

# DIE FRAU *in ihrem* KÖRPER



Brigitte Lintzen

Hedwig Middendorf-Greife





# Die Frau in ihrem Körper

körperorientierte Selbsterfahrung für  
Mädchen während der Pubertät

3. überarbeitete Auflage

Von

Brigitte Lintzen  
Hedwig Middendorf-Greife



Schneider Verlag Hohengehren GmbH

**Umschlaggestaltung:** Hannah Reller, Köln

**Fotos:** Jérôme Lintzen, Köln

Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier (chlor- und säurefrei hergestellt).

**Downloadlink:** Die passwortgeschützten Karten können Sie auch als PDF-Datei auf unserer Homepage [www.paedagogik.de](http://www.paedagogik.de) bei diesem Buch herunterladen. Das Passwort zum Öffnen der Datei lautet: 2136Karten

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8340-2136-6

Schneider Verlag Hohengehren, Wilhelmstr. 13, 73666 Baltmannsweiler

Homepage: [www.paedagogik.de](http://www.paedagogik.de)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Unterrichtszwecke!

© Schneider Verlag Hohengehren, 73666 Baltmannsweiler 2021

Printed in Germany – Druck: Format Druck, Stuttgart

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	3
<b>Allgemeine Einleitung</b> . . . . .	5
0. Zur Einführung . . . . .	9
0.1. Eine Unterrichtsszene . . . . .	9
0.2. Theoretischer Hintergrund . . . . .	15
0.3. Geschlechterbewusste Pädagogik und Diversität . . . . .	18
0.4. Hinweise für LeserInnen . . . . .	20
<b>I. Theoretische Grundlagen</b> . . . . .	23
1. Geschlechterbewusste Pädagogik als Aufgabe der Schule . . . . .	23
1.1. Parteilich-feministische Mädchenarbeit . . . . .	24
1.2. Neu- bzw. Aufwertung weiblicher Eigenschaften und Kompetenzen . . . . .	26
1.3. Parteilichkeit der Pädagoginnen . . . . .	26
1.4. Arbeit in geschlechtshomogenen Gruppen . . . . .	27
2. Weibliche Pubertät und Adoleszenz . . . . .	29
2.1. Weibliche Identitätsentwicklung aus sozialisationstheoretischer Perspektive . . . . .	32
2.2. Körperbezug und Körperidentität von Mädchen in der Pubertät . . . . .	35
3. Sexuelle Gewalt und ihre Auswirkungen auf die Bewegungs- und Körperentwicklung von Mädchen . . . . .	40
3.1. Sexueller Missbrauch an Mädchen . . . . .	40
3.2. Folgen des sexuellen Missbrauchs für das Körperbewusstsein von Mädchen . . . . .	41
3.3. Präventionsarbeit zum sexuellen Missbrauch in der Schule . . . . .	43
3.4. Kurzfassung: Körperorientierte Arbeit zur Mädchenstärkung . . . . .	43
<b>II. Mädchenarbeit in der Schule</b> . . . . .	45
1. Körper- und bewegungsorientierter Ansatz . . . . .	47
1.1. Körpererfahrung als Teilkonzept der Identitätsentwicklung . . . . .	47
1.2. Körperbezogene Aktionsformen in der Mädchenarbeit . . . . .	50
1.3. Theaterpädagogische Arbeitsansätze . . . . .	52

2.	Didaktisch-methodische Überlegungen zu den curricularen Bausteinen . . . . .	58
2.1.	Prinzipien der Mädchenarbeit . . . . .	58
2.2.	Die Lerninhalte . . . . .	60
2.2.1.	Kennenlernspiele, Wahrnehmungsübungen . . . . .	60
2.2.2.	Die Stimme . . . . .	62
2.2.3.	Mein Körper . . . . .	64
2.2.4.	Meine Gefühle . . . . .	65
2.2.5.	Grenzen – Grenzüberschreitungen – Selbstverteidigung . . . . .	67
2.2.6.	Mut, Abenteuer, Risiko . . . . .	68
2.2.7.	Sexualität und Sexualerziehung . . . . .	72
<b>III.</b>	<b>Auswertung, Erfahrungen und Hilfestellungen . . . . .</b>	<b>76</b>
1.	Voraussetzungen und Bedingungen für eine erfolgreiche Kursarbeit . . . . .	76
1.1.	Räumliche Voraussetzung . . . . .	76
1.2.	Rituale, Regeln . . . . .	76
1.3.	Umgang mit Freiwilligkeit . . . . .	78
1.4.	Abgeschlossene Einheiten . . . . .	78
1.5.	Gemeinsame Unternehmungen . . . . .	79
1.6.	Reflexion der eigenen Lehrerinnenrolle . . . . .	79
1.7.	Handlungsorientierungen und Reflexionshilfen . . . . .	80
1.8.	Gruppendynamik . . . . .	83
2.	Beispiele aus der Praxis . . . . .	86
2.1.	Die Arbeit am Körperbild . . . . .	86
2.2.	Der Gefühlsstern . . . . .	88
2.3.	Thema „Indianerinnen“ . . . . .	89
3.	Reflexion der Kursarbeit . . . . .	96
3.1.	Mögliche Abwehrmechanismen der Mädchen . . . . .	96
<b>IV.</b>	<b>Fazit und Ausblick . . . . .</b>	<b>98</b>
1.	Was hat sich bei den Mädchen bewegt? . . . . .	98
2.	Ausblick . . . . .	101
<b>V.</b>	<b>Der Einsatz von Karteikarten . . . . .</b>	<b>106</b>
1.	Die Kategorien der Karteikarten . . . . .	106
2.	Der Umgang mit den Karteikarten . . . . .	107
<b>Literatur</b>	. . . . .	<b>110</b>

**Vertraue mir!  
Ich zeige Dir neue Wege**



Wir widmen dieses Buch der nächsten Generation junger Frauen und unseren Töchtern Samira & Kim





## Vorwort

„Sorge dafür, dass sie es nicht darauf anlegt zu gefallen! Ihre Aufgabe ist es nicht, sympathisch zu sein, ihre Aufgabe ist es, ganz und gar sie selbst zu sein, ein Selbst, das aufrichtig ist und sich der Gleichberechtigung anderer Menschen bewusst ist.“

Besser als Chimamanda Ngozi Adichie in ihrem Buch „Liebe Ijeawele“, (Wie unsere Töchter selbstbestimmte Frauen werden) hätten wir unser Anliegen mit diesem Buch nicht ausdrücken können.

Wir brauchen Frauen, die ihre Werte, Rechte und Einstellungen durchsetzen können, die friedlich in die Welt gehen, aber auch friedlich von anderen behandelt werden.

„Frauen von heute warten nicht auf das Wunderbare – sie inszenieren ihre Wunder selbst.“ (Katharine Hepburn)

Brigitte und Hedi



## Allgemeine Einleitung

Als vor 22 Jahren unser Buch „Die Frau in ihrem Körper“ erschien, hatten wir natürlich den Anspruch, die Lebenssituation von Mädchen durch unsere Anregungen und Vorschläge nachhaltig zu verbessern. Dass Veränderungen Zeit brauchen, war uns schon klar, die Hoffnung lebte aber im Hinterkopf, dass wir uns im Lauf der Jahre vielleicht überflüssig machen und irgendwann die jungen Menschen/die neue Generation sagt: Wir sind stark, wir sind laut und wir leben in einer gleichberechtigten Welt.

Wir wurden immer wieder angesprochen, wie hilfreich und aktuell unser Buch doch sei, nicht nur für Schulen, sondern auch in der außerschulischen Arbeit mit Kindern und jungen Frauen. Und so dachten wir, es sei an der Zeit, Bilanz zu ziehen, was sich in Sachen Geschlechtergerechtigkeit in den vergangenen Jahren so alles getan hat. Was hat der Feminismus erreicht? Ist die Welt besser geworden in Sachen Gewalt an Frauen und Kindern? Ist unsere Gesellschaft offener und toleranter geworden gegenüber Minderheiten, wie Homosexuellen/Queers? Werden mittlerweile Frauen und Männer gleich bezahlt (equal pay)?

In der jüngsten Zeit sehen und hören wir verstärkt selbstbewusste junge Frauen, die sich maßgeblich für die Klimaschutzbewegung „Fridays for Future“ (FFF) zu Wort melden. Großartig! Jedoch werden genau diese Frauen nun zum Ziel und zum Feindbild für rechte Maskulinisten. Greta Thunberg (17Jahre) aus Schweden z. B. wird regelmäßig von Männern (meist über 50) nach Äußerlichkeiten bewertet. Die kanadische Ölfirma X-Site Energy Services war im März 2020 für einen sexistischen Aufkleber verantwortlich, der einen nackten Mädchenrücken und zwei Männerhände zeigt, die zwei lange Zöpfe nach hinten ziehen. Ihre deutsche Kollegin Luise Neubauer geht neuerdings gegen sexistische Hasskommentare auch juristisch vor, teilweise mit Erfolg. Seitdem sie sich politisch äußert, sind sexistische Beleidigungen und Hasskommentare ein Dauerthema. Natürlich haben auch Männer mit diesem Phänomen zu tun, doch Frauen sehen sich zusätzlich mit strukturellem Frauenhass, Sexismus und Misogynie (= Frauenfeindlichkeit) konfrontiert. Wenn Frauen sich selbstbewusst äußern und Kritik an unliebsamen Themen üben, unterstellt „Mann“ ihnen, sie seien unternötig. (Junge Welt, 14.8.2020, S. 15) „Dass man als Frau noch mal anderen Arten von Anfeindungen ausgesetzt ist, dass es sehr schnell sexistisch wird, sehr verletzend wird, sehr unter die Gürtellinie geht bis hin zu Vergewaltigungsphantasien in sozialen Netzwerken, das kann man schon beobachten“, sagt die Linken-Politikerin Janine Wissler im Kulturmagazin Titel, Thesen, Temperamente vom 13.9.2020. Es trifft besonders die Frauen, die sich einmischen und für eine offene Gesellschaft einsetzen.

Starke Frauen sind einerseits ein Vorbild für Mädchen, andererseits werden sie zum Hassobjekt für Rechte, Reaktionäre, Klimaleugner, Frauenhasser. (Online Bericht Katja Deiß, 14.9.2020) Auch im neuen Gesetz gegen „Hatespeech“ sind die Frauen nicht ausreichend geschützt.

Was die gleiche Bezahlung von Frauen und Männern angeht, so hält die Antidiskriminierungsstelle des Bundes z. B. fest:

- Es gibt immer noch ungleiche Bezahlung in vielen Berufen bei gleicher Qualifikation.
- Frauen arbeiten mehr in Teilzeit/Elternzeit und sind mehr von Altersarmut bedroht.
- Frauen arbeiten mehr in Berufen, die schlechter bezahlt werden, z. B. pflegende, heilende, erziehende Berufe, was besonders in der Corona Krise deutlich sichtbar wurde.
- Frauen sind weniger in Dax Unternehmen, in leitenden Positionen, in der Politik tätig.

Auch die Gewalt an Frauen ist nicht weniger geworden. Laut Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sind die Zahlen 2018 gestiegen. Von 140755 Gewaltdelikten sind 81,3% Frauen Opfer von Körperverletzung, Vergewaltigung, sexuelle Nötigung, Mord, Bedrohung, Stalking, Zuhälterei, Freiheitsberaubung usw. Die Dunkelziffer liegt weitaus höher: Nach Dunkelzifferstudien ist jede 3. Frau in Deutschland einmal in ihrem Leben von Gewalt betroffen.

Die #metoo Debatte hat seit Oktober 2017 weltweit den Fokus auf sexuelle Nötigung und Missbrauch am Arbeitsplatz gelenkt. Öffentlich berichten Frauen und Männer von ihren Erfahrungen mit sexuellen Übergriffen. Ende Oktober 2017 verabschiedet das EU Parlament eine Resolution zur Aufklärung von Belästigung und sexuellen Übergriffen. Immerhin. Folgende Fragen werden in diesem Zusammenhang in Deutschland aufgeworfen:

- Wie steht es um Gleichberechtigung und Sexismus?
- Wie präsent ist der Zusammenhang von sexueller Gewalt und Macht?
- Welche Rolle spielt Sexismus im Alltag, in der Arbeitswelt, im privaten Raum?
- Welche rechtlichen Folgen ergeben sich?
- Wie muss sich die Gesellschaft verändern?
- Wird die Perspektive von Minderheiten berücksichtigt, von LGBTIQ Menschen (lesbisch, schwul, bisexuell, trans\*, intergeschlechtlich und queer), Women of color, Frauen mit Behinderung oder Frauen in prekären Beschäftigungen?

Frauen mit Behinderung sind 2–3x so häufig von sexualisierter Gewalt betroffen und Women of color sind deutlich häufiger Opfer digitaler Gewalt als weiße Frauen.

Kurz erwähnen möchten wir die Aufdeckung von zahlreichen Missbrauchsfällen an Kindern durch die katholische Kirche im Jahr 2010. Die Aufarbeitung erfolgt schleppend, Täter werden größtenteils nicht benannt und zur Verantwortung herangezogen.

Es folgten 2020 die Aufdeckung von Missbrauchsfällen im großen Stil in NRW (Lüdge, Bergisch-Gladbach, Münster), die durch die Verbreitung im Netz aufflogen. Opfer sind Tausende von Kindern.

Im Kampf gegen sexuellen Missbrauch rücken nun auch die Sportvereine und -verbände ins Scheinwerferlicht der Ermittler, da hier – ähnlich wie in den Kirchen – Kinder und Jugendliche Angebote erhalten, ohne Eltern ihre Freizeit zu gestalten und zu verbringen.

Auch die Einstellung der Mädchen zum eigenen Körper hat sich nicht gravierend geändert. Neuere Studien (Schneider, A. 2012) zeigen, dass Mädchen mit zunehmender Pubertät mit ihrem Körper und ihrem Aussehen unzufrieden sind. Sie fühlen sich – häufiger als Jungen – immer noch zu dick und hässlich und sehen einen Zusammenhang mit ihrem subjektiven Wohlbefinden und Selbstwertgefühl. Auch für die soziale Anerkennung in peer groups spielt das äußere Erscheinungsbild nach wie vor eine wichtige Rolle („doing gender“).

Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass Mädchen eine höhere Körperaufmerksamkeit haben und sich nachweislich an aktuellen Schönheits- und Schlankkeitsidealen orientieren (vgl. Hähne, Dümmler, 2008). Junge Frauen vergleichen sich mit Vorbildern aus dem öffentlichen Leben, Schauspielerinnen, Stars. Untersuchungen haben gezeigt, dass z. B. das Fernsehformat „Germany’s next Top Model“ von vielen jungen Frauen als Maßstab genommen wird, wie ein weiblicher Körper auszusehen hat. Zudem spielen die Protagonistinnen im Netz eine große Rolle, was für Frauen und Mädchen wichtig ist. Auf Instagram, das seit 10 Jahren existiert, stellen junge Frauen sich und ihren Lebensstil vor. An den Follower/Klicks, likes erkennt man, welche Beliebtheit sich diese Beiträge erfreuen. Natürlich geht es immer auch um Körper, wie sieht er aus, wie kann ich ihn optimieren durch Sport, Kleidung, Ernährung. Zum Teil kann die Beschäftigung damit auch positive Auswirkungen haben, dass z. B. durch die Vorbilder in den Medien mehr Sport getrieben wird oder ich Menschen finde, die auch nicht perfekt sind. Doch bei der Mehrheit der Fotos geht es um die perfekte Selbstinszenierung, die einen Vergleich mit der Realität meist nicht standhalten kann und manche sogar dazu verführt, sich durch Schönheitsoperationen den Vorbildern anzunähern.

So sehr sich Frauen auch mit ihrem Aussehen beschäftigen und in Werbekampagnen überdurchschnittlich präsent sind, so wenig spielen sie in vielen anderen Bereichen eine Rolle.

2020 beschreibt Caroline Criado-Perez in ihrem Buch „Unsichtbare Frauen“, wie unsere Welt von Männern für Männer gemacht ist. Das führt dazu, Frauen systema-

tisch zu diskriminieren und sie sogar damit in Gefahr zu bringen. Die Autorin legt die geschlechterspezifischen Unterschiede bei der Erhebung wissenschaftlicher Daten offen und beschreibt, wie sich diese auf das Leben von Frauen auswirken. Beispiele aus Politik, Technologie, Arbeitswelt, medizinischer Forschung zeigen, wie bei der Datenerhebung Frauen ausgeschlossen werden. Die Norm des Männlichen bestimmt in der Medizin die Forschung und die Entwicklung von Medikamenten, der Dosierung von Medikamenten und der Diagnose von Krankheiten, denn Frauen sind nicht nur kleinere Männer. „Frauen- und Männerkörper unterscheiden sich bis auf die Zellebene hinab.“ (Criado-Perez, 2020, S. 269) Forschungen haben z. B. gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit von Fehldiagnosen nach Herzinfarkten bei Frauen um 50% erhöht ist, weil sie andere Symptome zeigen als Männer. Statt Brustschmerzen treten bei ihnen Bauchschmerzen, Übelkeit oder Müdigkeit auf. So werden Herzinfarkte bei Frauen von Ärzten schlicht übersehen (Das Yentil-Syndrom, vgl. ebenda, S. 293 f.)

Diskriminierung ist aber nicht nur gefährlich und nachlässig, sondern für Frauen auch teuer. So müssen Frauen 13% mehr ausgeben für Körperhygieneprodukte. Weitere Untersuchungen zeigen, dass Frauen für viele andere Waren und Dienstleistungen (z. B. Frisör, Autoreparatur, Krankenversicherung) mehr zahlen müssen.

Auch bei Stadtplanungen wird zu wenig auf die Bedürfnisse von Frauen eingegangen. In Wien hat deshalb die Stadtplanerin Eva Kail eine Befragung zum Mobilitätsverhalten und zur Sicherheit durchgeführt. Es wurden deutliche Unterschiede sichtbar zwischen Männern und Frauen und diese Erkenntnisse flossen in die Stadtplanungsinitiative („gender planning“) ein, die das Leben von Frauen und Mädchen leichter machte. Parks und dunkle Ecken wurden z. B. so umgestaltet, dass sich Frauen und Mädchen dort sicherer und wohler fühlten und auch nachts keine Angst mehr dort haben mussten (Chemaly S., 2020, S. 245 ff.).

Aber auch Sprache trägt dazu bei, Frauen unsichtbar zu machen. Unsere Sprache hat sich seit den Achtzigern durchaus verändert. Das sog. Splitting, d. h. die korrekte Nennung von „Wählerinnen und Wählern“ hat sich durchgesetzt oder das Binnen-I, bei dem die meisten eine kleine Pause vor dem „-Innen“ machen. Zusätzlich gibt es noch den \_ Unterstrich, die Lücke (gap) oder das \* Sternchen, mit dem signalisiert werden soll, dass das Geschlecht der Person nicht zwangsläufig binär ist, sondern auch Transpersonen angesprochen werden. (Streidl, 2019, S. 75) Wir haben uns in dieser Fassung des Buches einer Mischform aus Splitting, Binnen-I und \*Sternchen Schreibweise bedient.

Es gibt aber nach wie vor noch das generische Maskulinum (Nomen in Pluralform), wie z. B. die „Münchener Philharmoniker“ oder Lehrer, das alle weiblichen Orchestermitglieder und Lehrerinnen mit einbezieht, aber nicht explizit nennt. Hier findet also auch eine Unsichtbarmachung statt.

## 0. Zur Einführung

### 0.1. Eine Unterrichtsszene

#### Wir beginnen:

*Es ist Montag nachmittag, 14.00 Uhr. Die meisten der 15 Mädchen aus dem Wahlkurs „Bewegte Mädchen“ sind bereits im Raum, der eine besondere Atmosphäre ausstrahlt: In der Mitte liegt ein großes Seidentuch auf dem Boden, eine Duftlampe brennt, ein kleiner Halbedelstein (Rosenquarz) befindet sich darauf. Als alle Schülerinnen eingetroffen sind und im Kreis mit den Lehrerinnen (und zwei assistierenden Studentinnen) um das Tuch sitzen, beginnt die Unterrichtsstunde. Der „Sprechstein“ geht von Hand zu Hand, und die Mädchen erzählen von ihren Befindlichkeiten, Erwartungen, körperlichen Beschwerden. Wer nicht erzählen möchte, gibt den Stein weiter. Wir haben zu Beginn des Kurses abgesprochen, dass alles, was hier erzählt wird, unter uns bleibt und nicht nach außen getragen wird.*

*Nach dieser Blitzlichtrunde kuscheln sich die Mädchen in ihre mitgebrachten Decken und warten gespannt auf die Phantasiereise, die sie zu Beginn einer jeden Stunde zum „Abschalten“ und Entspannen anregt und auf die sich die Mädchen mittlerweile sehr freuen. Diesmal gibt es ein Märchen von einem starken Mädchen, das durch viel Mut und Engagement den Prinzen erlöst.*

*Nach einer kurzen Runde, in der die Mädchen zurückmelden, wie die Geschichte auf sie gewirkt hat, nennt die Lehrerin das Stundenthema und beginnt zur Einstimmung mit dem Bewegungsspiel „Mir nach!“ (Ablauf: Ein Mädchen gibt eine Bewegung vor, die von allen anderen solange imitiert wird, bis eine von ihnen „STOP“ ruft. Dann verharren alle solange in ihrer Position, bis ein anderes Mädchen die Situation auflöst und „Mir nach“ ruft. Sie gibt dann eine neue Bewegung vor, die von allen anderen nachgeahmt wird, usw.) Erst zögernd gewöhnen sich die Mädchen an den Grundgedanken des Spiels, aktiv ins Geschehen einzugreifen, das heißt sowohl zu bestimmen, wie die Bewegung aussehen soll, als auch eine vorgegebene Bewegung zu unterbrechen, wenn diese der momentanen Stimmung widerspricht oder auch nur unbequem ist.*

#### Praktische Übungen

*In der sich anschließenden Übung zum Thema „Wo sind meine (körperlichen) Grenzen?“ gestalten die Mädchen mit Hilfe von Seilen (oder Wolle, Klebeband) ihren eigenen Raum (Größe, Form, Offenheit, Lage im Raum). Zu einer ruhigen Hintergrundmusik richten sie sich so ein, wie es ihnen gefällt, experimentieren herum, verändern Grenzen, vergrößern, verkleinern, nehmen Kontakt auf. Einige verlassen*



*ihren Raum und besuchen andere, die Kontaktbereitschaft signalisieren. Andere "verkriechen" sich in eine Ecke, rollen sich in eine Decke und haben noch nicht einmal eine Tür. Alle sollen einen Zustand erreichen, in dem sie mit ihrem Raum und ihrer Grenze zufrieden sind und versuchen dieses Bild „innerlich“ zu bewahren.*

*In einem achtsamen Zustand erforschen sie, was sie in diesem Moment spüren und wollen. Möchte ich Kontakt? Mit wem möchte ich Kontakt? Wie kann ich „nein“ signalisieren? Fällt es mir schwer, abzulehnen oder abgelehnt zu werden? Vielleicht möchte ich „Ja“ signalisieren, obwohl ich ein „NEIN“ fühle. Spüren ist der erste Schritt, Verhalten zu ändern.*

## **Abschluss**

*Zum Abschluss der Stunde versammeln sich wieder alle im Kreis, um ein „feedback“ für die letzte Übung und die gesamte Stunde zu geben. Einige fanden es uneingeschränkt schön, andere berichten, dass ihre körperlichen Beschwerden nun verschwunden seien, wieder andere beschreiben genauer, was ihnen an der Stunde gut, was weniger gefallen hat und welche Übungen ihnen überraschende Einsichten gebracht haben. auch die Lehrerinnen geben ihre Rückmeldungen zur Stunde.*

Das Beispiel hat in der Praxis gezeigt, dass nicht nur Angenehmes erfahren wird. Auch Rückschläge gehören dazu. Das Bedürfnis, anerkannt, geliebt oder angenommen zu werden, ist existentiell und sollte besprochen werden. Beobachtungen und Äußerungen sollten vorurteilsfrei und ohne Bewertungen behandelt werden, um einen guten Nährboden für weitere Entwicklungsmöglichkeiten zu schaffen.

Alle Übungen und Angebote zum Thema „Grenzen und Grenzüberschreitungen“ sind gruppenspezifisch in der Phase der „Offenheit“ zu verorten, damit ein gutes Gelingen und Wirken ermöglicht werden kann.

Es könnten sich an diese beschriebene Stunde folgende zwei Einheiten sinnvoll anschließen:

*Bei der nächsten Aufgabenstellung bilden die Mädchen eine Gasse. Ein Mädchen durchschreitet sie langsam. Sie hebt den Kopf und schaut geradeaus oder die anderen an. Diese erwidern den Blick und achten auf die Körpersprache des vorbeigehenden Mädchens. Anschließend berichtet sie zunächst über die eigene Selbstwahrnehmung: Wie habe ich mich gefühlt? Was war mir angenehm oder unangenehm? Wie möchte ich mich verhalten? Danach erfolgt die Rückmeldung der Beobachterinnen. Bei dieser Übung entsteht eine lebhafte Unterhaltung. Die Mädchen finden, dass dies eine unechte Situation sei und sie sich deshalb auch nicht realistisch verhalten könnten, auch nicht ernst bleiben. Sie machen Veränderungsvorschläge, die wir anschließend durchspielen. Vier Mädchen machen bei dieser Übung nicht mit. Sie sitzen unter Tischen und beobachten interessiert die Rollenspiele. Wir zwingen sie nicht, sich zu beteiligen, lassen sie auch nicht begründen, warum sie aussetzen.*

Die übrigen Mädchen fühlen sich durch das Verhalten dieser Mädchen auch nicht gestört.

Als schließlich Maja durch die Gasse geht, spielen die anderen Mädchen Männer, die Maja durch Blicke, Gesten und Sprüche „anmachen wollen“. Als sie ungefähr die Mitte der Gasse erreicht hat, läuft sie plötzlich verstört heraus, weint fast und beendet damit die Übung für sich. In der Reflexion sagt sie zwar, dass die Situationen nicht realistisch auf sie gewirkt haben, weil ja in Wirklichkeit gar keine Männer anwesend seien, will aber auch nicht über ihre verstörte Reaktion sprechen. Ansonsten werden in der Reflexion viele wichtige Einzelbeobachtungen ausgetauscht, zum Beispiel dass auch völlige Nichtbeachtung als unangenehm empfunden werden kann. Es entsteht der Wunsch, einmal eine ähnliche Situation in der Stadt „in echt“ zu spielen. Wir versprechen, gemeinsam mit ihnen ein „unsichtbares Theater“ in der Öffentlichkeit zu planen.

Bei der dritten Übung „Ich setze mich durch und erreiche mein Ziel“ bilden die Mädchen einen Kreis. Ein Mädchen steht in der Mitte und gibt einer Partnerin ihrer Wahl ein Kissen. Dann versucht sie mit unterschiedlichen Mitteln, dieses zurückzubekommen. Sie darf dabei bitten, fragen, schreien, befehlen, toben. Wenn sie überzeugend das Kissen zurückfordert, soll die Partnerin es ihr zurückgeben.

Bei dieser Übung probieren die Mädchen nach und nach unterschiedliche Körperhaltungen aus, werden in der Stimme kräftiger und bestimmter, benutzen klare, eindeutige, teilweise laute Anweisungen. Es werden gemeinsam Regeln herausgefunden und formuliert, zum Beispiel:

- wenn etwas mein Recht ist, ist dafür keine Rechtfertigung nötig
- keine Frage- und Bittstellungen
- klare, eindeutige Stimme
- keine „doppelten“ Botschaften (zum Beispiel fordern, aber lächeln)
- guter Stand, gerade Haltung
- Blickkontakt halten.

Die Mädchen entwickeln ein gutes Gespür dafür, wie überzeugend sie selbst waren. Sie beobachten sich gegenseitig, geben Tips und korrigieren ihr Verhalten. Der hohe Aufmerksamkeitsgrad in der Gruppe ist beeindruckend, alle Mädchen machen aktiv mit. Beim letzten Durchgang gibt Katrin das Kissen zu Lotte und fordert es mit unterschiedlichen Methoden zurück. Lotte reagiert auf kein Ausdrucksmittel, sondern hält unbeteiligt das Kissen fest. Katrin wirkt ratlos. Sie macht deutlich, dass sie selbst glaubt, überzeugend zu sein und sich nun hilflos fühlt. Maritz greift ein und formuliert, was auch die Gruppe bestätigt: Lotte achtet nicht auf Katrins Überzeugungskraft. Sie will die andere „auflaufen“ lassen. „Du machst ja ein Spiel daraus und hast nicht auf Katrin geachtet.“ Lotte gibt mit rotem Kopf und verlegenem Lächeln zu, dass die anderen das richtig wahrgenommen haben.