und keine verantwortungsbewussten Entscheidungen treffen.¹⁰ Eltern, Lehrer*innen oder andere Vertrauenspersonen informieren, wenn man Diskriminierung beobachtet. Aus Gruppen ausgegrenzten Mitschüler*innen Gesellschaft leisten und sich zu ihnen setzen.¹¹

 **Bereit sein, aus Fehlern zu lernen:** Anerkennen, dass man nicht immer alles richtig macht und Fehler eine Chance sind zu lernen. Sich von ihnen nicht entmutigen lassen, weiter aktiv bleiben.¹²

5.2 ZIVILCOURAGE

Im solidarischen Einsatz für Gleichberechtigung und gegen Diskriminierung nimmt Zivilcourage eine zentrale Rolle ein. Zivilcourage bedeutet „sozialer Mut“ und beschreibt eine Form sozial verantwortlichen Handelns. Dabei treten Menschen in Aktion, um anderen in erniedrigenden oder gefährlichen Situationen zur Seite zu stehen

oder um sich gegen gesellschaftliche Missstände einzusetzen. Zivilcouragiert handelt, wer bereit ist einzuschreiten und zu handeln, obwohl dadurch Gefahren oder Nachteile für die eigene Person drohen.¹³ Dabei stellt Zivilcourage keinen individuellen Charakterzug dar. Vielmehr beruht sie auf dem Gemeinsamen und Verbindenden und ist

⁷ Jewell (2020), S. 97, 129f.

⁸ Kübler et al. (o. D.), S. 24.

⁹ Jewell (2020), S. 97, 129ff; Kübler et al. (o. D.), S. 27f, 29.

¹⁰ Kübler et al. (o. D.), S. 15.

¹¹ Jewell (2020), S.130f.

¹² Jewell (2020), S. 98, 116; Kübler et al. (o. D.), S. 3, 16; Courtney Ariel zit. bei Kübler et al. (o. D.), S. 30.

¹³ Prävention macht Sinn (2018): Zivilcourage.

zugleich Grundlage und Ergebnis einer funktionierenden demokratischen Gesellschaft.

Zivilcourage existiert in vielen unterschiedlichen Formen. Die bekannteste ist das aktive Eingreifen in eine Situation, in der eine andere Person angegriffen wird, indem man sich selbst der Bedrohung entgegenstellt. Dabei handelt man nicht erst dann zivilcouragiert, wenn man beispielsweise bei einer Schlägerei einschreitet. Zivilcourage kommt auch zum Tragen, wenn für eine*n Außenseiter*in in der Klasse Partei ergriffen wird, auch wenn man dafür von Mitschüler*innen ausgelacht wird. Oder wenn man deutlich seine Meinung äußert, wenn jemand diskriminierende Witze macht.¹⁴ Auch im virtuellen Raum ist zivilcouragiertes Handeln wichtig und kann umgesetzt werden, indem man sich gegen Hetze im Netz positioniert und von Cyberbullying Betroffenen den Rücken stärkt. Eine weitere Form der Zivilcourage ist das Sich-Einsetzen gegen gesellschaftliche Missstände, die mit demokratischen Werten und Vorstellungen nicht vereinbar sind. Werden z. B. Menschen aufgrund bestimmter Identitätsmerkmale in ihrer Freiheit eingeschränkt, kann durch politische Aktionen Zivilcourage demonstriert werden. Und schließlich zählt auch das aktive sich Wehren einer*eines Jeden selbst.¹⁵

Wurdest du schon mal Zeugin* einer bedrohlichen oder diskriminierenden Situation?

Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, dass eine andere Person beherzt eingreift und zur Hilfe schreitet, wenn sie sich selbst einem (verbalen oder körperlichen) Angriff aussetzen, schauen viel zu

viele Menschen weg und schreiten nicht ein, wenn Mitmenschen in der Öffentlichkeit rassistisch beleidigt, Frauen* belästigt oder Jugendliche gehänselt werden. Manche gehen davon aus, dass der Konflikt Privatsache oder durch das Opfer gar selbst verschuldet sei. Sie sehen die Verantwortung für ein Eingreifen nicht bei sich selbst oder stehen der Situation gleichgültig gegenüber, weil ihnen Empathie für die von der Gewalt betroffene Person fehlt. Häufig sind es aber auch Gefühle von Unterlegenheit und Machtlosigkeit sowie Angst davor, selbst Gewalt zu erfahren, die Menschen davon abhalten, anderen in Notsituationen beizustehen. Hemmungen oder Angst zu haben, in Situationen einzugreifen, ist völlig normal. Je nach Umstand ist diese Angst auch berechtigt. Zivilcourage heißt daher nicht zwingend, dass man in Notsituationen immer direkt selbst eingreifen muss, vor allem dann nicht, wenn man sich damit selbst in Gefahr bringt. Sie kann auch ausgeübt werden, indem Unterstützung geholt oder die Polizei benachrichtigt wird. Auch das Ansprechen fremder Menschen in der Öffentlichkeit kostet Mut, und auch in ungefährlichen Situationen hat man manchmal Angst, allein da zu stehen, wenn man jemand anderem hilft oder beisteht. Oftmals zeigt sich aber, dass nur eine Person den Anfang machen muss, damit sich andere trauen, für die gleiche Sache einzutreten. Der Grundsatz lautet hier: Hinsehen statt Wegsehen!¹⁶ Welche Art des Eingreifens gewählt werden sollte, ist stark situationsabhängig und orientiert sich auch an den Grenzen, Fähigkeiten und Wünschen der betroffenen Person.

Hast du gehandelt?
Wenn nein, was hielt dich ab?
Was hättest du gebraucht, um handeln zu können?
Wie würdest du zukünftig handeln?

¹⁴ Bundeszentrale für politische Bildung (o. D.): Zivilcourage.

¹⁵ Rheinische Post (o. D.): Was bedeutet Zivilcourage?

¹⁶ Bundeszentrale für politische Bildung (o. D.): Zivilcourage.

Innerhalb der Mädchen* Mischen Mit-Gruppe können die Mädchen* gemeinsam Situationen besprechen, in denen zivilcouragiertes Handeln erforderlich ist. Die Mädchen* sollen verinnerlichen, dass jede von ihnen auf ihre Weise Zivilcourage zeigen und somit einen wichtigen Beitrag zur Gesellschaft leisten kann. Hierbei kann auf bereits gemachte Erfahrungen der Mädchen* Bezug genommen werden. Möglichkeiten zivilcouragierten Handelns können sein:

- ☀️ Ausübende oder Angreifende darauf aufmerksam machen, dass man alles mitbekommt
- ☀️ Betroffenen Unterstützung anbieten
- ☀️ Sich neben die betroffene Person setzen oder stellen und sie in ein Gespräch verwickeln, um sie von der Situation abzulenken
- ☀️ Den*die Aggressor*in in ein Gespräch verwickeln und somit die Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenken
- ☀️ Zeug*innen hinzuziehen
- ☀️ Hilfe holen
- ☀️ Erwachsene bitten, sich einzumischen
- ☀️ Vorfälle dokumentieren
- ☀️ Situationen filmen
- ☀️ sich an eine beratende Anlaufstelle wenden, z.B. an ein Antidiskriminierungsbüro

Hast du dich schonmal aktiv für ein Thema, das dir wichtig war, eingesetzt?

Das Mehrheitsprinzip wird von Menschen, die Diskriminierungen erfahren, oft kritisiert, weil es häufig dazu führt, dass eine Mehrheit, die ihre Lebensrealität nicht kennt, über ihre Probleme entscheidet. Davon betroffen sind insbesondere Menschen, die einer permanente Minderheit angehören und bei friedlichen Abstimmungen nie ihre Anliegen durchsetzen können. Für sie wäre in der Regel eine Entscheidungsfindung nach dem Konsensprinzip gerechter, mit der alle einverstanden sein müssen und niemand überstimmt werden kann. Die Mentorin sollte die Mädchen* dafür sensibilisieren, dass Mehrheitsentscheidungen ohne entsprechenden Minderheitenschutz nicht immer gerecht sind. Entscheidungen sind nicht unbedingt legitim, nur weil sie von einer Mehrheit beschlossen wurden!*

5.3 ENGAGEMENT, TEILHABE UND MITBESTIMMUNG

Neben solidarischem Handeln in Form von Allyship und Zivilcourage haben Jugendliche viele andere Möglichkeiten, um sich gegen Diskriminierungen, Ungerechtigkeiten und weitere gesellschaftliche Missstände einzusetzen. Auch wenn es sich für viele Mädchen* nicht so anfühlen mag: in unserem demokratischen System können

sie sich selbst auf vielfältigen und kreativen Wegen mit ihren Vorstellungen einbringen, ihre Stimme erheben und sich für Dinge einsetzen, die ihnen wichtig sind. In den Mädchen* Mischen Mit - Gruppen soll den Teilnehmerinnen* vermittelt werden, dass ihre Meinung zählt, sie etwas bewegen können und ihre Beteiligung für die Gesellschaft

wertvoll ist. Ein weiterer Aspekt soll die Förderung und Einübung demokratischer Kompetenzen durch die Mädchen* Mischen Mit-Gruppen sein. Dazu gehören aktives Zuhören, die eigene Meinung äußern, andere durch gute Argumente überzeugen, Vorschläge machen, Verantwortung übernehmen, Mehrheitsentscheidungen akzeptieren (auch wenn man für etwas anderes gestimmt hat), sich auf Kompromisse einlassen und sich durch Rückschläge nicht entmutigen lassen. Im geschützten Rahmen der Gruppe können die Mädchen* aber auch gemeinsam diskutieren, inwieweit Mehrheitsentscheidungen im persönlichen Umfeld sich von Mehrheitsentscheidungen auf politischer Ebene unterscheiden und ob das Mehrheitsprinzip wirklich immer das beste Instrument darstellt, um gerechte Entscheidungen zu treffen.

In der Mädchen* Mischen Mit-Gruppe sollen die Mädchen* außerdem verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, wie sie sich auch vor dem wahlfähigen Alter oder ohne im Besitz der deutschen Staatsbürgerschaft zu sein politisch einbringen können. Ihnen soll vermittelt werden, dass die Meinung und Beiträge jeder Einzelnen zählen und ins Gewicht fallen, um gesellschaftlich und politisch etwas zu bewegen. Ihr Einflussrahmen ist dabei breit gefächert und erstreckt sich vom direkten sozialen Umfeld in Form des Mitspracherechts in der Familie und im Freund*innenkreis, über schulische Möglichkeiten des Engagements bis hin zur Teilnahme an Jugendbewegungen, -medien und -gremien.¹⁷ Die Mentorin* sollte den Mädchen* verschiedene Möglichkeiten, aufzeigen, wie sie sich zivilgesellschaftlich und politischen engagieren und sich für eine bessere, gerechtere Gesellschaft einsetzen können.

Zivilgesellschaftliches Engagement und Ehrenamt

Sollten die Mädchen in der Gruppe schon etwas älter sein und ihr Schulabschluss bevorstehen, kann die Mentorin* sie auch auf die Möglichkeit hinweisen, nach dem Schulabschluss ein freiwilliges Jahr im sozialen, kulturellen oder ökologischen Bereich zu absolvieren (FSJ, FKJ, FÖJ) und sich dadurch zivilgesellschaftlich zu engagieren.*

Zivilgesellschaftliches Engagement ist individuelles oder gemeinschaftliches Handeln für einen guten Zweck. Es geschieht freiwillig und ohne, dass dabei ein Interesse an Profit besteht. Im Gegensatz zu politischem Aktivismus zielt Engagement eher auf die Unterstützung von gesellschaftlichen Elementen und

Bewegungen ab, z.B. durch Projekte. Engagement erfolgt größtenteils innerhalb gesellschaftlicher und gesetzlicher Begrenzungen.

Menschen engagieren sich, indem sie eigenes Geld, Zeit oder Ideen und Kreativität einbringen und etwas selbst in die Hand

¹⁷ Anregungen angelehnt an *jup! Berlin (2018): Politisch engagieren? So gehts.*

nehmen. Der Umfang und Rahmen kann dabei ganz unterschiedlich sein. Feste Ehrenämter in gemeinwohlorientierten Einrichtungen oder Initiativen, lockere Formen von nachbarschaftlicher Hilfe (z.B. Einkäufe für ältere Nachbar*innen übernehmen, kostenlose Nachhilfe geben oder im Sommer die Bäume in der Straße bewässern), Mitgliedschaft oder aktive Mitarbeit in einem Verein oder einer NGO sind alles Formen von zivilgesellschaftlichem Engagement.¹⁸Gemeinsam können mit der Mädchen*

Mischen Mit-Gruppe Vereine und Initiativen besucht oder Personen eingeladen werden, die über ihre ehrenamtliche Arbeit sprechen und die Mädchen* dazu motivieren können, sich zu engagieren. Die Mädchen* können auch überlegen, ob und wie sie sich gemeinsam als Gruppe engagieren möchten, etwa indem sie selbst ein soziales Projekt ins Leben rufen. Die Möglichkeiten hierfür sind vielfältig, wichtig ist, dass die Themen, für die sich die Mädchen* interessieren, im Vordergrund stehen.

Teilnahme an demokratischen Wahlen

*Jugendliche, die (noch) nicht wahlberechtigt sind, können trotzdem am demokratischen Prozess teilnehmen, indem sie sich als Wahlhelfer*innen melden. Für diese wichtige und spannende ehrenamtliche Tätigkeit gibt es kein Mindestalter und sie kann unabhängig von der Nationalität ausgeübt werden. Auf diese Weise kann der Prozess einer demokratischen Wahl praktisch erfahren werden.*

In einer Demokratie sind politische Teilhabe und Mitbestimmung wichtige Werte. Sie werden in erster Linie durch freie und geheime politische Wahlen umgesetzt. Diese sind damit ein wichtiges Instrument des demokratischen Zusammenlebens und finden auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene statt. Mit der eigenen Wahlstimme wird beeinflusst, welche politischen Ziele zukünftig verfolgt werden. Die zukünftige Politik kann wesentliche Bereiche des eigenen Lebens wie Schule, Ausbildung und Umwelt betreffen. Wählen bedeutet daher, Verantwortung für ein gelingendes gesellschaftliches Zusammenleben zu übernehmen. Selbst wenn Menschen von keiner Partei zu hundert Prozent überzeugt sind, ist es sehr wichtig wählen zu gehen, um eine Gegenstimme zu Parteien, die z. B. diskriminierende Wahlprogramme vertreten, abzu-

geben. Damit wird es diesen Parteien schwerer gemacht, ihre politischen Absichten umzusetzen. Wählen zu dürfen ist weltweit gesehen leider noch keine Selbstverständlichkeit. In vielen Ländern der Erde kämpfen Menschen dafür, frei wählen zu können, wer ihre Interessen politisch vertritt.¹⁹ Auch in Deutschland dürfen an den Bundestagswahlen nur Personen teilnehmen, die die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen und 18 Jahre alt oder älter sind. Österreich hingegen hat 2007 als erstes europäisches Land das Wahlrecht ab 16 Jahren für alle Wahlen eingeführt.²⁰ Bei Landtags- und Kommunalwahlen können Jugendliche immerhin in über der Hälfte der Bundesländer bereits ab 16 Jahren wählen. EU-Bürger*innen aus anderen Ländern dürfen sich ebenfalls an Landtags- und Kommunalwahlen beteiligen, sofern sie ihren Haupt-

¹⁸ Bundeszentrale für politische Bildung (2021): *Zivilgesellschaftliches Engagement*.

¹⁹ *Alt genug. Mitmischen. Mitreden. Mitgestalten. (o. D.): 10 Gründe zur Wahl zu gehen.*

²⁰ *Machs ab 16! In Brandenburg (o.D.): Wahlen ab 16 in Europa*

wohnsitz dort haben, wo sie wählen gehen möchten.²¹ Derzeit wird in Deutschland eine Herabsetzung des generellen Wahlalters auf 16 Jahre diskutiert. Es gibt zahlreiche Kampagnen junger Menschen, die sich für dieses Ziel einsetzen. Jugendliche zeigen in vielen Bereichen, und ganz besonders im Kontext der Klimabewegung, dass sie sehr interessiert an politischen Themen und Entscheidungen sind, da dies große Auswirkungen auf ihr zukünftiges Leben haben. Die Tatsache, dass Jugendliche von Entscheidungsprozessen, die insbesondere für sie selbst und nachfolgende Generationen eine große Tragweite haben, ausgeschlossen sind, führt bei vielen zu Unverständnis und Frustration.²²

Die Mentorin* sollte die Mädchen* dazu ermutigen, von ihrem Wahlrecht – sei es auf Bundes- oder Landesebene – Gebrauch zu machen, sofern sie es können. Dabei sollte sie Verständnis aufbringen, falls einige Mädchen* zum Ausdruck bringen, dass sie sich durch keine Partei repräsentiert oder angesprochen fühlen. In diesem Fall kann

die Mentorin* versuchen, den Mädchen* andere Perspektiven auf das politische System zu eröffnen. Gemeinsam können Wahlprogramme angeschaut und diskutiert oder junge Politiker*innen zum Gespräch eingeladen werden. Neben der Frage, von welchen Angeboten die Mädchen* und ihre Familien bei einer Wahl selbst am meisten profitieren würden, können sie die Programme auch dahingehend untersuchen, inwieweit die Parteien die Interessen von diskriminierten Minderheiten in den Blick nehmen. Denn das eigene Wahlrecht kann auch so eingesetzt werden, dass nicht allein man selbst, sondern auch Menschen, die diskriminiert werden, davon profitieren. So werden die Mädchen* dafür sensibilisiert, dass sie ihr Wahlrecht auch gebrauchen können, um Menschen eine Stimme zu geben, die in Deutschland nicht wahlberechtigt sind, aber deren Leben trotzdem massiv von parteipolitischen Entscheidungen beeinflusst werden. Etwa weil sie immigriert oder geflüchtet sind oder von der Gesellschaft behindert werden.

(Partei)politisches Engagement

Die Möglichkeiten des politischen Engagements für Jugendliche können von Stadt zu Stadt verschieden sein. Die Mentorin sollte sich daher vorab über verschiedene Möglichkeiten des Engagements für Jugendliche in der Stadt, Gemeinde oder Region, in der die Mädchen* leben, informieren, um sie ihnen vorstellen zu können.*

Für viele Teilnehmerinnen* der Mädchen* Mischen Mit-Gruppen wird die Teilnahme an politischen Wahlen aufgrund ihres Alters und ggf. auch ihrer Nationalität ausgeschlossen sein. Für Jugendliche, die (noch) nicht wählen dürfen, gibt es jedoch viele andere Möglichkeiten, sich in gesellschaftlichen Prozessen und der aktiven Meinungsbildung einzu-

bringen. Die meisten Parteien in Deutschland haben Jugendorganisationen, die der Partei nahestehen und in denen Jugendliche sich unabhängig von Alter, Staatsangehörigkeit und anderen Kategorien engagieren können. Jugendorganisationen stellen somit einen Weg dar, parteipolitische Prozesse besser kennenzulernen und selbst in der Politik aktiv zu werden.

²¹ Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat (o.D.): Ausländerwahlrecht

²² Bundeszentrale für politische Bildung (2021): Vor 50 Jahren: Wahlrecht für 18-Jährige.

Eine Möglichkeit, Politik auf europäischer Ebene „durchzuspielen“ stellt das European Youth Parliament (EYP) dar. Das EYP wird geleitet von Jugendlichen, die durch interaktive, europapolitische Bildungsarbeit den Austausch junger Menschen in Europa fördern und Jugendliche dazu befähigen, sich eine eigene Meinung zu bilden und sich aktiv am politischen und gesellschaftlichen Leben zu beteiligen. Darüber hinaus

Politischer Aktivismus

Politisch aktive Menschen unterscheiden sich von Politiker*innen oder Parteien, indem sie ihre Ziele auf anderen Wegen als der direkten Teilhabe an formellen politischen Prozessen durch politische Ämter oder die Mitarbeit in einer Partei erreichen wollen. Informelle Formen politischer Einflussnahme können vielfältig sein und umfassen z.B. Öffentlichkeitsarbeit, Demonstrationen oder Online- Abstimmungen. Durch politischen Aktivismus soll Druck auf parteipolitische Prozesse ausgeübt werden. Aktivistisches Handeln hat immer gesellschaftliche Veränderung zum Ziel. Wie diese Veränderung genau aussehen soll, hängt dabei von den jeweiligen Werten der Aktivist*innen ab. Aktivismus unterscheidet sich von anderen Arten politischen Engagements häufig auch dadurch, dass er nicht nur außerhalb des formellen politischen Systems steht, sondern teilweise auch im Widerspruch zu seinen Regeln oder Gesetzen. Meistens kommt es allerdings zu keinem Bruch von Gesetzen, sondern zu dem Auftreten von Devianz. Damit ist gemeint, dass Regeln gebrochen werden, dieses Handeln aber gleichzeitig gesellschaftlich akzeptiert ist. Ein Beispiel dafür ist das bewusste Ignorieren der Schulpflicht durch die Aktivist*innen von „Fridays For Future“, um Entscheidungsträger*innen und die Öffentlichkeit auf ihre Anliegen aufmerksam zu machen.

haben Jugendliche in vielen Kommunen die Möglichkeit, sich in Jugendgemeinderäten, Jugendforen oder Jugendparlamenten zu engagieren und ihre Interessen und Meinungen zu vertreten. Ebenso können sie als Expert*innen in Jugendhilfeausschüssen von Stadträten aktiv sein und dort ihre Perspektive einbringen und Entscheidungsprozesse mit beeinflussen.

Jugendliche ohne Grenzen (JOG) ist eine selbstorganisierte Gruppe junger Menschen mit Fluchterfahrung, die für sich selbst sprechen und sich für ein großzügiges Bleiberecht und gegen Rassismus und Abschiebungen einsetzen. JOG organisiert sich über lokale Empowerment-Gruppen und organisiert Informationsveranstaltungen, Fachtagungen und öffentlichkeitswirksame Aktionen.

Neben Demonstrationen und verschiedenen Formen von Öffentlichkeitsarbeit gibt es auch die Möglichkeit, Panels und Diskussionsveranstaltungen (mit)zuorganisieren, Petitionen zu starten oder online aktiv zu werden. Über das Schreiben eines eigenen Blogs oder das Posten und Kommentieren von Beiträgen in sozialen Medien können Jugendliche Themen, die ihnen wichtig sind, einer breiten Masse zugänglich machen und Sichtbarkeit erhalten. Das Internet bietet zudem eine einfache Möglichkeit, um mit anderen Engagierten in Kontakt zu kommen, sich auszutauschen, eigene Wissenslücken zu füllen, andere Perspektiven kennen zu lernen, gemeinsam neue Ideen zu entwickeln und Aktivitäten zu koordinieren.

Vorbild: Tracy Osei-Tutu ist eine 20-jährige Aktivistin. Sie startete auf der Plattform [change.org](https://www.change.org) die Petition #AufstandderJugend: Unsere Zukunft gehört uns, in der sie das Grundrecht demokratischer Mitbestimmung für junge Menschen, einen Diskurs auf Augenhöhe und eine Debatte über echte Jugendbeteiligung fordert.

Die Grenzen zwischen Aktivismus, Parteipolitik und Engagement verschwimmen oft miteinander. Einordnungen können stark von lokalen Gesetzen und politischen Strukturen abhängen. Wichtig ist vor allem, dass die Mentorin* den Mädchen* vermittelt, dass es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, politische Selbstwirksamkeit zu erfahren, indem

Einfluss auf gesellschaftliche Prozesse genommen wird. Die Mentorin* sollte die Mädchen* darin bestärken, dass es vollkommen okay ist, verschiedene Arten von „Sich-Einmischen“ auszuprobieren. Nur weil eine bestimmte Art von Engagement oder das Mitmachen bei einer bestimmten Gruppe sich nicht stimmig anfühlt, heißt das nicht, dass Teilhabe an Politik generell langweilig oder frustrierend sein muss. Politik ist mehr als Parteien, Parlamente und Abstimmungen. Politik machen kann sehr individuell sein und für jedes Anliegen lässt sich eine Gruppe finden oder es kann eine neue gegründet werden.

WERKZEUGKASTEN GEGEN DISKRIMINIERUNG

- Sichtbarmachen von Ressourcen und Fähigkeiten im Kampf gegen Diskriminierung
- 30 Minuten
- Notizbuch oder -zettel für jedes Mädchen*, Flipchart-Papier und -stifte

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen*, jeweils 10 Minuten für sich zu überlegen, über welche Fähigkeiten und Ressourcen sie selbst verfügen, die im gemeinsamen Kampf gegen Diskriminierung eingesetzt werden können. Dies können ganz unterschiedliche Dinge sein.

Die Mentorin* kann mit Beispielen Impulse in die Runde geben:





- Offen und mutig auf fremde Menschen zugehen können und keine Angst vor Auseinandersetzungen haben
- Eine gute Zuhörerin* sein
- Sich gut in andere hineinversetzen können
- Den Mut haben, eigene Diskriminierungserfahrungen mit anderen zu teilen, um sie für das Problem zu sensibilisieren
- Spezielles Wissen zu bestimmten Formen von Diskriminierung
- Ein große Gerechtigkeitsempfinden
- Gerne lesen und sich über neue Themen informieren
- Gute Schreibfähigkeiten
- Fremdsprachenkenntnisse

- Ein Smartphone besitzen, mit dem Situationen gefilmt oder fotografiert werden können
- Freund*innen, die einen verstehen und denen man sich anvertrauen kann
- Gute Beziehungen zu Erwachsenen (z. B. Eltern, Geschwister, Lehrer*innen), die einen unterstützen können
- Kontakte zu Erwachsenen in „Machtpositionen“ (z. B. im Bereich Politik oder Journalismus, aber auch Influencer*innen oder Lehrer*innen)

Anschließend teilt die Mentorin* die Mädchen* in Kleingruppen von ca. 5 Personen auf, um ihre gesammelten Fähigkeiten und Ressourcen miteinander zu besprechen und auf einem Flipchart-Papier zu einem „Werkzeugkasten gegen Diskriminierung“ zusammenzufügen. Die gesammelten „Werkzeuge“ können dabei in die Kategorien „hilfreiche Kontakte“, „Fähigkeiten“ und „Erfahrungen und Wissen“ eingeteilt werden.

Anschließend stellen sich die Gruppen ihre „Werkzeugkästen“ gegenseitig vor und überlegen gemeinsam, wie sie ihre „Werkzeuge“ in Zukunft einsetzen wollen und mit dem Einsatz welcher Werkzeuge sie bereits Übung haben.

MÄDCHEN* SCHREIBEN MIT!

-  Verbreitung der eigenen Ansichten zu aktuellen gesellschafts-politischen Themen.
-  Mehrere Stunden oder Tage
-  Laptops, Drucker, ggf. Workshopmaterialien für gemeinsames Brainstorming, Online-Programme wie Smartphones, Instagram und Filter
-  Ggf. Herstellen von Kontakt zu einer Zeitungsredaktion und Anfragen von professioneller Unterstützung der Mädchen* beim Verfassen der Beiträge

ABLAUF

Die Mädchen* werden dazu ermutigt, Artikel zu Themen, die ihnen am Herzen liegen, für eine Zeitung oder den Instagram-Account des Projekts Mädchen* Mischen Mit zu schreiben. Dabei entscheiden die Mädchen* selbst, worum es in dem Beitrag gehen soll. In Kleingruppen können die Mädchen* ein anfängliches Brainstorming zu möglichen Inhalten und Formaten machen und ihre Ideen anschließend in der Großgruppe diskutieren. Sie können thematisieren, was sie bewegt, was ihnen in ihrem Lebensumfeld gefällt oder missfällt und wo sie sich Veränderung wünschen. Der Beitrag kann beispielsweise Berichte über die Aktivitäten bei Mädchen* Mischen Mit oder Vorschläge für Veränderungen in der Stadt enthalten. Die Mädchen* können auch unterhaltsame Aspekte integrieren und den Beitrag durch Fotos und Zeichnungen, Ideen für Aktivitäten oder Tipps für Medien, Musik und Bücher auflockern. Es können auch Texte in

einer anderen Sprache als Deutsch verfasst werden. Wichtig ist, dass den Mädchen* vermittelt wird, dass sie alle etwas Interessantes beizutragen haben und ihre Stimme gehört werden soll!

Die Mentorin* stellt den Mädchen* die benötigten Materialien zur Verfügung und unterstützt sie bei Bedarf.

Um Enttäuschung bei den Mädchen zu vermeiden, sollte die Mentorin* vorab Kontakt zu einer zu lokalen Zeitungsredaktionen herstellen und erfragen, ob ein grundsätzliches Interesse daran besteht, einen oder mehrere Artikel der Mädchen*gruppe zu veröffentlichen. Besteht Interesse, sollte sich eine Journalistin* dazu bereiterklären, die Mädchen* in dem Prozess zu begleiten und zu unterstützen, damit ein Produkt entsteht, dass am Ende auch tatsächlich gedruckt wird.*

DIE POSITIONSLINIE

- Positionierung zu gesellschaftspolitischen Fragen, Üben von politischen Diskussionen
- 30 Minuten
- Mittelgroßer Raum ohne Möbel
- Krepp-Klebeband o.ä.




ABLAUF

Die Mentorin* klebt mit Klebeband eine ca. 3-5 Meter lange Linie auf den Boden. An einem Ende der Linie klebt eine „1“, am anderen eine „10“. Die Mentorin* liest Fragen und Aussagen vor, die jedes Mädchen* für sich beantworten soll. Stimmen die Mädchen* der Aussage zu bzw. ist die Antwort auf die Frage „Ja!“, stellen sie sich an das Linienende mit der „10“. Lehnen die Mädchen* die Aussage ab, die Antwort ist also „Nein!“, stellen sie sich zur „1“. Sind die Mädchen* unentschlossen oder stimmen nur unter Bedingungen der Aussage zu, positionieren sie sich irgendwo zwischen „1“ und „10“. Nach jeder Frage bekommen die Mädchen* die Gelegenheit, ihre Entscheidung zu begründen, den anderen Mädchen* Fragen zu stellen und über ihre Positionen zu diskutieren. Die Mentorin* verfolgt die Gesprächs- bzw. Diskursdynamik, achtet auf einen respektvollen Umgang und greift auf, wenn Mädchen* überhört werden oder nicht zu Wort kommen. Die Mädchen* können auch eigene Fragen stellen.

Mögliche Fragen könnten sein:

- Sollten Jugendliche bereits ab 16 Jahren wählen dürfen?
- Sollte wohnungslosen Menschen verboten werden, an öffentlichen Orten in der Stadt zu schlafen?
- Sollten Menstruationsartikel kostenfrei sein?
- Sollte es keine getrennten Männer- und Frauentoiletten mehr geben?
- Sollte Massentierhaltung verboten werden?
- Sollte es überall Rollstuhlrampen statt Treppen geben?
- Sollten diskriminierende Meinungen in einer liberalen Demokratie toleriert werden?
- Sollte es in Deutschland mehr offizielle Sprachen geben als nur Deutsch?

UTOPIE- WERKSTATT

-  Entwickeln von Visionen für eine Gesellschaft mit weniger Ungleichheit
-  1-2 Stunden
-  Zettel oder Moderationskarten, Stifte, Pinnwand und Pinnnadeln

ABLAUF

Die Mentorin* fragt die Mädchen* ob sie wissen, was eine Utopie ist, und erklärt den Begriff:

Das Wort „Utopie“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „nirgendwo“, „ohne Ort“ oder „guter Ort“. Der Begriff wird verwendet für Dinge, die wir uns vorstellen können, die aber (noch) nicht wahr werden können. Utopische Geschichten sind beispielsweise Geschichten über die Reise in ferne Galaxien, in denen Außerirdische leben. Es kann sein, dass das irgendwann mal Wirklichkeit sein wird, aber momentan ist so etwas noch nicht möglich. Wenn bei politischen Diskussionen von einer „Utopie“ gesprochen wird, ist eine Gemeinschaft der Zukunft gemeint, in der ein besseres menschliches Zusammenleben möglich ist.

Gemeinsam sollen die Mädchen* sich nun einen Namen für ihre Gesellschaft der Zukunft ausdenken (etwa „Lala Land“ oder





„MäMiMinistan“). Wenn sich die Mädchen* auf einen Namen geeinigt haben, teilt die Mentorin* an jedes Mädchen* 5-10 Zettel oder Moderationskarten aus. Die Mädchen* erhalten nun 10-15 Minuten Zeit, um in Stillarbeit so viele Ideen und Visionen für eine bessere, gerechtere Welt wie möglich, auf ihre Zettel zu schreiben. Dies können ruhig auch Visionen sein, die heute noch sehr unrealistisch erscheinen – utopische Ideen eben! Beispiele könnten sein: „ein Land ohne Landesgrenzen, in dem alle Menschen willkommen sind“, „ein Land ohne Armut, in dem es allen Menschen gleich gut geht“ oder „ein Land, in dem ein Kinderparlament alle Entscheidungen trifft“. Die Zettel werden gefaltet und in eine Box oder einen Beutel geworfen. Anschließend nimmt ein Mädchen* nach dem anderen einen Zettel aus der Box, liest die utopische Idee vor und pinnt sie an die Pinnwand.

ABSCHLUSS

Anschließend werden die Ideen in Kategorien geclustert und in der Gruppe diskutiert. Gab es Vorschläge, die mehrfach eingebracht wurden? Oder Ideen, die völlig aus dem Rahmen fielen? Welche von den Vorschlägen ließen sich in naher Zukunft umsetzen, wenn der politische Wille vorhanden wäre? Welche Ideen werden




wohl für immer Utopien bleiben (und warum)? Gab es einen Vorschlag, der den Mädchen* besonders gut gefallen hat? Wie können sie sich dafür einsetzen, dass er irgendwann Wirklichkeit werden wird?

COURAGE, COURAGE!!


-  Mutiges und Empathisches Einsetzen für andere einüben
-  Abhängig von der Gruppengröße ca. 1 Stunde
-  Mittelgroßer Raum, der für Arbeit in Kleingruppen geeignet ist
-  Ggf Verkleidungssache und Requisiten für die Rollenspiele, Moderationskarten/ Plakat


ABLAUF

Die Mädchen* überlegen sich gemeinsam alltagsnahe Situationen, in denen Personen in Schwierigkeit sind und um Rat bitten. Die Mentorin* kann auch eines der folgenden Beispiele einbringen:


-  **Geldsorgen:** Du bekommst einen Streit zwischen zwei deiner Freund*innen mit. Freundin 1 hat sich 30€ von Freundin 2 geliehen, die das Geld morgen wiederhaben möchte. Du weißt, dass Freundin 1 Geldsorgen hat und das Geld so schnell nicht zurückzahlen kann, obwohl sie es versprochen hat.
-  **Probleme in der Schule:** Ein*e Mitschüler*in wird immer wieder Ziel deines Lehrers. Du weißt, dass diese*r Mitschüler*in gerade in zwei Schulfächern sehr zu kämpfen hat. Der Lehrer nimmt dein*e Mitschüler*in dran, ohne, dass diese*r sich gemeldet hat. Er*Sie weiß die Antwort nicht, aber der Lehrer lässt nicht locker. Der Lehrer stellt dein*e Mitschüler*in vor der Klasse bloß und macht sich über ihn* sie lustig. Dein*e Mitschüler*in ist den Tränen nahe.
-  **Sexuelle Orientierung:** Auf der Straße küssen sich zwei junge Frauen*. Eine andere Frau* kommt dazu und

fängt an, das Paar zu beleidigen. In lautem Tonfall sagt sie, dass sie nicht möchte, dass ihre Kinder so etwas sehen und die beiden sich in der Öffentlichkeit als Paar zeigen. Die beiden Frauen* wirken verletzt und unsicher. Umstehende Personen schreiten nicht ein und schauen nur zu.

-  **Barrieren:** Du bist auf dem Weg zu einer Freundin* und beeilst dich, um deine Bahn noch zu erwischen. Weil Sonntag ist, fahren die Bahnen auch nur alle 20 Minuten. An der Station siehst du einen Mann* im Rollstuhl. Es gibt keinen Fahrstuhl, um auf das Gleis zu kommen.

-  **„Racial Profiling“:** In einem Supermarkt bekommst du mit, dass ein junger Mann*, der Schwarz ist, von dem Ladendetektiv beobachtet wird. Du beobachtest die Situation und dir fällt auf, dass der Ladendetektiv nur diesen Mann* beobachtet. Später an der Kasse bekommst du mit, wie der Mann* von dem Ladendetektiv angehalten und ihm unterstellt wird, etwas geklaut zu haben. Der Mann* erklärt ruhig, dass das nicht der Fall ist, und zeigt sogar den Inhalt seiner Tasche. Es ist offensichtlich, dass der Vorwurf

nicht richtig ist. Trotzdem fängt der Ladendetektiv an, den Mann* festzuhalten, abzutasten und mit der Polizei zu drohen.

 **„Sexuelle Belästigung“:** Du sitzt in der Bahn und siehst einen Mann*, der sich gezielt neben ein Mädchen* in deinem Alter setzt, obwohl noch fast alle Sitze frei sind. Du siehst dem Mädchen* an, dass es sich unwohl fühlt, weil es von dem Mann* weg-rückt und Kopfhörer aufsetzt. Der Mann* wendet sich ihr zu und spricht sie an.

Anschließend gehen die Mädchen* in Gruppen von 5-6 Personen zusammen und entscheiden sich für eine Situation, für die sie sich Handlungsoptionen überlegen möchten. Sie diskutieren gemeinsam, wie sie als Beobachterin* die Situation ändern könnten und versuchen dabei, die Bedürfnisse aller Betroffenen zu berücksichtigen. Danach entwickeln sie für die zugeteilte Situation

DISKUSSION

Zum Abschluss sollen die vorgestellten Situationen und Handlungsoptionen (nicht aber die schauspielerische Leistung der






drei Handlungsoptionen, die sich als „Ich-Botschaften“ formulieren.

Es kann eine belastende oder triggernde Erfahrung für die Mädchen sein, die Rolle der angegriffenen Person nachzuspielen. Die Mentorin* sollte hierfür sensibilisiert sein und diese Rolle ggf. selbst übernehmen.*

Im Anschluss werden die Situationen und ausgearbeiteten Handlungsoptionen der gesamten Gruppe vorgestellt. Dies kann auch in Form eines Rollenspiels geschehen, in dem die Mädchen* die Situation und die drei Handlungsoptionen nachspielen. Hierfür können auch Requisiten wie eine Sonnenbrille, einen Hut oder ähnliches verwendet werden. Wichtig ist, dass die Mentorin* den Mädchen* anschließend hilft, ihre Rollen wieder abzulegen, etwa indem sie sie körperlich „abschütteln“.

Mädchen*!) in der Gruppe nachbesprochen du gemeinsam diskutiert werden.

SOLIDARITÄTS-BOTSCHAFTEN

- 
 Verbreitung von solidarischen Botschaften und Heranführung an den politischen Aktivismus
- 
 ca. 6 Stunden
- 
 Genug Platz zum Malen von Plakaten, Ausbreiten von Schablonen o.ä.
- 
 Papier, Pappe, alte Bettlaken, Farben, Cutter, Scheren, ggf. wasserlösliche Sprühkreide und Schutzkleidung sowie Unterlagen für den Boden
- 
 Mit dem jeweiligen Ordnungsamt in Kontakt treten, um in Erfahrung zu bringen, auf welche Art und Weise die Mädchen* ihre Botschaften im öffentlichen Raum verbreiten dürfen (etwa durch Plakatieren oder Verwenden von Sprühkreide auf dem Gehweg).





ABLAUF

Gemeinsam machen sich die Mädchen* Gedanken darüber, welche Botschaften zu den Themen Solidarität, Toleranz und Vielfalt ihnen am Herzen liegen und welche davon sie in ihrer Stadt oder Nachbarschaft verbreiten möchten. Anschließend teilen sich die Mädchen* in Kleingruppen auf, um die Verbreitung ihrer Botschaften zu planen und anschließend durchzuführen. Hierfür können Plakate oder Banner beschrieben und bemalt

werden, die anschließend an Zäune oder aus dem eigenen Fenster gehängt werden. Eine weitere Idee kann es sein, Spray-Schablonen für kurze Botschaften vorzubereiten, um die Botschaften anschließend mit Sprühkreide auf Gehwege oder öffentliche Plätze zu spraysen. Alternativ können die Botschaften auch mit normaler Malkreide auf die Gehwege geschrieben werden.

Die Straße ist öffentlicher Raum und darf daher auch für die Verbreitung von Botschaften genutzt werden. In einigen Bundesländern wurde das Malen mit Sprühkreide im Rahmen größerer Protestaktionen aber bereits als Ordnungswidrigkeit angesehen, da die Ordnungsämter diese Nutzung der Straße und des Gehwegs als genehmigungspflichtige „Sondernutzung“ einstufen. Die Mentorin sollte sich vor der Aktion unbedingt beim Ordnungsamt darüber erkundigen, welche Arten der Verbreitung der Botschaften erlaubt sind. Bei der Verwendung von Sprühkreide sollte die Mentorin* die Mädchen* begleiten und darauf achten, dass die Kreide nicht an Hauswänden oder auf sonstigem Privateigentum landet. Außerdem darf nur in ausreichendem Abstand zu Straßen- und Verkehrssymbolen auf dem Boden gesprays werden. Das Design der Schablone darf keine Ähnlichkeit zu diesen Symbolen haben. Banner und Plakate sollten zudem nur in Absprache mit den jeweiligen Eigentümer*innen an Zäune oder Wände gehängt werden.*

TAKE A PIC!

-  Niedrigschwelliges Heranführen an politischen Aktivismus. Sensibilisierung zur Wahrnehmung der eigenen Umwelt und politischen Botschaften
-  ca. 2 Stunden
-  Smartphones mit funktionierender Kamera, ggf. Einwegkameras
-  Einholen von Einverständniserklärung der Eltern, dass die Mädchen* in 3er-Gruppen unterwegs sein dürfen

ABLAUF

Die Mädchen* teilen sich in kleine Gruppen von mindestens drei Personen auf. Jede Gruppe sollte mindestens ein Smartphone dabei haben oder erhält von der Mentorin* eine Einwegkamera. Die Gruppen bewegen sich nun zu Fuß durch unterschiedliche Gegenden der Stadt und suchen dabei nach Graffiti, Aufkleber oder Plakate im Stadtbild, die sie politisch und/oder optisch ansprechend finden. Die Mädchen* fotografieren ihre Fundstücke mit ihren Handys oder mit Einwegkameras. Anschließend kommen die Kleingruppen wieder in der Großgruppe

zusammen und zeigen sich gegenseitig ihre Fotos. Gemeinsam wird darüber gesprochen, welche Bilder und Botschaften ihnen besonders gut gefallen haben. Hier kann sowohl der Inhalt als auch das Design oder der gewählte Ort Punkte für Kreativität und gelungenes Messaging erhalten. Die schönsten Fotos können anschließend ausgedruckt und zur Inspiration im Mädchen* Mischen Mit - Raum aufgehängt werden.

Die Mentorin sollte die Mädchen* darauf hinweisen, dass sie, falls sie rassistische oder sexistische Sticker im öffentlichen Raum entfernen wollen, vorsichtig sein sollen. Vor allem in der rassistischen ULTRA Fußballszene ist es geläufig, Rasierklingen unter die Sticker zu kleben, damit sich Personen, die sie entfernen wollen, die Finger verletzen.*

WIR SETZEN UNS EIN!



Mitbestimmung erproben und erkennen, dass man auch im Kleinen etwas verändern und zu einer gerechteren Welt beitragen kann



Projekt über mehrere Tage



Ggf. Workshop-Materialien oder Computer zum Verfassen von E-Mails und Briefen

ABLAUF

Die Mentorin* und die Mädchen* sprechen über gesellschaftliche Missstände und Ungerechtigkeiten in ihrem näheren Umfeld (Nachbarschaft, Stadt, Schule...) und sammeln Ideen, wie diese adressiert und behoben werden könnten. Die Missstände und Lösungsansätze können auf Moderationskarten gesammelt und aufgehängt werden. Gemeinsam sollen die Mädchen* anschließend einzelne Missstände identifizieren, für deren Behebung sie sich als Gruppe einsetzen können. Dies sollte Ungerechtigkeiten betreffen, zu denen die Mädchen* einen persönlichen Bezug haben und zu deren Abschaffung sie selbst beitragen können.

Diese Übung bietet sich als ergänzende Übung zur Take A Pic an. Die Mentorin kann die Mädchen* an ihre Bilder erinnern und sie dazu ermutigen, anhand der politischen Botschaften der Sticker/Graffitis, die sie fotografiert haben, ein Thema, das sie aktiv angehen möchten, zu benennen.*

Beispiele:






- Einsatz für das kostenlose Bereitstellen von Periodenprodukten (Tampons, Binden, Slipeinlagen) in den Schulen
- Vorgehen gegen die Verwendung von rassistischen Beleidigungen oder anderweitig diskriminierenden Schimpfwörtern (etwa: „Schwuchtel“, „das ist ja behindert“, „Schlampe“) in der Schule
- Fördern von gendersensibler und anti-rassistischer Sprache im Unterricht, bei Behörden und der Stadtverwaltung (auch in Schulbüchern)
- Einsatz dafür, dass mindestens Hälfte aller Bücher, die in der Schule gelesen werden, von weiblichen Autorinnen* verfasst wurden.

Über eine Abstimmung oder Ausschlussverfahren werden ein oder zwei Themen ausgewählt, mit denen sich die Mädchen* näher beschäftigen und für mehr Gerechtigkeit einsetzen wollen. Gemeinsam wird eine Strategie überlegt, wie sich die Mädchen* für ihr Thema einsetzen können und wer sie in ihrem Vorhaben unterstützen kann (z.B. Vertreter*innen politischer Parteien im Wahlkreis, Gemeindevorstände, Schulleitung, Elternvertretung, soziale Organisationen). Dabei achtet die Mentorin* darauf, dass die Mädchen* eine realistische Erwartungshaltung entwickeln und stellt entsprechende Rückfragen, um Unterziele und Zwischenerfolge zu definieren.

ABSCHLUSS

Unabhängig von der Methode, der Thematik und der Frage, ob das Ziel erreicht wurde, reflektiert die Mentorin* mit den Mädchen* zum Abschluss den Prozess. Wie schauen die Mädchen* rückblickend auf ihr Vorhaben? Gab es überraschende Antworten und Rück-

Die Mädchen* teilen Aufgaben für das weitere Vorgehen untereinander auf, **beispielsweise:**

-  Vereinbarung von Gesprächsterminen mit Personen, die Entscheidungen treffen oder beeinflussen können, gemeinsames Vortragen ihres Anliegens und Verbesserungsvorschläge
-  Organisation einer Informationsveranstaltung, um aufzuklären oder andere Personen von dem eigenen Lösungsvorschlag zu begeistern
-  Schreiben und Verteilen von Flyern
-  Aufhängen von Plakaten oder Bannern
-  Organisieren einer Demonstration / Protestaktion

meldungen? Was haben sie während des Prozesses gelernt? Von wem haben sie Unterstützung erhalten und wie können sie ihre neuen Kontakte und Erfahrungen auch in der Zukunft nutzen?

STIMME FÜR DIE MEHRHEIT?



Verständnis für problematische Mehrheitsentscheidungen entwickeln



ca. 45 Minuten (abhängig von Größe der Gruppe)



je nach Gruppengröße, auch draußen möglich



Kreppband, Sticker für Markierung, Stimmzettel, Beutel



Die Zonen mit Kreppband markieren, Liste mit Diskriminierungsmerkmalen für das Spiel anfertigen

ABLAUF

Die Mentorin* überlegt sich ca. 30 willkürliche Merkmale, anhand derer Teilnehmerinnen* des Spiels ausgeschlossen werden sollen, z.B. „alle, die etwas blaues anhaben“, „alle, die gerne Pizza essen“, „alle, die Schmuck tragen“ (...). Sie sollte dabei aber unbedingt darauf achten, dass keines der Merkmale eines ist, aufgrund dessen Menschen im tatsächlichen Leben Diskriminierung erfahren.

Anschließend teilt die Mentorin* den Raum in 3 Zonen auf. Alle Mädchen* stellen sich zu Anfang in die Zone 1 mit dem Ziel, im Laufe des Spiels in Zone 3 zu gelangen. Die Mentorin* liest nun das erste Merkmal von ihrer Liste vor und die Mädchen* sollen darüber abstimmen, ob diejenigen, die dieses Merkmal erfüllen, ausgeschlossen werden sollen. Wenn es über die Hälfte Ja-Stimmen gibt, dürfen






alle Mädchen*, die das Merkmal NICHT aufweisen, eine Zone weiter gehen. Die anderen müssen in Zone 1 bleiben. Die Abstimmung wird mit neuen Merkmalen von der Liste so oft wiederholt, bis die ersten Mädchen* in der dritten Zone angekommen sind. Alle anderen, die es nicht in Zone 3 geschafft, bekommen eine Markierung (z.B. einen blauen Punkt, der auf die Schulter geklebt wird). Danach startet das Spiel in die zweite Runde, in der wieder alle Mädchen* in Zone 1 starten. Sobald die ersten in Zone 3 angekommen sind, erhalten wieder alle anderen eine Markierung. Alle Mädchen*, die nach dieser zweiten Runde zwei Markierungen haben, dürfen in der dritten Runde zwar mitspielen, sie dürfen aber nicht mehr mit abstimmen.

Das Spiel eignet sich besonders gut zur Einbettung in einen Tag, an dem sich die Mädchen intensiv mit gesellschaftlicher Teilhabe und Ungleichheiten beschäftigen.*




REFLEXION

Zum Abschluss wird das Spiel ausgewertet, indem die folgenden Fragen gestellt werden können:

Emotionale Auswertung:

-  Wie hast du dich gefühlt?
-  Wie war es für dich, dass du nicht mehr abstimmen durftest?
-  Wie war es für dich, über andere bestimmen zu können?
-  Hast du manchmal gegen Merkmale gestimmt, die dich nicht betroffen haben, um eine Freundin* zu unterstützen? Wieso (nicht)?
-  Haben sich die Entscheidungen gerecht angefühlt?

Abstrakte Auswertung:

-  Wieso haben wir das Spiel gespielt?
-  Wie hätten Mehrheitsbeschlüsse gerechter ausgestaltet werden können? Wäre es eine Möglichkeit gewesen, dass Menschen mit Punkten jeweils eine Stimme mehr Pro Punkt bekommen hätten? Gibt es andere Ideen?
-  Gibt es Merkmale, die ihr besonders ungerecht oder willkürlich fandet? Wieso?

Bei planpolitik.de können kostenlose Planspiele oder andere Spiele heruntergeladen werden, die eine mögliche Ergänzung zu der Übung „Stimme für die Mehrheit?“ darstellen.





ZUKUNFT



Der Blick in die Zukunft kann bei jugendlichen Mädchen* Hoffnung und Zuversicht, aber auch Ängste und Unsicherheit auslösen. Während einige jugendliche Mädchen* über ein großes Selbstvertrauen verfügen und das Gefühl haben, dass ihnen die Welt offensteht, sehen andere viele Barrieren vor sich und trauen sich gar nicht erst, Wünsche für die Zukunft zu entwickeln und Pläne zu schmieden. Doch gerade wenn die Lebensumstände schwierig sind, brauchen jugendliche Mädchen* eine positive Vision für ihre persönliche Zukunft, die ihnen Hoffnung und Motivation gibt, sich Ziele zu setzen und zu verfolgen.

Mädchen* Mischen Mit bietet den teilnehmenden Mädchen* einen sicheren und unterstützenden Rahmen, um über die eigenen Wünsche und Hoffnungen für die Zukunft nachzudenken. Die Mädchen* lernen, aus ihren Träumen für die Zukunft erreichbare Ziele werden zu lassen und schmieden gemeinsam Pläne, um diese zu erreichen. Die vielfältigen Lebensgeschichten und Erfolge, die ganz unterschiedliche Frauen* schon erreicht haben, dienen dabei als Inspiration und Motivation und zeigen den Mädchen*, dass Hindernisse auch überwunden werden können.

6.1 FÄHIGKEITEN UND STÄRKEN

Die Mädchen* Mischen Mit -Gruppen werden von der Individualität der teilnehmenden Mädchen* und den Fähigkeiten und Stärken, die jede von ihnen mitbringt, geprägt. Jedes Mädchen* kann etwas, denn jede Lebensgeschichte ist voller Lernerfahrungen. In der Familie und Schule, durch Freund*innen oder Hobbies, in Deutschland oder einem anderen Herkunftsland, durch geplante oder ungeplante Ereignisse im Leben... In einer sich ständig verändernden Welt lernen Jugendliche täglich dazu. Dabei werden viele Lernerfahrungen und Fähigkeiten als selbstverständlich hingenommen und gar nicht als solche wahrgenommen. Viele Fähigkeiten, Kenntnisse und Stärken, die die Mädchen* mitbringen, sind ihnen deshalb gar nicht bewusst. Während der Pubertät legen jugendliche Mädchen* ihren Fokus zudem häufig auf ihre Defizite, vergleichen sich viel mit anderen und werden in der Schule daran erinnert, was sie alles noch nicht (gut) können.

Damit Mädchen* hoffnungsvoll und zuversichtlich in die Zukunft schauen können, ist es wichtig, dass sie sich ihrer Fähigkeiten und Stärken bewusst sind und über ein gutes Selbstwertgefühl verfügen. Mädchen*, die ein gutes Selbstwertgefühl haben, sind stolz auf sich und fühlen sich so, wie sie sind, wertvoll, auch wenn sie mal keine guten Leistungen erbringen.¹ Sie entwickeln Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten und glauben daran, ihre Ziele erreichen und selbst Einfluss auf ihr Leben nehmen zu können. Auf der Grundlage dieses Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens entwickeln sie den Mut und das Selbstbewusstsein, um neue

Dinge auszuprobieren, etwa um neue Sportarten, Instrumente oder Sprachen zu erlernen oder um Freundschaften zu schließen. Dadurch gewinnen sie neue Erfahrungen, erlernen neue Fähigkeiten, haben Erfolgserlebnisse und bekommen bestenfalls auch Anerkennung von außen, was wiederum zu einer Stärkung ihres Selbstwertgefühls, Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins beitragen kann.

Toxischer Stress

Neurologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder und Jugendliche, die über einen langen Zeitraum starkem Stress bzw. psychischen Belastungen ausgesetzt waren, einer physiologischen toxischen Stressreaktion unterliegen können, die ihre Gehirnentwicklung beeinträchtigen kann. Dies kann u.a. zu Lern- und Konzentrationsschwäche führen, das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und Verlust von Hoffnung und Zuversicht mit sich bringen. Die schädlichen Folgen von toxischem Stress können jedoch durch ein sicheres und stabilisierendes Umfeld, Achtsamkeitsübungen und positive Erlebnisse abgefedert oder rückgängig gemacht werden.

Nicht alle jugendlichen Mädchen* verfügen jedoch über ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Wenn Jugendliche* über lange Zeit starkem, anhaltendem Stress ausgesetzt sind oder diesen als Kinder erfahren haben, etwa aufgrund von eigenen Gewalterfahrungen oder Gewalt innerhalb der Familie, einer schwierigen Trennung der Eltern, Mobbing oder traumatischen Erlebnissen (z.B. aufgrund von Krieg und Flucht aus der Heimat) können Selbstwertgefühl

¹ Brochmann/Stokken Dahl (2020), S. 194.

und Selbstvertrauen verloren gehen.² Auch Diskriminierungserfahrungen wie rassistische Anfeindungen oder Ausgrenzung aufgrund von Armut können dazu führen, dass Jugendliche sich minderwertig fühlen und das Vertrauen in ihre Fähigkeit und Stärken verlieren.³

In den Mädchen* Mischen Mit-Gruppen steht daher die Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens der Mädchen* im Fokus.⁴ Die teilnehmenden Mädchen* sollen im Rahmen von Spielen, Aktivitäten und Gesprächen durch Selbstwirksamkeitserfahrungen darauf hingewiesen oder daran erinnert werden, wo ihre Fähigkeiten und Stärken liegen und welche persönlichen Ressourcen, die ihnen helfen können, ihren weiteren Lebensweg gut zu meistern, jede von ihnen mitbringt. Dies können neben konkreten Fähigkeiten und Stärken auch positive Charaktereigenschaften, Interessen und Leidenschaften sein sowie Freundschaften zu Gleichaltrigen, erwachsene Bezugspersonen, die sie unterstützen, oder unterstützende Netzwerke, zu denen die Mädchen* Zugang haben. Die Mentorin* sollte die Mädchen* dazu ermutigen, sich darauf zu besinnen, was sie auf der „Haben“-Seite mitbringen, anstatt den Fokus nur auf die Ressourcen zu legen, die ihnen aus ihrer Sicht noch fehlen. Gespräche darüber, wie die Mädchen* von den Ressourcen, die sie mitbringen, im späteren Leben auch in Ausbildung und Beruf profitieren können, können ihnen helfen, diese in einem positiveren Licht zu sehen. Hier sollten neben Wissen und Kenntnissen (z.B. Fremdsprachen, die einige Mädchen* sprechen) auch sogenannte „Soft Skills“ wie Empathiefähigkeit, Beharrlichkeit, Konfliktfähigkeit, Kommuni-

kationsstärke oder Engagement hervorgehoben und besprochen werden, wie diese für die weitere Lebensgestaltung bewusst eingesetzt werden können. Dabei soll es nicht darum gehen, eine „rosa Brille“ aufzusetzen und mögliche Herausforderungen und Defizite zu ignorieren, sondern sich der eigenen Fähigkeiten, Stärken, Bezugspersonen und Netzwerke als Ressourcen für positive Veränderungen bewusst zu werden.

Jeder Mensch genießt es, ehrliches Lob und Anerkennung zu bekommen. Lob erhöht das Selbstwertgefühl und die Motivation und verbessert die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten. Die Mentorin kann die Mädchen* deshalb auch dazu anregen, sich für Dinge, die sie gut gemacht haben, gegenseitig zu loben.*

„Ich weiß was ich besonders gut kann.“

„Ich bin stolz auf das was ich gelernt habe“

„Ich bin wertvoll, auch wenn mir etwas mal nicht gelingt“

„Ich weiß, wie ich meine Fähigkeiten in Zukunft nutzen kann.“

² Stuber/ Brunner (2010), S.89.

³ Uslucan/ Yalcin (2012), S.32f.

⁴ Siehe hierzu bereits die Ausführungen unter Punkt 1.4 im Kapitel I: „Vertrauen“.

6.2 VISIONEN FÜR DIE ZUKUNFT

Um persönliche und berufliche Ziele für die Zukunft entwickeln zu können, brauchen Jugendliche eine Vision davon, wie ihr späteres Leben aussehen könnte oder aussehen soll. Sie brauchen Wünsche und Hoffnungen für ihre persönliche Zukunft, die sie realisieren wollen und die ihnen Motivation geben.

In Medienberichten über soziale Ungleichheit werden Kinder und Familien mit schlechteren Bildungs- und Aufstiegschancen häufig als „sozial schwach“ bezeichnet. Dies ist höchst problematisch, da diese Bezeichnung suggeriert, dass es den betroffenen Menschen an sozialen Kompetenzen fehle und Betroffene auf diese Weise abgewertet werden. Was Kindern oder Familien, die als „sozial schwach“ bezeichnet werden, tatsächlich fehlt, sind aber keine sozialen Fähigkeiten, sondern Geld sowie Bildungs- und Aufstiegschancen.

Wenn es Jugendlichen an positiven Vorbildern in ihrem Leben fehlt, sie vor allem Hürden vor sich sehen und denken, dass ihnen bestimmte Türen ohnehin immer verschlossen bleiben werden, trauen sie sich gar nicht erst, bestimmte Lebenswege und Berufsbilder in Erwägung zu ziehen. Vielen Jugendlichen fehlen außerdem Informationen und Kenntnisse zu bestimmten Lebenswegen und Berufsbildern, die sie dazu inspirieren könnten, in eine Richtung zu denken und zu träumen. Eine aktuelle Auswertung der PISA-Studie im Jahr 2020 hat ergeben, dass 15-Jährige in Deutschland auch im Zeitalter sozialer Medien und künstlicher Intelligenz bei der Frage, in welchem Beruf sie glauben, spä-

ter einmal zu arbeiten, in erster Linie klassische, etablierte Berufe nennen. Von den im Rahmen der Studie befragten Mädchen* wollte jede zehnte Lehrerin werden, gefolgt von den Traumberufen Ärztin*, Erzieherin und Psychologin. Berufe in der IT-Branche tauchten unter den Top 10 der genannten Berufswünsche gar nicht auf. Grund dafür ist, dass es den meisten jugendlichen Mädchen* an weiblichen Vorbildern in technischen Berufen fehlt und sie zu wenig über diese Berufe, die erforderlichen Bildungswege, Verdienstmöglichkeiten und Entwicklungsperspektiven wissen.⁵ „You can't be what you can't see“ - Man kann nicht werden, was man nicht kennt: Diese Erkenntnis hat vor allem für Jugendliche aus benachteiligten Verhältnissen gravierende Auswirkungen. Leistungsstarke Jugendliche aus benachteiligten Verhältnissen nennen im Schnitt viermal seltener ambitionierte und mit höherer Bildung verbundene Berufsziele als leistungsstarke Schüler*innen aus privilegierten Verhältnissen.⁶ Dies ist problematisch, denn um auf ein Ziel hinarbeiten zu können, muss man es sich erst einmal vorstellen können. In Deutschland bestimmt die soziale Herkunft noch immer in starkem Maße über den Schulerfolg und damit den Lebensweg von Jugendlichen.⁷ Jugendliche, deren Eltern über keinen Bildungsabschluss verfügen, nicht erwerbstätig sind oder deren Einkommen unterhalb der Armutsgefährdungsquote liegt, sind in ihren Bildungschancen besonders verletzlich. Diese Risikofaktoren treffen auf Jugendliche mit alleinerziehenden Elternteilen sowie aus Familien mit Migrationshintergrund besonders häufig zu.⁸

⁵ Landeszentrum für Gleichstellung und Vereinbarkeit (2015), S.9ff.

⁶ OECD (2020).

⁷ OECD (2019), S. 5 ff.

⁸ Autorengruppe Bildungsberichterstattung (2020), S. 6.

Mädchen* Mischen Mit möchte dieser Chancenungleichheit entgegenwirken und insbesondere Mädchen* aus weniger privilegierten Verhältnissen darin unterstützen, eine positive Vision für die eigene (berufliche) Zukunft zu entwickeln. Die Mentorin* sollte die Mädchen* deshalb dazu ermutigen und ihnen dabei helfen, eine konkrete Vorstellung davon zu entwickeln, wie sie ihre Fähigkeiten und Stärken später einmal im beruflichen Kontext einsetzen können. Sie kann den Mädchen* unterschiedliche Berufsbilder vorstellen und mit ihnen besprechen, welche Bildungsabschlüsse dafür erforderlich sind und wie diese erlangt werden können, oder Frauen* aus unterschiedlichen (insbesondere auch technischen) Berufen zum Gespräch einladen, um von ihrem Werdegang, ihren Tätigkeiten und ihrem Berufsalltag zu berichten und die Mädchen* auf diese Weise zu informieren und inspirieren. Auch Gespräche über die Biografien bekannter Frauen* oder Personen aus dem näheren Umfeld, die den Mädchen* als positive Vorbilder dienen, können dazu beitragen, den Mädchen* Orientierung und Inspiration für ihr Verhalten und ihren weiteren Lebensweg zu geben. Die Beschäftigung mit positiven Vorbildern kann den Mädchen* Kraft geben und ihnen aufzeigen, welche unterschiedlichen Lebenswege möglich sind. Insbesondere jugendliche Mädchen*, die aufgrund ihrer Zugehörigkeit zur BIPoC- oder LSBTIQ*-Community Diskriminierungserfahrungen machen, fehlt es in vielen Berufen und Lebensbereichen an Vorbildern, mit denen sie sich identifizieren können. Dies kann das Gefühl verstärken, in bestimmte Berufsfelder oder Lebensbereiche nicht hineinzupassen. Jugendliche brauchen Vorbilder, die so aussehen und fühlen wie sie selbst, um daran glauben zu können,

dass auch ihnen diese Wege offen stehen. Strukturelle Diskriminierung und mediale Repräsentationen erschweren es vielen Mädchen*, ihre Potenziale auszuschöpfen und erfolgreich zu sein. Die Mentorin* sollte bei der Auswahl der Beispiele für Mädchen* und Frauen*, die den Teilnehmerinnen* als Vorbilder dienen können, darauf achten, dass Frauen* mit unterschiedlichen Hintergründen und Biografien vertreten sind und Identifikationspotenzial für jedes Mädchen* vorhanden ist.

Bei allen Gesprächen zum Thema Zukunftsplanung sollte die Mentorin* bedenken, dass die Frage, welchen Beruf sie einmal ergreifen möchten, bei jugendlichen Mädchen* viele Unsicherheiten auslösen und neben den vielen anderen Entwicklungsaufgaben, die Mädchen* während der Pubertät bewältigen müssen, als belastend wahrgenommen werden kann.⁹ Das Thema sollte deshalb behutsam aufgegriffen werden, ohne Druck auszuüben oder die Mädchen* zu überfordern. Von der Mentorin* wird auch nicht erwartet, in die Rolle einer Berufsberaterin* zu schlüpfen und das Thema Berufsorientierung zum Hauptthema der Mädchen* Mischen Mit-Gruppen zu machen. Da der Berufsfindungsprozess jedoch gerade für ältere Jugendliche gegen Ende der Schulzeit eine bedeutende Rolle spielt und Folgen für ihr gesamtes weiteres Leben haben wird, sollte die Mentorin* die Mädchen* in diesem Prozess bestmöglich unterstützen und ggf. Expert*innen hinzuziehen und zu einem der Mädchen* Mischen Mit-Treffen einladen.

⁹ Dombrowski (2015), S.11.

Um optimistisch und motiviert in die Zukunft blicken zu können, ist jedoch nicht allein eine positive Vision in Bezug auf die berufliche Tätigkeit von Bedeutung. Auch konkrete Vorstellungen und Wünsche für die Zukunft in Bezug auf Freundschaften, Familiengründung, Reisen, Wohnorte oder einen bestimmten Lebensstil können den Mädchen* dabei helfen, ein positives Bild ihrer eigenen Zukunft zu entwerfen. Je klarer und deutlicher die Mädchen* sich ihre Zukunft vorstellen und je konkreter sie ihre

Wünsche formulieren, desto wahrscheinlicher ist es, dass es sich dabei um Wünsche handelt, die auch in Erfüllung gehen können. Unterschiedliche Techniken wie Meditationen, positive Affirmationen und Mantras, die Verschriftlichung (Scripting) oder Visualisierung (etwa in Form einer Collage) von konkreten Wünschen und Vorstellungen können den Mädchen* dabei helfen, mentale Bilder abzurufen oder zu kreieren – eine grundlegende Voraussetzung, um sich die richtigen Ziele zu setzen.

6.3 ZIELE SETZEN UND ERREICHEN

Positive Visionen und Wünsche für die Zukunft helfen jugendlichen Mädchen* dabei, sich darüber klar zu werden, was sie im Leben erreichen möchten und was für ein Leben sie führen wollen. Doch nicht jeder Traum der Mädchen* wird in Erfüllung gehen können. In den Mädchen* Mischen Mit-Gruppen sollten die Teilnehmerinnen* deshalb auch darüber sprechen, welche ihrer Wünsche für die Zukunft sich wie realisieren lassen könnten und welche Voraussetzungen dafür erfüllt sein müssen. Die Mentorin* sollte den Mädchen* dabei helfen, aus Träumen und Wünschen konkrete, realistische Ziele zu entwickeln, auf die die Mädchen* hinarbeiten können und die ihnen Erfolgserlebnisse und Motivation geben. Dabei sollten sowohl langfristige Ziele wie etwa das Erlangen eines Schulabschlusses, einer Ausbildung oder eines Studiums, als auch kurzfristige Ziele (z.B. die Teilnahme an einem Sportturnier oder das Organisieren einer Geburtstagsfeier) ins Auge gefasst werden.

Ziele unterscheiden sich von Absichten, Wünschen, Hoffnungen und Träumen indem sie „SMART+“ sind. Der Begriff ist eine Abkürzung aus dem Amerikanischen, die Buchstaben stehen im Deutschen für: „spezifisch, messbar, attraktiv (oder akzeptiert), realistisch und terminiert“. Das „+“ steht zusätzlich für „positiv“. Bei der Formulierung eines Zieles sollte man sich deshalb immer die Frage stellen: Ist mein Ziel...

Es kann helfen, sich das Ziel, das man sich setzen möchte, bildlich vorzustellen und es so konkret und detailliert wie möglich zu beschreiben und schriftlich festzuhalten.

... Spezifisch?

Was genau möchte ich erreichen? Wie genau sieht es aus, wenn ich das Ziel erreicht habe?

... Messbar?

Welche Handlungen oder Ergebnisse lassen mich wissen, dass ich Fortschritte auf meinem Weg zum Ziel mache?

... Attraktiv?

Was bringt mir die Erreichung dieses Ziels? Warum ist es mir wichtig, dieses Ziel zu erreichen? Woher nehme ich meine Motivation?

... Realistisch?

Ist mein Ziel erreichbar? Lassen sich die Hürden auf dem Weg zum Ziel überwinden? Was brauche ich dafür? Möchte ich mir lieber kleinere (Zwischen-)Ziele setzen, die leichter erreichbar sind?

... Terminiert?

Wie sieht mein Zeitplan aus? Bis wann möchte ich dieses Ziel erreicht haben?

... +?

Ist mein Ziel positiv formuliert? Drückt es aus, was ich tun werde und nicht etwas, was ich nicht (mehr) tun werde?

Die Mentorin* sollte die Mädchen* dazu ermutigen, selbstbestimmt ihre Zukunft zu planen und „smarte“ Ziele für ihre Zukunft zu setzen. Dazu können auch ambitionierte Ziele gehören, die nicht leicht zu erreichen sind und für die man einen langen Atem benötigt. Die Mentorin* sollte den Mädchen* zeigen, dass sie an sie glaubt und sie als Expertinnen* ihres eigenen Lebens ernst nimmt. Gleichzeitig sollte sie den Mädchen* den Druck nehmen, immer gute Leistungen erbringen zu müssen und ihnen signalisie-

ren, dass es auch OK ist, an einer Aufgabe zu scheitern. Denn die Annahme, dass man alles, was man sich in den Kopf setzt, erreichen kann, wenn man nur hart genug arbeitet, ist falsch und kann zu einem gefährlichen Leistungsdruck führen. Die Mädchen* werden in ihrem Leben noch häufig von Dingen eingeschränkt werden, auf die sie keinen Einfluss nehmen können. Und wer sein Leben bis ins letzte Detail plant, setzt sich selbst unter großen Druck, immer alles richtig und nach Plan umsetzen zu müssen, und sucht die Schuld bei sich selbst, wenn dies nicht gelingt.¹⁰ Die Mentorin* sollte den Mädchen* daher vermitteln, dass sie nicht perfekt sein müssen, um gut genug zu sein, und insbesondere Mädchen*, die unter einem hohen Leistungsdruck stehen, zu mehr Gelassenheit verhelfen.

Gemeinsam können die Mädchen* mit der Mentorin* überlegen, was es braucht, um die selbst gesetzten Ziele erreichen zu können. Die Mentorin* sollte die Mädchen* dabei an ihre persönlichen Ressourcen und an die Tatsache erinnern, dass sie ihren Weg nicht ganz allein gehen müssen. Gemeinsam können unterschiedliche Möglichkeiten, sich auf seinem Weg Beratung und Unterstützung bei anderen einzuholen, besprochen werden. Die Mentorin* sollte den Mädchen* dabei helfen, ambitionierte, langfristige Ziele in mehrere kleine Zwischenziele aufzuteilen und sie dazu ermutigen, auch kleinere Etappensiege zu feiern, ohne das langfristige Ziel aus den Augen zu verlieren.

Beim Hinarbeiten auf ein Ziel kann es helfen, sich immer wieder in Erinnerung zu rufen, warum man dieses Ziel erreichen möchte und warum sich Mühe und Anstrengung, die man investiert, am Ende lohnen werden. Die Motivation kann man sich auf einen Zettel schreiben, und ihn sich über den Schreibtisch oder an die Tür hängen. Genauso kann man ein Bild nutzen, welches das erreichte Ziel symbolisiert. Auch ein Zettel mit einer Ermutigung wie „Du schaffst das!“ kann helfen.

¹⁰ Brochmann/ Stokken Dahl (2020), S. 193 f.

6.4 ZURÜCKBLICKEN UND NACH VORNE SCHAUEN

Unabhängig davon, über wie viele Wochen oder Monate sich die Mädchen* Mischen Mit-Gruppe trifft, irgendwann steht das letzte gemeinsame Treffen der Gruppe an. Damit die gemeinsame Zeit bei Mädchen* Mischen Mit nicht einfach im Alltag verpufft, sollten Mentorin* und Teilnehmerinnen* sich ausreichend Zeit für einen festlichen Abschluss der Gruppe nehmen. Die Mädchen* haben sich in der Gruppe ausprobiert und Erfahrungen gesammelt, über schwierige Themen diskutiert, neue Freundschaften geschlossen und gemeinsam viel gelernt. All das sollte ausreichend gewürdigt und gefeiert werden! Gemeinsam sollten die Mädchen* mit der Mentorin* überlegen, wie sie ihr letztes gemeinsames Treffen gestalten möchten, um einen schönen Abschluss zu finden. Hierfür bieten sich unterschiedliche Formate an, etwa eine kleine Feier im intimen Kreis der Gruppe oder ein großes Fest, zu dem auch Familienangehörige und andere Bezugspersonen der Mädchen* eingeladen werden können. Je nachdem, was die Gruppe für passend hält, können die Mädchen* zum Abschluss auch etwas präsentieren oder aufführen, Fotos von gemeinsamen Aktivitäten oder Projekten ausstellen oder Impressionen aus der Gruppe als Slide-Show mit eingeladenen Gästen teilen. Egal wie der Abschluss der Gruppe gestaltet und gefeiert wird, wichtig ist, dass die Mädchen* die Hoheit über die Gestaltung haben und jedes Mädchen* sich damit wohlfühlt. Die Abschlussfeier, ganz gleich in welchem Rahmen sie stattfindet, soll die Erfolge der Mädchen* hervorheben und sie stolz und zufrieden machen.

Eine besonders bestärkende Wirkung kann es haben, wenn die Mädchen ihre Abschlussfeier völlig selbstständig planen und organisieren! So arbeiten sie gemeinsam auf ein konkretes Ziel hin und können ihre Organisations- und Kooperationsfähigkeiten unter Beweis stellen. Dabei sollten alle Mädchen* die Gelegenheit erhalten, ihre Kreativität und Fähigkeiten einzubringen. Die Mentorin* sollte den Mädchen* möglichst viel Gestaltungsspielraum geben und selbst lediglich eine unterstützende Rolle einnehmen.*





Ergänzend zur Abschlussfeier sollten Mentorin* und Teilnehmerinnen* sich auch ausreichend Zeit für einen gemeinsamen Rückblick und Reflexion nehmen. In der Gruppe können sie die gemeinsame Zeit Revue passieren lassen und darüber sprechen, was sie für ihre Zukunft daraus mitnehmen werden. Sie können reflektieren, was sie in den vergangenen Gruppentreffen gelernt haben, diskutieren, welche gemeinsamen Aktionen ihnen am besten gefallen haben, und auch kritisches Feedback zu einzelnen Aktivitäten oder Treffen äußern.

Die letzten Treffen der Gruppe sollen jedoch nicht nur dafür genutzt werden, auf die gemeinsame Zeit zurückzuschauen, sondern auch, um gemeinsam den Blick nach vorne zu richten und Pläne für die Zukunft zu schmieden. Denn das Ende der von der Mentorin* angeleiteten Gruppe muss nicht bedeuten, dass die Mädchen* sich nicht mehr treffen können! Gemeinsam können die Mädchen* mit der Mentorin* überlegen, wie die Gruppe informell oder in einem anderen Rahmen weitergeführt werden kann oder wie die Mädchen* über ihre Zeit bei Mädchen* Mischen Mit hinaus miteinander in Kontakt bleiben wollen. Hierfür eignen sich Gruppen über Messenger-Dienste

und Social Media, das Fortführen der regelmäßigen Treffen an einem bestimmten Ort (z.B. in einem Jugendzentrum) ohne die Mentorin* oder die gemeinsame Teilnahme an einem neuen Projekt. Für einen schönen Abschluss eignet sich auch das gemeinsame Formulieren von Wünschen für die Zukunft, sowohl auf die Mädchen* und die Gruppe selbst bezogen, als auch in Bezug auf gesellschaftliche und politische Themen. Die Mädchen* können ihre Zukunftswünsche für

sich selbst, für die anderen Mädchen* oder die Mentorin*, für die Gesellschaft oder die Welt detailliert ausformulieren, auf Zettel aufschreiben und sie anschließend in einem feierlichen Akt mit Luftballons in den Himmel steigen lassen, als Flaschenpost verschicken oder mit Kreide auf den Gehweg schreiben. Gestärkt durch ihre Teilnahme an Mädchen* Mischen Mit richten die Mädchen* so einen positiven Blick in die Zukunft und lassen andere daran teilhaben.

POSITIVE EIGENSCHAFTEN

-  Erkennung der eigenen Stärken und Verbesserung des Selbstwertgefühls
-  Je nach Wunsch der Mädchen*. Die Übung ist eine „Hausaufgabe“
-  Stift und Papier
-  Als Hausaufgabe bis zum nächsten Treffen aufgeben

ABLAUF

Die Mentorin* gibt den Mädchen* als „Hausaufgabe“ das Einholen von positivem Feedback von mindestens 3 Personen aus ihrem Umfeld ein. Dies können beispielsweise Familienangehörige, Freund*innen, Lehrer*innen oder Personen aus dem Sportverein sein. Die Mädchen* können diese Personen frei auswählen und sollen sie jeweils darum bitten,





ihnen 5 positive Eigenschaften, Fähigkeiten oder Stärken zu nennen, die ihnen an dem Mädchen* aufgefallen sind oder die sie an ihr schätzen. Die Mädchen* sollen sich die genannten Eigenschaften in einem Heft oder auf einem Zettel notieren und zu dem nächsten Treffen mitbringen.

DISKUSSION

Gemeinsam im Kreis sitzend soll jedes Mädchen* 5 Stärken, die ihr von anderen bescheinigt wurden, auswählen und der Gruppe vorlesen. Gemeinsam können die Mädchen* darüber sprechen, was das positive Feedback

bei ihnen bewirkt hat. Wurden Eigenschaften, Fähigkeiten oder Stärken genannt, über die sie sich noch gar nicht bewusst waren? Nehmen sie ihre eigenen positiven Eigenschaften nun auch stärker wahr?

NETZ DER STÄRKE




-  Wertschätzung, Anerkennung und Stärkung des Selbstbewusstseins
-  15 Minuten
-  Auch mit wenig Platz möglich
-  Wollknäuel oder Schnur

ABLAUF

Jedes Mädchen* sucht sich einen beliebigen gemütlichen Ort im Raum aus, stehend oder sitzend. Die Mentorin* bittet die Mädchen*, ein paar Minuten darüber nachzudenken, welche positiven Eigenschaften oder Fähigkeiten ihnen an den anderen Mädchen* in den letzten Wochen aufgefallen sind. Jedes Mädchen* soll für jede Person in der Gruppe eine Eigenschaft oder Fähigkeit notieren.





Wenn alle Mädchen* fertig mit ihren Notizen sind, bekommt eine Person ein Wollknäuel oder den Anfang einer Schnur in die Hand. Sie gibt dann das Wollknäuel oder die Schnur an eine andere Person im Raum weiter und teilt dieser die positive Eigenschaft oder Fähigkeit mit, die ihr an ihr aufgefallen ist. Die Mädchen* behalten die Schnur dabei die gesamte Zeit in der Hand. Die Aussagen sollen sich hierbei mehr auf Charaktereigenschaften und weniger auf äußerliche Merkmale beziehen.

Beispiele könnten sein:

-  „Ich mag, dass du immer viel lachst.“
-  „Ich finde es toll, dass du immer so viele Fragen stellst.“
-  „Ich finde es schön, dass du immer auf diejenigen achtest, die eher ruhig sind, und sie besonders zu Wort kommen lässt.“

Das Spiel wird so lange gespielt, bis jede Person etwas Positives und „Stärkendes“ mitgeteilt bekommen hat und das „Netz der Stärke“ entstanden ist. Am Ende kann die Mentorin* das Netz der Stärke zur Erinnerung abfotografieren.

MEINE RESSOURCEN






-  Stärkung des Bewusstseins für die eigenen Ressourcen
-  20 -30 Minuten
-  Auch mit wenig Platz möglich
-  Briefumschläge, Zettel/Karten und Stifte, ggf. Materialien zum Dekorieren der Briefumschläge

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen*, sich jede für sich 10 Minuten Gedanken über die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Charaktereigenschaften zu machen, die ihnen helfen können, im Leben erfolgreich zu sein und schwierige Situationen zu meistern. Wenn ihnen dies schwerfällt, dann kann es helfen, sich zu überlegen, was ihre Eltern, Freund*innen oder Lehrer*innen ihnen sagen würden. Die Mädchen* sollen sich außerdem überlegen, welche Menschen sie in ihrem Leben haben, die sie stärken und unterstützen oder ihnen Halt, Liebe und Zuneigung geben. Auch Personen aus ihrem Umfeld, die ihre Fähigkeiten sehen und sie fördern, inspirieren oder auf positive Art und Weise herausfordern, sowie Personen, die ihnen Zugang zu Netzwerken und hilf-

reichen Kontakten verschaffen können, sollen von den Mädchen* als „Ressourcen“ aufgeschrieben werden. Die Mädchen* sollen sich zunächst Notizen machen und anschließend die einzelnen „Ressourcen“, die sie identifiziert haben, in schöner Schrift auf kleine Kärtchen oder Zettel schreiben. Die Ressourcen-Karten können anschließend in einen Umschlag gesteckt und dekoriert werden. Auf diese Ressourcen-Sammlung können die Mädchen* immer dann zurückgreifen, wenn sie sich hilflos fühlen und nicht weiterwissen. Die Karten erinnern sie an die Fähigkeiten und Stärken, über die sie verfügen, sowie an Personen in ihrem Umfeld, die ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen, ihnen weiterhelfen oder Trost spenden können.

MEIN ZUKÜNFTIGES ICH

-  Entwickeln einer positiven Vision von der eigenen (beruflichen) Zukunft
-  mehrere Tage
-  verschiedene Orte für unterschiedliche Foto-Motive
-  unterschiedliche Anziehsachen, Arbeitsmaterialien, ggf. Uniformen aus dem Arbeitskontext
-  Aufbau von Kooperationen und Kontakten, um den Mädchen* ihr Wunsch-Fotoshooting zu ermöglichen

ABLAUF

Die Mädchen* machen sich gemeinsam oder jede für sich Gedanken zu ihrem zukünftigen Ich und dem Beruf, den sie später einmal ausüben wollen. Dabei sollen die Mädchen* eine möglichst konkrete Vision entwickeln und überlegen, wie sie es zu diesem Beruf geschafft haben, wie es ihnen mit dieser Tätigkeit geht und warum sie dieser Beruf besonders erfüllt.

Anschließend überlegen die Mädchen* alle gemeinsam oder in Kleingruppen wie es aussehen könnte, in die Rolle ihres zukünftigen Ichs zu schlüpfen und organisieren gemeinsam mit der Mentorin* ein Fotoshooting, in

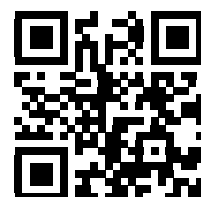
dem sie selbst in ihren zukünftigen Rollen fotografisch dargestellt werden. Hierfür können sich die Mädchen* verkleiden und an ihren zukünftigen Arbeitsplätzen (bzw. gestellten Arbeitsplätzen) posieren. Die Mentorin* sollte dafür Gespräche führen und Genehmigungen einholen, um den Mädchen* ein Fotoshooting an dem Ort zu ermöglichen, der das Foto von ihrem zukünftigen Ich möglichst authentisch wirken lässt. Die Fotos können von der Mentorin*, den Mädchen* selbst (indem sie sich gegenseitig fotografieren) oder, falls möglich, von einer professionellen Fotografin* gemacht werden.

ABSCHLUSS

Für jedes Mädchen* soll am Ende ein Foto von „ihrem“ Fotoshooting ausgewählt und groß ausgedruckt werden. Je nachdem was die Mädchen* sich wünschen, können sie anschließend selbst Rahmen für die Fotos basteln oder kaufen und die Fotos von ihrem zukünftigen Ich mit nach Hause nehmen oder im Mädchen* Mischen Mit Safer Space auf-

hängen. Wenn die Fotos gut gelungen sind, kann es auch eine tolle Idee sein, eine gemeinsame Ausstellung der Fotos zu organisieren und Familienangehörige und Freund*innen zu der Vernissage einzuladen!

Die Übung ist von dem Projekt „Vision not Victim“ inspiriert. Auf der Webseite des Projektes lassen sich Anregungen dafür finden, wie die Fotos der Mädchen am Ende aussehen können.*



IM KINO DER ZUKUNFT

- Entwickeln einer positiven Vision von der eigenen (beruflichen und persönlichen) Zukunft
- 20 Minuten
- Auch in kleinen Räumlichkeiten oder draußen möglich
- Vorlesen der Fantasiereise üben

ABLAUF

Die Mentorin* liest den folgenden Text für die Fantasiereise flüssig und mit ruhiger Stimme vor. Sie gibt den Mädchen* dabei genügend Zeit, in das Szenario der Fantasiereise einzutauchen und baut immer wieder kleine Pausen ein.

Die Übung kann auch im Stehen begonnen werden und die Mentorin kann anregen, dass die Mädchen* die Bewegungen, die sie während der Fantasiereise machen, tatsächlich machen. Also auf der Stelle laufen, Ticket und Popcorn kaufen, sich dann hinsetzen, nach dem Film wieder aufstehen... Auf diese Weise können sich die Mädchen* noch besser in die Fantasiereise einfinden. Die Augen sollen dabei aber die ganze Zeit geschlossen bleiben!*

Mache es dir bequem auf deiner Unterlage oder auf deiner Sitzgelegenheit – lege deine Arme bequem ab, deine Beine und Füße sind entspannt – dein Rücken und dein Kopf finden ebenfalls eine für dich angenehme Haltung – schließe die Augen oder, falls das unangenehm ist, senke den Blick nach unten – nun spüre deinen Atem – achte darauf, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt – ein und aus – diese Zeit ist nur für dich – Zeit für Entspannung.

Wir beginnen nun mit der Fantasiereise – Stell dir vor, du stehst vor einem großen Kino – Die Eingangstüren sind weit geöffnet und nach und nach kommen Menschen, die Kinotickets abholen und kaufen – Die Personen um dich herum lachen und sind völlig entspannt.

Auch du gehst zur Kasse und löst ein Ticket – Die Verkäuferin gibt es dir und lächelt dir dabei freundlich zu – Dein Film läuft im Kinosaal Nr. 1 – du schlenderst langsam dort hin, vorbei an Filmplakaten – Auf dem Weg holst dir noch eine große Tüte duftendes Popcorn – Im Kinosaal sitzen schon ein paar andere Leute und unterhalten sich leise – Setz dich nun auf deinen Platz und mach es dir so richtig bequem.*

Im Kinosaal wird nun das Licht immer mehr abgedunkelt, bis nur noch ein angenehmer leichter Lichtschein zu sehen ist – Dann beginnt dein Film – Du siehst dein Leben in 10 Jahren – Dir geht es gut und alles fühlt sich richtig an, so wie es ist – Wie siehst du aus? – Wie sind deine Haare? – deine Kleidung? – nimm dir Zeit, um dich genau anzuschauen.

Du sitzt ganz entspannt an einem Ort, der dir gefällt - An deinem Lieblingsort - Wie sieht die Umgebung aus? Wie riecht es? Welche Geräusche kannst du hören?

(Pause)

Was ist dein Beruf? - Hast du eine Ausbildung gemacht? Oder studiert? - Wo stehst du jetzt in deinem Beruf? - Du kannst dir alles vorstellen, was du möchtest - Du bist glücklich und zufrieden - Du fühlst dich wohl.

*Hast du gute Freund*innen? - Bist du in einer Beziehung? Hast du vielleicht sogar schon Kinder? - Oder ein Haustier? - Was ist es, das dich so glücklich macht?*

(Pause)

Nun kommt langsam der Abspann vom Film. Du bleibst noch kurz sitzen und verabschiedest dich ganz entspannt von deinem

Ich in 10 Jahren - dabei breitet sich eine wohlige Wärme, eine Ruhe und Gelassenheit in dir aus - achte wieder auf deinen Atem, ein und aus - das Heben und Senken des Brustkorbes - ein und aus.

Die Mädchen sollten genug Zeit und Impulse erhalten, um eine Vision von ihrer Zukunft in 10 Jahren zu entwickeln und sich in ihr zukünftiges Ich hineinzusetzen.*

Nun erhebst du dich langsam von deinem Kinossessel und streckst dich einmal lang aus. Langsam läufst du nun zusammen mit den anderen aus dem Kinosaal und aus dem Kino heraus, an der Kasse vorbei bis zum Ausgang. Draußen ist wunderschönes Wetter - Du bleibst stehen und atmest tief die frische Luft ein und langsam wieder aus - Nun machst du langsam die Augen wieder auf, blinzelst in die Sonne und machst noch ein paar entspannte Atemzüge - Du bist wieder aus deiner Fantasiereise zurückgekehrt.

ABSCHLUSS

Die Mentorin* kann die Mädchen* anschließend fragen, wie sie sich bei der Fantasie-

reise gefühlt haben und mit welchem Gefühl sie aus dem Film rausgegangen sind.

STARKE VORBILDER

- Inspiration durch die Auseinandersetzung mit den Biografien starker Frauen* ziehen
- 30 Minuten
- Portraits von starken Frauen*
- Vorschläge für starke Frauen* vorbereiten, die den Mädchen* als Vorbild dienen könnten und eventuell auch Fotos dieser Frauen* bereitlegen

ABLAUF

Die Mädchen* überlegen gemeinsam mit der Mentorin*, welche starken Frauen* sie kennen, die ihnen als Vorbilder dienen können. Gemeinsam werden in der Gruppe Namen von interessanten Frauen* gesammelt, die den Mädchen* als inspirierende Vorbilder dienen können. Die Mentorin* kann auch Fotos von den Frauen* im Raum aufhängen. Jedes Mädchen* wird anschließend dazu aufgefordert, sich mit dem Lebensweg und Wirken einer der Frauen* auseinanderzusetzen. Die Mädchen* sollen im Internet Informationen zu „ihrem“ Vorbild sammeln und sich damit beschäftigen, was diese Frau* besonderes

geleistet hat, wie sie Hindernisse in ihrem Leben überwunden hat und was sie zu einem echten Vorbild macht.




Die Buchreihe „Good Night Stories for Rebel Girls“ enthält Portraits von starken Frauen, die als Inspiration genutzt werden können. Die Mentorin* kann den Mädchen* Vorschläge machen, sollte sie „ihr“ Vorbild aber frei wählen lassen und ihnen dafür genug Zeit einräumen. Sie sollte auch darauf achten, dass unter den Vorschlägen auch Frauen* aus der BIPOC und LGBTQ* Community vertreten sind. Die Mentorin* kann den Mädchen* auch freistellen, starke Frauen* aus ihrem persönlichen Umfeld als „ihre“ Vorbilder zu identifizieren und anschließend der Gruppe vorzustellen.*

ABSCHLUSS

Anschließend stellen die Mädchen* der Gruppe jeweils „ihr“ Vorbild vor und erzählen, was sie an „ihrem“ Vorbild besonders beeindruckt. Im Gespräch soll deutlich werden, dass diese starken Persönlichkeiten einmal Mädchen* wie sie waren, die Träume hatten

und diese erreicht haben. Sie haben Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und die nötigen Fähigkeiten erlernt, um ihre Ziele zu erreichen und ein Vorbild für viele Mädchen* zu sein.

BOTSCHAFT AN MICH SELBST

-  Resilienz stärken und auf die gemeinsame Zeit zurückblicken
-  20-30 Minuten
-  Smartphone oder Papier und Stifte

EINFÜHRUNG

In Momenten, in denen man sich niedergeschlagen und machtlos fühlt, können aufmunternde und ermutigende Worte helfen. Dies können auch Worte sein, die man an sich selbst richtet. In Momenten der Schwäche

fällt es jedoch schwer, positive Worte an sich selbst zu richten. Es kann daher hilfreich sein, in einem starken Moment eine Botschaft an sich selbst zu formulieren, die einen in einem schwachen Moment wieder aufbauen kann.

ABLAUF

In Kleingruppen, alle gemeinsam oder jede individuell für sich, nehmen die Mädchen* eine positive Botschaft (Audi- und Videobotschaften oder schriftliche) für ihr zukünftiges niedergeschlagenes Ich auf. In diesen Botschaften können sie mitteilen, was sie aus der Zeit bei Mädchen* Mischen Mit mitnehmen, was sie gelernt haben und was sie gestärkt hat. Sie können sich selbst ihre eigenen Stärken, Fähigkeiten und weiteren Ressourcen

aufzählen, von einem positiven Erlebnis berichten oder einer Herausforderung, die sie allein oder gemeinsam gemeistert haben. Auf diese Weise schauen sie auf die gemeinsame Zeit zurück und schaffen gleichzeitig etwas, das sie in der Zukunft aufmuntern und ihnen helfen kann, sich an schwierigen Tagen auf ihre Stärken, Fähigkeiten und Freundschaften zu besinnen.

POSITIVE AFFIRMATIONEN

- Selbstvertrauen und positive Gedanken stärken
- 15 Minuten
- ggf. Papier und Stift
- Ggf. weitere Affirmationen vorbereiten

EINFÜHRUNG

Gemeinsam besprechen Mentorin* und Mädchen*, welchen Einfluss die Worte anderer, aber auch Worte, die sie an sich selbst richten, auf ihr Selbstbewusstsein, ihre jeweilige Stimmung und ihre Gedanken haben können. Wir alle haben es schon einmal erlebt: kritische und abwertende Worte anderer können uns herunterziehen, schlechte Laune machen und dazu führen, dass wir uns weniger zutrauen und uns weniger wertvoll fühlen. Auf der anderen Seite blühen wir in freundlichen, wertschätzenden Worten anderer Menschen auf, wir trauen uns automatisch mehr zu und fühlen uns gut. Positive, aufmunternde, Mut machende Worte können wir jedoch auch an uns selbst richten, um uns aufzubauen und unser Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken. Positive Sätze, die man an sich

selbst richtet, um die eigene Gedankenwelt positiver zu gestalten, werden auch Affirmationen genannt. Abschluss










Für jedes Mädchen* soll am Ende ein Foto von „ihrem“ Fotoshooting ausgewählt und groß ausgedruckt werden. Je nachdem was die Mädchen* sich wünschen, können sie anschließend selbst Rahmen für die Fotos basteln oder kaufen und die Fotos von ihrem zukünftigen Ich mit nach Hause nehmen oder im Mädchen* Mischen Mit Safer Space aufhängen. Wenn die Fotos gut gelungen sind, kann es auch eine tolle Idee sein, eine gemeinsame Ausstellung der Fotos zu organisieren und Familienangehörige und Freund*innen zu der Vernissage einzuladen!

ABLAUF

Die Mentorin* bittet die Mädchen*, sich entspannt hinzusetzen, die Augen zu schließen und ruhig zu atmen. Dann liest die Mentorin* der Reihe nach mit ruhiger Stimme die positiven Affirmationen vor.

Um das richtige Setting für die Übung zu schaffen, kann zuvor eine entspannende Körper- oder Atemübung angeleitet werden.

Beispiele:





-  Ich bin stark, mutig, und ganz bei mir selbst.
-  Ich bin einzigartig und wertvoll.
-  Ich habe alles, was ich brauche, um glücklich zu sein.
-  Ich lasse alle negativen Gedanken los.
-  Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin.
-  Ich fühle mich wohl in meiner Haut.
-  Jegliche negative Energie prallt an mir ab und kann mir nichts anhaben.
-  Meine Meinung ist wichtig.
-  Ich muss nicht immer alles allein schaffen. Nach Unterstützung zu fragen ist gut und wichtig. • Ich fühle mich sicher und geborgen.

ABSCHLUS

Anschließend soll die Mentorin* mit den Mädchen* besprechen, wie sich die Affirmationen für sie angefühlt haben und die Mädchen* dazu anregen, selbst Affirmationen für sich zu formulieren. Dabei soll es sich um Sätze handeln, die für sie persönlich relevant sind, die sie motivieren

und ihr Selbstvertrauen stärken. Die Mädchen* können sich z.B. für jede Woche eine Affirmation überlegen und sie am Morgen mehrmals laut aussprechen, einen Zettel mit der Affirmation an ihrer Zimmerwand anbringen oder die Affirmation in ihren Kalender schreiben.

Tipps zum Formulieren von Affirmationen:

-  Aus der Ich-Perspektive formulieren
-  Den eigenen Namen verwenden (z.B. „Ich, Jasmin...“)
-  Gegenwartsform verwenden
-  Kurze Sätze

3 ANHANG

I QUELLEN

AG Feministisch Sprachhandeln (2015): Was tun? Sprachhandeln - Aber Wie? W_Ortungen Statt Tatenlosigkeit! Ag Feministisch Sprachhandeln der Humboldt- Universität zu Berlin [online] <https://feministisch-sprachhandeln.org/> [Stand 25.11.2021]

Alscher, Mareike; Priller, Eckhard; Burkhardt, Luise (2021): Zivilgesellschaftliches Engagement [online] <https://www.bpb.de/nachschlagen/datenreport-2021/politische-und-gesellschaftliche-partizipation/330252/zivilgesellschaftliches-engagement> [Stand 27.01.2022]

Altgenug.st (o. D.): 10 Gründe zur Wahl zu gehen [online] <https://altgenug.st/warum> [Stand 21.12.2021]

Always (2014): #WieEinMädchen [online Video] <https://www.youtube.com/watch?v=BzGiF-5lZfyM> [Stand 27.02.2022]

Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2015): Leitfaden. Beratung bei Diskriminierung: erste Schritte und Weitervermittlung, Berlin, 2. Aufl.

Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2018a): Diskriminierungen an Schulen erkennen und vermeiden - Praxisleitfaden zum Abbau von Diskriminierungen in der Schule, Berlin, 3. Aufl.

Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2018b): Die vergessene Benachteiligung- Warum Klassismus ein eigenständiges Diskriminierungsmerkmal sein sollte [online] https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Kurzmeldungen/DE/2018/nl_04_2018/nl_04_gastkommentar.html [Stand 13.03.2021]

Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2019): Diskriminierung an Schulen erkennen und vermeiden. Praxisleitfaden zum Abbau von Diskriminierung an Schulen, Berlin, 4. Aufl.

Amadeu Antonio Stiftung - Fachstelle Gender GMF und Rechtsextremismus (2019): Diskriminierung, Abwertung und Missachtung - Erkennen. Benennen. Bekämpfen! Themenflyer zu Gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit [online] <https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/themenflyer-zu-gruppenbezogener-menschenfeindlichkeit/> [Stand 27.01.2022]

Autorengruppe Bildungsberichterstattung (2020): Bildung in Deutschland 2020. Ein indikatorengestützter Bericht mit einer Analyse zu Bildung in einer digitalisierten Welt [online] <https://www.bildungsbericht.de/de/bildungsberichte-seit-2006/bildungsbericht-2020/pdf-dateien-2020/bildungsbericht-2020-barrierefrei.pdf> [Stand 26.10.2021]

von Bargen, Henning (2018): Von Welle zu Welle, in: Böll.Thema, Demokratie braucht Feminismus, Ausgabe 2/2018, Berlin, Heinrich Böll Stiftung

Bechdel-Test (2022): Bechdel Test Movie List [online] <https://bechdeltest.com/> [Stand 27.01.2022]

Benbrahim, Karima (Hrsg.) (2012): Diversität bewusst wahrnehmen und mitdenken, aber wie?, IDA e.V., Düsseldorf

Bitzan, Renate (o. D.): „Gender“, in: Bildungsteam Berlin-Brandenburg (Hrsg.): Der Vielfalt gerecht werden. Diversity in Ausbildung und Beruf. Eine Methodenhandreichung. [online] <http://diversity.bildungsteam.de/gender> [Stand 16.12.2021]

Brah, Avtar; Ann Phoenix (2004): Ain't I A Woman? Revisiting Intersectionality, in: Journal of International Women's Studies, Jg. 2004, Nr. 5, S. 74-86, [online]. <https://vc.bridgew.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1543&context=jiws> [Stand 16.12.2021]

Brochmann, Nina; Stokken Dahl, Ellen (2020): Schamlos schön: Klartext über Pubertät, wirre Gefühle und den Mut, du selbst zu sein, Hamburg, Dressler Verlag, 1. Aufl.

Brunner, Céline; Stuber, Daniela (2010): Stressprävention im Jugendalter - Die Leistungsgesellschaft fordert immer mehr von Jugendlichen. Erklärungsansätze von Stressentstehung und Bewältigung sowie Handlungsfelder der Sozialen Arbeit im Bereich Stressprävention im Jugendalter [online] https://files.www.soziothek.ch/source/2014_ba_Brunner-Stuber.pdf [Stand 26.10.2021]

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.) (2020): Sexismus im Alltag. Wahrnehmungen und Haltungen der deutschen Bevölkerung - Pilotstudie, Berlin, 3. Aufl. [online] <https://www.bmfsfj.de/blob/141246/6e1f0de0d740c8028e-3fed6cfb8510fd/sexismus-im-alltag-pilotstudie-data.pdf> [Stand 16.12.2021]

Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat (o. D.): Ausländerwahlrecht [online] <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/verfassung/wahlrecht/auslaenderwahlrecht/auslaenderwahlrecht-node.html> [Stand 16.12.2021]

Bundesverband der katholischen jungen Gemeinde (o. D.): 4 Girls XXL. Das Mädchenprojekt der KjG - Coole Ideen von Mädchen für Mädchen, Broschüre [online] <https://www.kjg-regensburg.de/wp-content/uploads/2017/05/4girls-Methodenmappe-zur-M%C3%A4dchenarbeit-in-der-KjG.pdf> [Stand 16.12.2021]

Bundeszentrale für politische Bildung (2017): Frauenanteil im deutschen Bundestag [online], <https://www.bpb.de/gesellschaft/gender/frauen-in-deutschland/49418/frauenanteil-im-deutschen-bundestag> [Stand 20.04.2021]

Bundeszentrale für politische Bildung (2021): Vor 50 Jahren: Wahlrecht für 18-Jährige [online] <https://www.bpb.de/politik/hintergrund-aktuell/311559/vor-50-jahren-wahlrecht-fuer-18-jaehrige> [Stand 16.12.2021]

Bundeszentrale für politische Bildung (o. D.): Zivilcourage [online] <https://www.bpb.de/shop/lernen/themenblaetter/211704/zivilcourage> [Stand 21.12.2021]

Cacioppo, John T.; Hawkley, Lousie; Thisted, Ronald (2010): Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology, in: Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), S. 453-463

Charta der Vielfalt (o. D.): Das richtige Werkzeug. Diversity fördernde Methoden für die Kinder- und Jugendarbeit [online] https://www.charta-der-vielfalt.de/uploads/tx_dreipccdv-diversity/Methoden%20Diversity.pdf [Stand 21.12.2021]

Cohen, Jonathan (2006): Social, Emotional, Ethical, and Academic Education: Creating a Climate for learning, Participation in Democracy, and Well-Being, in: *Harvard Educational Review*, Jg. 2006, Nr. 76(2), S. 201-237

COPSY-Studie (2020), Forschungsabteilung Child Public Health, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf [online] <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html> [Stand 28.01.2022]

Cuddy, Amy (2012): Your Body Language May Shape Who You Are [online] https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are [Stand 27.02.2021]

Dalia Research (2016): Counting the LGBT Population. 6% of Europeans identify as LGBT

Demokratiewebstatt (o. D.): Was ist Mobbing? [online] <https://www.demokratiewebstatt.at/thema/thema-mobbing/was-ist-mobbing/> [Stand 07.12.2021]

Desired.de (o. D.): 26 Hollywood- Stars, die früher gemobbt wurden [online] <https://www.desired.de/stars/bilderstrecke/stars-die-frueher-gemobbt-wurden/#page-9> [Stand 07.12.2021]

Deutsche Welle (2020): Gewalt gegen Frauen: Mehr Femizide in Deutschland [online] <https://www.dw.com/de/gewalt-gegen-frauen-mehr-femizide-in-deutschland/a-55562981> [Stand 20.04.2021]

Dombrowski, Rosine (2015): Berufswünsche benachteiligter Jugendlicher. Die Konkretisierung der Berufsorientierung gegen Ende der Vollzeitschulpflicht, Bielefeld, Bertelsmann Verlag

Dudenredaktion (o. D.): Feminismus [online] <https://www.duden.de/node/713429/revisions/1380643/view> [Stand 21.03.2016]

Durlak, Joseph; Weissberg, Roger; Dymnicki, Allison; Taylor, Rebecca; Schellinger, Kriston

(2011): The Impact of Enhancing Children' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of Schoolbased Universal Interventions, in: Child Development, Jg. 2011, Nr. 82(1), S. 405-432

Emmerich, Marcus; Hormel, Ulrike (2013): Heterogenität - Diversity - Intersektionalität: Zur Logik Sozialer Unterscheidungen in Pädagogischen Semantiken der Differenz, Wiesbaden, Springer VS

Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration (2014): Leitlinien für die Mädchen*arbeit und Mädchen*pädagogik: Anregungen für Erzieher_innen, Sozialpädago_innen & Lehrer_innen, [online] <https://www.hamburg.de/contentblob/4324928/461c9b45ea1a8df603ffa4dfda054c24/data/leitlinien-maedchenarbeit.pdf> [Stand 08.12.2021]

Gebauer, Guido: (2016): Was ist Asexualität? [online] <http://asexuell.info/2016/06/17/asexuell/> [Stand 24.11.2021]

Haisch, Laura (2017)- © Copyright 2017 - Urheberrechtshinweis Alle Inhalte dieser Arbeitsmaterialien, insbesondere Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, [Laura Haisch]. Erlaubnis zur einmaligen Veröffentlichung im vorliegenden Handbuch.

HBSC- Studienverbund Deutschland (2020): Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2017/18 [online] http://hbsc-germany.de/wp-content/uploads/2020/03/Faktenblatt_Methodik_2018_final-05.02.2020.pdf [Stand 21.12.2021]

Herriger, Norbert (2010): Empowerment in der Sozialen Arbeit: Eine Einführung, Stuttgart, Kohlhammer Verlag, 6. Aufl.

Hillsburg, Heather (2013): Towards a Methodology of Intersectionality: An Axiom-Based Approach, in: Atlantis: Critical Studies in Gender, Culture & Social Justice, Jg. 2013, Nr. 36.1, S. 3-11

Initiative intersektionale Pädagogik (o. D.): Handreichung für Sozialarbeiter_innen und Erzieher_innen, Lehrkräfte und die, die es noch werden wollen [online] <http://www.i-paed-berlin.de/de/Downloads/> [Stand 21.12.2021]

Innovations for Poverty Action Liberia; Population Council; International Rescue Committee (IRC) (2016): Girl Empower intervention Baseline Survey [online] <https://www.rescue.org/sites/default/files/document/825/girlempowerbaselinesurveyreportliberia-23may2016-final1.pdf> [Stand 08.12.2021]

International Rescue Committee (IRC) (2017): A Safe Place to Shine: Creating Opportunities and Raising Voices of Adolescent Girls in Humanitarian Settings [online] <https://www.rescue.org/sites/default/files/document/2248/irccompassglobalreport.pdf> [Stand 21.12.2021]

Jewell, Tiffany (2020): Das Buch zum Antirassismus. 20 Lektionen über Rassismus und was wir alle dagegen tun können, Berlin, Zuckersüß Verlag

JIM-Studie (2020) [online] <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2020/> [Stand 07.12.2021]

JIM-Studie (2021) [online] <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2021/> [Stand 07.12.2021]

Jup! Berlin (2018): Politisch engagieren? So geht's [online] <https://jup.berlin/politisch-engagieren> [Stand 27.01.2022]

Kübler, Lorena; Prugger, Diana; Sauseng, Jakob (2020): Allyship in Action - Eine Ressourcensammlung für weiße Verbündete, AG Study Group 2020, Universität Innsbruck

Küchenhoff, Joachim (1999): Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge – die seelischen Voraussetzungen, in: Küchenhoff, J. (Hrsg.): Selbstzerstörung und Selbstfürsorge, Gießen, Psycho-sozial-Verlag, S. 147-164

Kühl, Eike (2021): Ganz schön deprimierend, oder? [online] <https://www.zeit.de/digital/internet/2021-09/instagram-studie-kinder-jugendliche-facebook-psychologie-social-media> [Stand 27.01.2022]

Läuger, Alicia (2019): "da unten" - über Vulven und Sexualität. Ein Aufklärungsbuch, Münster, Unrast Verlag

Läuger, Louie (2020). Gender-Kram. Illustrationen und Stimmen zu Geschlecht, Münster/Berlin, Unrast Verlag

LAG Mädchen*politik Baden-Württemberg (2018): MÄDCHEN* BEGEGNEN Intersektionale Perspektiven und antidiskriminierende Sichtweisen auf Mädchen*arbeit heute - digital und analog, Handreichung und Methodensammlung, Stuttgart [online]

https://www.lag-maedchenpolitik-bw.de/lag/lag-maedchenpolitik/Publikationen/Handreichung2018_final.pdf [Stand 21.12.2021]

Landesarbeitsgemeinschaft Mädchen*politik Baden Württemberg (2019): Mädchen* und Flucht. Impulse für eine diskriminierungskritische Arbeit, Broschüre [online] https://www.lag-maedchenpolitik-bw.de/lag-wAssets/docs/Maedchen_und_Flucht_Broschuere_final.pdf [Stand 28.01.2022]

Landeszentrum für Gleichstellung und Vereinbarkeit M-V (2015): Das geschlechtsspezifische Berufswahlverhalten. Theorien, Einflussfaktoren, Handlungsempfehlungen mit Bezug auf Mecklenburg- Vorpommern [online] http://www.landeszentrum-mv.de/fileadmin/Dokumente/Berufswahlverhalten_LZGV_2015.pdf [Stand 27.10.2021]

Leiprecht, Rudolf (Hrsg.) (2011): Diversitätsbewusste soziale Arbeit. Schwalbach, Wochenschauverlag

Mach's ab 16! In Brandenburg (o. D.): Wahlen ab 16 in Europa [online] <https://www.machs-ab-16.de/wahlen-ab-16-in-europa/> [Stand 16.12.2021]

Madubuko, Nkechi (2016): Empowerment als Erziehungsaufgabe: Praktisches Wissen für den Umgang mit Rassismuserfahrungen, Münster, Unrast Verlag

Make-IT-safe (2014): Ein Handbuch für peer-2-peer Aktivitäten zu Online-Sicherheit [online] https://www.ecpat.at/fileadmin/download/Flyer___Broschueren/peers_de.pdf [Stand 07.12.2021]

Mengis, Eden; Drücker, Ansgar (2019): Antidiskriminierung, Rassismuskritik und Diversität. 105 Reflexionskarten für die Praxis, in: Informations- und Dokumentationszentrum für Antirassismuserfahrung e. V. (Hrsg.), Weinheim, Beltz Juventa

Missy Magazine (19.05.2014): Missy präsentiert: Das Bullshit Bingo zur Diät- Saison [online] <https://missy-magazine.de/blog/2014/05/19/missy-prasentiert-das-bullshit-bingo-zur-diat-saison/>

Neubauer, Walter F. (1991): Interpersonales Vertrauen und Erziehung. Ein fast vergessenes Forschungsthema, in: Psychologie in Erziehung und Unterricht; Vol. 38, S. 213-224

Ngozi Adichie, Chimamanda (2009): The Danger Of A Single Story [online Video] <https://www.youtube.com/watch?v=D9lhs24Izeg> [Stand 27.02.2022]

OECD (2020): Jugendliche sehen ihre Zukunft überwiegend in traditionellen Berufen [online] <https://www.oecd.org/berlin/presse/jugendliche-sehen-ihre-zukunft-ueberwiegend-in-traditionellen-berufen-22012020.htm> [Stand 21.12.2021]

OECD (2019): Beschäftigungsausblick 2019: Die Zukunft der Arbeit [online] <https://www.oecd.org/berlin/publikationen/employment-outlook-2019.htm> [Stand 21.12.2021]

OECD (2015): The ABC of Gender Equality in Education: Aptitude, Behaviour, Confidence, PISA, OECD Publishing, Paris [online]

<https://doi.org/10.1787/9789264229945-en> [Stand: 28.01.2021].

Oerter, Ralf; Montada, Leo (1998): Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch. Weinheim u.a., BeltzPVU, 4 Aufl.

One Love Organization (o. D.): 10 signs of an unhealthy relationship [online] <https://www.joinonelove.org/signs-unhealthy-relationship/> [Stand 24.11.2021]

Patu; Schrupp, Antje (2019). Kleine Geschichte des Feminismus im euro-amerikanischen Kontext, Münster, Unrast Verlag, 5. Aufl.

Peter, Anina (2020): Zwischen Druck und Zugehörigkeit: Wie Kinder ihren eigenen Weg finden [online] <https://www.familienleben.ch/leben/konflikte/gruppendruck-interview-6234> [Stand 10.01.2021]

Planpolitik (o. D.): Spielmaterialien zur freien Verfügung [online] <https://www.planpolitik.de/referenzen/downloads/> [Stand 21.12.2021]

Portal Intersektionalität (2012) [online] <http://portal-intersektionalitaet.de/forum-praxis/methodenpool/intersektionalitaet/2012/ich-nicht-ich/> [Stand 13.03.2021]

Prävention macht Sinn (2018): Zivilcourage [online] <https://praevention-macht-sinn.ch/> [Stand 21.12.2021]

Rheinische Post (o. D.): Was bedeutet Zivilcourage? [online] <https://rp-online.de/thema/zivilcourage/> [Stand 21.12.2021]

Rosenberg, Marshall (2013): Das können wir klären! Wie man Konflikte friedlich und wirksam lösen kann. Gewaltfreie Kommunikation: Die Ideen & ihre Anwendung, Paderborn; Junfermann Verlag, 2. Aufl.

Sanyal, Mithu (2017): Du Opfer! [online] <https://taz.de/Beschreibung-sexualisierter-Gewalt/!5379541/> [Stand 27.01.2022]

Sauer, Arn; Güldenring, Annette (2017). LSBTIQ-Lexikon, in: Dossier. Geschlechtliche Vielfalt - trans*, Bundeszentrale für politische Bildung [online] <https://www.bpb.de/gesellschaft/gender/geschlechtliche-vielfalt-trans/245426/lsbtiq-lexikon> [Stand 20.04.2021]

Schröter, Nina (2019): Warum ich Sport hasse- und den Sportunterricht an Schulen noch mehr [online] <https://editionf.com/warum-ich-sport-hasse-sportunterricht-schulen-dicksein/> [Stand 24.11.2021]

Schulz von Thun Institut für Kommunikation (o. D.): Das Kommunikationsquadrat [online] <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat> [Stand 21.12.2021]

Schwing, Rainer (2009): Systemisches Handwerk: Werkzeug für die Praxis, Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 8. Aufl.

Stahlberg, Dagmar; Sczensny, Sabine (2001): Effekte des generischen Maskulinums und alternativer Sprachformen auf den gedanklichen Einbezug von Frauen, in: Psychologische Rundschau Vol. 52, S. 131-140

Statistisches Bundesamt (2021): Gender Pay Gap 2020: Frauen verdienen 18 % weniger als Männer, Pressemitteilung Nr. 106 [online] https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/03/PD21_106_621.html [Stand 20.04.2021]

Stokowski, Margarete; Strickson, Rebecca (2019): *We are Feminists! Eine kurze Geschichte der Frauenrechte*, München, Prestel Verlag

Strömquist, Liv (2017): *Der Ursprung der Welt*, Berlin, avant-Verlag

Uslucan, Haci-Halil; Yalcin, Cem Serkan (2012): Wechselwirkung zwischen Diskriminierung und Integration - Analyse bestehender Forschungsstände Expertise des Zentrums für Türkeistudien und Integrationsforschung (ZfTI) im Auftrag der Antidiskriminierungsstelle des Bundes [online] https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Expertisen/expertise_wechselwirkung_zw_diskriminierung_u_integration.pdf?__blob=publicationFile&v=4 [Stand 26.10.2021]

United States Agency for International Development (US AID) (2005): *Youth & Conflict: A Toolkit for Intervention*, Washington D.C. [online]

https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/pnadb336.pdf [Stand 26.10.2021]

Vision Not Victim (o.D.): *Vision Unbounded Futures* [online] <https://www.visionnotvictim.org/> [Stand 27.01.2022]

Wallner, Claudia (2011): Mädchen*arbeit: die Bedeutung feministischer Gesellschaftskritik in den Anfängen und in Zeiten von Neoliberalismus, in: *LAG Mädchen* und junge Frauen* in Sachsen* (Hrsg.): *Schriftenreihe zur Mädchen*arbeit und Genderkompetenz in Sachsen*, Jg. 2011, Nr. 26, S. 12-20

Watson, Laural; DeBlaere, Cirleene; Langrehr, Kimberly; Zelaya, David; Flores, Mirella (2016): The influence of multiple oppressions on women of color's experiences with insidious trauma, in: *Journal of Counseling Psychology* 63(6), S. 656-667

WDR 5 Scala - Hintergrund Kultur (2020): Natasha A. Kelly über Schwarzen Feminismus. [online audio] <https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/wdr5-scala-hintergrund/audio-natasha-kelly-ueber-schwarzen-feminismus-100.html> [Stand: 20.04.2021]

Wernecke, Irene (o. D.): *Kommunikation verstehen Kommunikation verbessern*, Psychosoziale Beratungsstelle, Uniklinik Freiburg [online] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/10_andere/psysoz-beratung/kommunikation.pdf [Stand 11.01.2021]

WHO (2013): *Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence*, Genf [online] https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85239/9789241564625_eng.pdf [Stand 07.12.2021]

WHO (2002): *Weltbericht Gewalt und Gesundheit* [online] https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_ge.pdf [Stand 07.12.2021]

Yaghoobifarah, Hengameh (2018): Stars und Sternchen. Einfach an jedes gegenderte Wort ein * klatschen und alle sind mitgedacht? So einfach ist es leider nicht [online] <https://missy-magazine.de/blog/2018/05/11/stars-und-sternchen/> [Stand 11.05.18.]

Youth MIND Education (2018): Diversity-Training in Schulen Ein Modell guter Praxis inklusiv eines Modulbaukastens zur Anwendung. Methoden-Handreichung. [online] https://www.spi-research.eu/wp-content/uploads/2018/04/yMIND_GPI_Method_Handpout_DE.pdf [Stand 13.03.2021]

Zenner, Charlotte; Solveig Herrnleben-Kurz; Harald Walach (2014): Mindfulness-Based Interventions in Schools - a Systematic Review and Meta-Analysis, in: *Frontiers in Psychology*, Jg. 2014, Nr. 5, Artikel 603, S. 1-20

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00603/full> [Stand 28.01.2021].

2 LESEEMPFEHLUNGEN

Brochmann, Nina/ Støkken Dahl, Ellen (2020): Schamlos schön – Klartext über Pubertät, wirre Gefühle und den Mut, du selbst zu sein, Hamburg: Dressler Verlag.

Daguzan Bernier, Myrian (2020): Unverblümt! Klare Fakten zu Sex und Aufklärung, Frankfurt am Main: Sauerländer Verlag.

Jewell, Tiffany (2020): Das Buch vom Anti-Rassismus. 20 Lektionen, um Rassismus zu verstehen und zu bekämpfen, Berlin: Zuckersüß Verlag.

Favilli, Elena/ Francesca Cavallo (2017): Good Night Stories for Rebel Girls – 100 außergewöhnliche Frauen, München: Carl Hanser Verlag

Läuger, Alicia (2019): "da unten" – über Vulven und Sexualität. Ein Aufklärungsbuch, Münster: Unrast Verlag.

Läuger, Louie (2020): Gender-Kram. Illustrationen und Stimmen zu Geschlecht, Münster: Unrast Verlag.

Mengis, Eden/Drücker, Ansgar (2019): Antidiskriminierung, Rassismuskritik und Diversität. 105 Reflexionskarten für die Praxis, Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Neue deutsche Medienmacher*innen: Glossar der Neuen deutschen Medienmacher*innen. Formulierungshilfen für die Berichterstattung im Einwanderungsland.

<https://glossar.neuemedienmacher.de/glossar/filter:a/> (letzter Zugriff März 2021)

Saeger, Joni (2020): Der Frauenatlas. Ungleichheit verstehen. 164 Infografiken und Karten, München: Hanser Verlag, 2. Auflage.

Schrupp, Antje (2019): Kleine Geschichte des Feminismus im euro-amerikanischen Kontext, Münster: Unrast Verlag.

Strömquist, Liv (2017): Der Ursprung der Welt, Berlin: avant-Verlag.

3 HILFE FINDEN

Jedes Mädchen* kann in schwierigen Situationen sein. Dann ist es wichtig, dass es Personen gibt, denen sie davon erzählen können. Für alle möglichen Probleme wie Stress in der Schule, Mobbing oder sexuellem Missbrauch gibt es Organisationen, die in solchen Notsituationen unterstützen können. Es ist wichtig, dass jugendliche Mädchen* wissen, dass sie nicht allein sind. Worum auch immer es geht, es gibt Erwachsene, die für sie da sind. Personen, die im Gesundheitswesen arbeiten, haben außerdem eine Schweigepflicht, das heißt sie dürfen ihnen anvertraute Geheimnisse nicht ohne die Erlaubnis der betreffenden Person an Dritte weitergeben.

Schule

An vielen Schulen gibt es Vertrauenslehr*innen und Schulpsycholog*innen, die für Hilfe und Fragen zur Verfügung stehen. An sie können die Jugendlichen sich z.B. wenden, wenn sie traurig sind, ausgegrenzt werden, Konflikte haben oder Fragen zu Körper, Gesundheit oder Sex stellen möchten. Für den Fall, dass es einer Person nicht gut geht oder sie sich krank fühlt, gibt es meistens auch einen Sanitätsraum, in dem sie sich ausruhen kann.

Ärzt*innen

Hausärzt*innen können in allen Fragen der psychischen und körperlichen Gesundheit helfen und wenn notwendig an Fachärzt*innen oder Psycholog*innen überweisen. Eine Möglichkeit queer-freundliche Ärzt*innen zu finden, bietet die Webseite <https://queermed-deutschland.de/>. Für Fragen zur körperlichen Veränderung in der Pubertät, Sexualität, Verhütung oder Schwan-

gerschaft sind besonders Gynäkolog*innen geeignet. Die Webseite <https://gynformation.de/> ist von einem queer-feministischen Kollektiv für gynäkologische Selbstbestimmung ins Leben gerufen worden. Hier können Gynäkolog*innen zu ganz verschiedenen Themen und verschiedenen Orten in Deutschland gesucht werden.

Hilfetelefone

Not-/Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche

Bei Vernachlässigung, Gewalt oder Missbrauch können diese Nummern angerufen werden.

Kindernotdienst für 0 bis 13-Jährige:
030 610 061

Jugendnotdienst für 14 bis 18-Jährige:
030 610 062

Mädchennotdienst für 12 bis 21-Jährige:
030 610 063

Nummer gegen Kummer

Egal, was es ist, das gerade belastet, hier hört immer jemand zu. Anonym und kostenlos.

116 111

<https://www.nummergegenkummer.de>

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen*

Hilfe und Beratung bei den Themen Genitalverstümmelung, Zwangsheirat, soziale Kontrolle und anderen Formen von Gewalt

08 000 116 016

Rosa Strippe

Krisen- und Informationstelefon, Coming out-Beratung für LGBTIQ-Personen jeden Alters. Auch eine E-Mail Beratung ist möglich.

0234 19446

<https://rosastrippe.net/>

Beratung

Frauen gegen Gewalt e.V.

Beratungsstellen vor Ort finden und Informationsmaterialien zu vielen Themen

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de>

JUUUPort

Online- Beratung von Jugendlichen für Jugendliche im Kontext von Cyber- Gewalt, Cyber- Mobbing, Whats-Apps- Stress & Co

<https://www.juuuport.de>

Reach Out

Beratung bei Erfahrungen von Rassismus, Rechtsextremismus und Antisemitismus

<https://www.reachoutberlin.de/de>

Phoenix e.V.

Beratung und Vernetzung von Menschen mit Rassismuserfahrungen

<https://www.phoenix-ev.org/beratung-von-opfern.html>

Queer Refugees Deutschland

Anlaufstelle und Vernetzung für lesbische, schwule, bisexuelle, trans* und inter* Personen, die in ihren Herkunftsländern Verfolgung und Gewalt seitens des Staates, der Familie oder der Gesellschaft erfahren mussten

<https://www.queer-refugees.de/anlaufstellen/>

profamilia

Beratung rund um die Fragen sexuelle Rechte, Pubertät, Verhütung, Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch. Profamilia-Beratungsstellen gibt es deutschlandweit, auf der Website ist eine Liste mit allen Standorten zu finden.

<https://www.profamilia.de/>

loveline

Alle wichtigen Informationen zu Liebe, Sex und anderen wichtigen Themen.

<https://loveline.de>

Gender-Dings

Informationen zu Geschlechtsidentität, sexueller Orientierung und Schönheitsidealen.

<https://genderdings.de>

suse-hilft

Unterstützung von Frauen* und Mädchen*, die behindert werden

<https://www.suse-hilft.de>

Queer Handicap

Beratung und Anlaufstelle für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans*, Inter* und Queer* mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

<https://www.queerhandicap.de/>

TRAKINE Trans-Kinder-Netz e.V.

Ein internationaler Verein von Eltern und Familienangehörigen von minderjährigen trans* Kindern

<https://www.trans-kinder-netz.de>

DGTI

Netzwerk und Informationen von und für inter* und trans* Personen. Hier kann z.B. ein Ergänzungsausweis beantragt werden

<https://www.dgti.org/>

KITKID

Beratung für Jugendliche, deren Eltern süchtig, spielsüchtig, psychisch krank, gewalttätig sind oder sexuellen Missbrauch ausüben

<https://www.kidkit.de/>

Pausentaste

Anlaufstelle und Beratung für Kinder und Jugendliche, die ihre Angehörigen pflegen

<https://www.pausentaste.de/>

Besuch- Im- Gefängnis

Informationen für Kinder und Jugendliche, die Angehörige im Gefängnis besuchen möchten

<http://besuch-im-gefaengnis.de/>

IMPRESSUM

©2021

International Rescue Committee (IRC) Deutschland gGmbH
Wattstraße 11, 13355 Berlin
Geschäftsführer: Ralph Achenbach, Harlem Désir
Aufsichtsrat: Kathrin Wieland (Vorsitz), Anna Sophie Herken, Thomas Matussek
Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
Eintragungsnummer: 181447 B
Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto: Deutsche Bank
IBAN: DE77 70007 0010 0013 9931 01 BIC: DEUTDEMMXXX

<https://de.rescue.org/>
E-Mail: irc.deutschland@rescue.org

Dieses Handbuch profitierte erheblich von der Arbeit und Unterstützung folgender IRC-Mitarbeiterinnen: Hannah Sophie Bock, Clara Böhnlein, Alina Frey, Kristina Kelch, Cindy Loth, Mona Palm, Charlotte Prokop, Maria Schriefer, Laura Timm.

Mitarbeit an Inhalt und Text: Amina El-Gamal

Gestaltung Text: Isabella Uhl
Gestaltung Cover und Trennseiten: Sin-U Ko
Illustrationen: Louie Läger
Druck: Druckerei Lokay e.K.

Die in diesem Handbuch dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.



Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*