



PRAXISIDEEN

4. Praxisideen für die Gruppenarbeit 4.1 Methoden zur Thematisierung der persönlichen Sexualität

Kinder und Jugendliche lernen hier auf eine spielerische Art sich auszudrücken und eigene Gefühle wahrzunehmen. Je nach Spiel mag es hilfreich sein, im Anschluss darüber zu sprechen oder das Angebot eines Frage-Briefkastens (anonyme Fragemöglichkeit) zu machen.

Der Erfolg der Spielmethoden hängt von zwei zentralen Voraussetzungen ab:

1. Jede Methode braucht eine feinfühligte Anpassung an die jeweilige Gruppensituation und Gruppenzusammensetzung.
2. Der Einsatz dieser Spiele erfordert ein offenes Verhältnis zwischen Gruppe und Gruppenleitung. Gegenseitiges Annehmen ist sehr wichtig. Eine Möglichkeit besteht darin, diese Spiele in geschlechtergetrennten Gruppen durchzuführen. Die persönliche Entscheidung mitzumachen oder nicht, muss respektiert werden. Es müssen Alternativen angeboten werden."

4.1.1 Spielideen für Mädchen

4.1.1.1 „Ich bin einzig, nicht artig!“⁴²

Programmbausteine zum Thema Selbstbehauptung für Mädchen

Bei den Übungen und den Gesprächsrunden sollte darauf hingewiesen werden, dass faire Umgangsregeln gelten (ausreden lassen, nicht auslachen oder nachäffen etc.). Jede hat das Recht, z.B. bei einer Übung mal nicht mitmachen zu wollen, das ist in Ordnung.

My Way

Hierfür braucht man einen Raum mit genügend Platz. Die Mädchen verteilen sich im Raum. Jede sucht sich nun einen Zielpunkt irgendwo im Raum und nimmt sich fest vor, dass sie dorthin gehen will.

Auf ein Signal hin gehen alle gleichzeitig los, jeweils auf direktem Weg zu ihrem Zielpunkt, und zwar zügig, bis sie an ihrem Ziel stehenbleiben. Unterwegs soll niemand angerempelt oder umgerannt werden. Wenn alle angekommen sind, bleibt jede kurz an ihrem Platz stehen und es folgt eine kurze Austauschrunde:

- Konnte ich den direkten Weg gehen?
- Musste ich jemandem ausweichen?
- Wie sicher bin ich losgegangen?
- Wie habe ich mich unterwegs gefühlt (gestresst, locker, sicher, gehetzt, ...)?
- Wie fühlt es sich jetzt an, an meinem Ziel zu sein?

Die Übung kann einige Male wiederholt werden, wobei jedes Mädchen versucht, ihr Tempo zu finden, das zu ihr passt und darauf achtet, wie es ist, wenn ihr jemand „in die Quere kommt“. Wichtig ist, sich vorher ganz klar einen Zielpunkt zu setzen und nicht von ihm abzuweichen, auch wenn man zwischendurch einen kleinen Schlenker machen muss oder ins Stocken gerät.

Gehweg-Begegnung

Vielleicht hat die erste Übung schon ein bisschen daran erinnert, jetzt geht es tatsächlich um eine ganz alltägliche Erfahrung: **Ich gehe durch die Fußgängerzone, es sind viele Menschen unterwegs und ich merke, dass ich tatsächlich „Slalom“ laufe.** Bestimmten Menschen weiche ich unwillkürlich aus, mache ihnen Platz – ohne dass auch nur ein Wort gewechselt wird, ist klar, wer die „Stärkere“ ist, bzw. wer nachgibt und ausweicht. Bei wem gebe ich schneller nach (z.B. Business-Typen mit forschem Schritt), bei wem behaupte ich mich (z.B. Gleichaltrige oder Jüngere)? Entsteht diese manchmal komische Uneinigkeit (wer macht denn nun Platz?) bei gleich „starken“ Personen?

- Die Mädchen stellen sich in zwei Reihen jeweils gegenüber, jede hat ein festes Gegenüber, dazwischen liegen einige Meter Strecke. Wieder fixiert jede ihren jeweiligen Zielpunkt, und auf ein Signal hin gehen beide gleichzeitig los, jeweils zur gegenüberliegenden Seite.
- Hinterher kurzer Austausch:
Wer von uns hat nachgegeben?
Wer hat sich stärker bzw. unterlegen gefühlt?
Gab es Blickkontakt? Was bewirkt er?

Diese Übung kann zunächst mit allen gleichzeitig gemacht werden, anschließend können auch die Paare einzeln losgehen und bekommen dann (fares) Feedback von der Gruppe.

Stopp!

Wieder stehen sich Paare gegenüber und gehen auf ein Signal hin aufeinander zu, diesmal **nicht ganz so forsch**. Die Aufgabe besteht darin, im richtigen Augenblick stehen zu bleiben: nämlich dann, wenn mir der Abstand zwischen mir und meinem Gegenüber angenehm ist. Das kann bei den beiden Partnerinnen unterschiedlich sein.

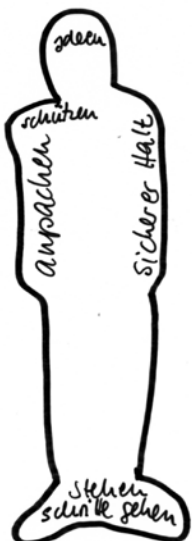
Wieder kurzer Austausch: Ist die Eine stehen geblieben, als sie merkte, dass es der Anderen nah genug ist? Wäre ich gerne noch weitergegangen? Wäre ich doch lieber früher stehen geblieben? Was sind eindeutige Signale, dass ich nicht mehr Nähe möchte – ohne dass miteinander gesprochen wird? Auch diese Übung braucht zwei oder drei Durchgänge, wobei ein Wechsel der Partnerinnen sie interessanter macht.

Das Powermädchen

Material: Rolle Packpapier oder Tapete, dicke Filzstifte

Ein Mädchen legt sich auf die Papierbahn und ihre Umrisse werden aufgemalt. Anschließend sammelt die Gruppe Eigenschaften, die sie mit einem selbstbewussten Mädchen verbindet; die Stichworte werden an entsprechender Stelle in den Umriss geschrieben, z.B.:

- Beine/Füße: Stehvermögen, Schritte gehen, sicheres Auftreten, ...
- Schultern: Belastbarkeit, schützend vor andere stellen
- Arme/Hände: anpacken, sicherer Halt
- Rücken: Rückgrat, Aufrichtigkeit, nicht buckeln, ...



Körpersprache

– nicht nur mit Händen und Füßen

Manchmal wäre es ja wirklich das Einfachste, laut und vernehmlich „Stopp!“ zu sagen, und der oder die andere weiß, woran sie ist. Aber vieles sagen wir auch ohne Worte und drücken ohne Sprache aus, wie wir uns fühlen, wie wir uns selber sehen, welches Bild wir von uns haben.

Es gibt körpersprachliche Signale, die ziemlich eindeutig Selbstsicherheit oder Unsicherheit bzw. Schwäche vermitteln: Ein gesenkter Kopf und ein zu Boden gerichteter Blick wirken eher unsicher. Zumindest zeige ich einem Beobachter damit, dass meine Aufmerksamkeit nach innen gerichtet ist und ich wahrscheinlich nicht schnell reagieren werde. Ein erhobener Kopf und geradeaus gerichteter Blick drücken Selbstsicherheit und Aufmerksamkeit aus. Kleine trippelnde Schritte erwecken den Eindruck von Hilflosigkeit. Große zügige Schritte machen einen selbstsicheren Eindruck. Das gleiche gilt für eine aufrechte, entspannte Körperhaltung. Dagegen wirkt eine angespannte Körperhaltung mit hochgezogenen Schultern verkrampft und unsicher. Deshalb geht es in der nächsten Übung um verschiedene „Gangarten“, die auf ganz verschiedene Weise Selbstbewusstsein signalisieren.

Die Gruppe wird zur Hälfte geteilt: Jeweils eine Gruppe ist Publikum, während die andere auf der „Bühne“ oder dem „Laufsteg“ ist und ihre Aufgabe bekommt (z.B. auf Kärtchen geschrieben); nach jedem Durchgang wird gemeinsam reflektiert.

- Ihr seid wohlhabende Damen, die einen Einkaufsbummel machen.
- Ihr seid Fußballspielerinnen, die in ihrem Stadion auf das Spielfeld kommen.
- Ihr seid Geschäftsfrauen, die zu einem wichtigen Termin gehen.
- Ihr seid Mitglieder einer Gang, die durch „ihr“ Viertel gehen.
- Jetzt seid ihr Fernsehstars. Ihr geht über den roten Teppich und grüßt freundlich nach rechts und links.
- Ihr seid Polizistinnen, die auf Streife sind und langsam die Straße entlang gehen.
- Ihr seid ... ihr selbst und geht auf eure eigene Art selbstbewusst.

einzig, nicht artig

„Ich bin... einzig, nicht artig!“

Jedes Mädchen bekommt **Papier und Stift**.

Aufgabe: Schreibt euren Namen so auf, dass die Buchstaben am linken Blattrand untereinander stehen. Nun überlegt euch zu jedem Buchstaben eine eurer Stärken, eine Eigenschaft, die zu euch gehört oder die ihr gerne hättet, z.B.: **L – locker, I – ideenreich, S – schlau, A – abenteuerlustig**.

Stellt euch jede der Reihe nach der Gruppe vor. Achtet dabei darauf, wie ihr steht: mit beiden Beinen fest auf dem Boden, Rücken und Schulter gerade, die Hände z.B. in die Hüften gestemmt oder locker an der Seite, wie es für euch passt, und sagt mit lauter, fester Stimme (nicht brüllen, aber sehr bestimmt): „Ich bin Lisa! Ich bin locker. Ich habe gute Ideen. Ich bin schlau. Und ich liebe Abenteuer!“

Wer nicht ganz mit sich zufrieden war, darf sich gerne noch mal, mit mehr „Schmackes“, vorstellen. Bis ihr selber überzeugt seid von dem, was ihr sagt.
(Donnernder Applaus!)

gemeinsam stark

Schluss-Spiel: Gemeinsam sind wir stark!

Dieses Spiel ist auch bekannt unter dem Namen „Atomkraftgegner“: die eine Hälfte der Gruppe setzt sich dicht im Kreis auf den Boden, und zwar mit dem Rücken zueinander, die Arme mit den Nachbarinnen verhakt. Ihr Ziel ist es, an ihrem Platz zu bleiben.

Die andere Hälfte der Gruppe sind Polizistinnen, die die Demonstration auflösen sollen: ihr Ziel ist es, die Gruppe zu stören und den Kreis aufzulösen. Dazu dürfen sie auch eine Strategie absprechen. Allgemein gilt: Gewalt ist verboten (kratzen, hauen, beißen, kneifen...) – es darf nur „sanfte“ Gewalt angewandt werden (dazu gehört z.B. auch kitzeln, labern, Grimassen schneiden, sich dazusetzen, usw.). Gelingt es ihnen auf kreative Weise, den Widerstand zu brechen? Und wie stark sind die Demonstrantinnen wirklich? Bringt auf jeden Fall Spaß am Ende der Stunde. Hinterher die Rollen tauschen.

Tanya Worth, CVJM Westbund



4.1.1.2 Anti-Opfer-Rollenspiele³

Aufgabe:

Spielt die beschriebenen Situationen nach und beachtet dabei folgende Hinweise und Fragen:

1. Das Opfer soll versuchen deutlich zu zeigen oder zu sagen, dass es mit dem Verhalten der anderen nicht einverstanden ist.
2. Welche alternativen Verhaltensmöglichkeiten hat das Opfer?
3. Kann jemand dem Opfer zu Hilfe kommen? Wenn ja, wie?
4. Wie fühlt ihr euch als Zeuginnen einer solchen Szene?
5. Wie könntet ihr euch als nicht direkt Beteiligte verhalten?

Situationen:

- Nora wird von einer Gruppe von 2 bis 4 anderen Jugendlichen etwas (Schal, Rucksack, ...) weggenommen. Sie versucht ihr Eigentum zurückzuholen, aber die anderen werfen es sich zu, so dass sie es nicht erreicht.
- Janina hat einen Hausaufsatz über ein persönliches Thema geschrieben (z.B. „So stelle ich mir meine Zukunft vor.“). Vor Beginn der Stunde hat jemand ihr das Heft entwendet und liest den Aufsatz laut der gesamten Klasse vor.
- Paul hat Sprachprobleme, er lispelt. Während er sich mit einem Klassenkameraden unterhält, äfft ein Mitschüler laut seine Sprechweise nach.
- Michaelas Kleidung ist nach dem Geschmack der Mehrheit der Klasse „völlig daneben“. Anna und Maria lästern vor der ganzen Klasse über Michaelas Pullover.

Tipps:

Für das Opfer: „Sag den Leuten, die sich dir gegenüber unfair und fies verhalten, ganz deutlich, wie du dich in dem Augenblick fühlst. Sag ihnen genauso deutlich, welches Verhalten du von ihnen erwartest.“

Für die Zeuginnen: „Ergreift Partei! Mischt euch ein! Sagt den Tätern ebenfalls, was ihr gemein und unfair findet und warum ihr dieser Meinung seid!“