

Ein geschlechtersensibler Workshop mit Jugendlichen

Arbeitsmaterialien gegen sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum

*„Wir machen uns gegen
Belästigung stark“*

Dorothea May, Niels Magin, Benjamin Himmel.
VfR Wormatia 08 Worms



**GRENZEN
ACHTEN!**

www.grenzenachten.de

Eine Kampagne von

nibelungenstadt
worms
Gleichstellungsstelle

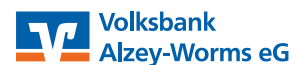
Notruf & Beratungsstelle
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an
Frauen und Mädchen

SASB
Arbeiter-Samariter-Bund

GRENZEN ACHTEN! ist eine Kampagne der Gleichstellungsstelle, des Frauennotrufs und des Kinderschutzdienstes in Worms.



Die Arbeitsmaterialien gegen sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum wurden mit finanzieller Unterstützung von dem Bündnis für Kinder, der Heidehof Stiftung, der Sparkasse Worms-Alzey-Ried und der Volksbank Alzey-Worms realisiert.



Impressum

Herausgeberinnen: Anika Baumann | Regina Mayer | Jasmine Olbort
Gleichstellungsstelle | Stadtverwaltung Worms | Marktplatz 2 | 67547 Worms
Tel.: 06241/853-7400 | Web: www.grenzenachten.de | Mail: kontakt@grenzenachten.de

Autorin: Regine Kottmann
Jungenpädagogische Beratung: Dirk Jakobi
Layout: Jasmin Mittag

Druck: Druckerei Finkenauer, Worms
Auflage: 200 | Juni 2017

Auf dem Titel: Dorothea May, Niels Magin und Benjamin Himmel von der VfR Wormatia 08 Worms.

Die Materialien sind urheberrechtlich geschützt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
I. Einführung: GRENZEN ACHTEN! Gegen sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum	
I.A. Sexualisierte Gewalt und sexualisierte Anmache	3
I.B. Prävention zum Thema sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum.....	4
II. Sexuelle Belästigung als Thema der Genderpädagogik: Methodisch didaktische Grundlagen für die Mädchen- und Jungenarbeit	
II.A. Jungenpädagogische Vorbemerkung.....	5
II.B. Grundhaltung Jungenarbeit.....	6
II.C. Grundhaltung Mädchenarbeit	7
II.D. Geschlechtshomogene Gruppen und Austausch zwischen Mädchen und Jungen.....	8
..	
III. Arbeitsmaterialien für geschlechtersensible Workshops mit Jugendlichen	
III.A. Einführung in die Arbeitsmaterialien	10
III.B. Die 6 Themenfelder und ihre Fragestellungen	12
III.C. Rahmenbedingungen.....	13
1. Themenfeld: Geschlechterrollen zwischen Wünschen und Erwartungen	
1.1. Übung: Mädchen sind anders – Jungen auch!	14
1.2. Übung: Flirten: So macht’s Spaß – so kann’s schief gehen.....	17
1.2. Teil A: Anmachsprüche – witzig, charmant oder never ever?	17
1.2. Teil B: Was kommt gut an? Best of Flirttipps.....	21
1.2. Teil C: Flirten oder Belästigen – Was ist der Unterschied?“	23
2. Themenfeld: Fairness – Rechte – Einverständnis	
2.1. Übung: Rechte und Regeln schützen dich!	24
2.2. Übung: Rechte zum Schutz vor sexualisierter Anmache.....	25
3. Themenfeld: Feelings – Gefühle kennen, wahrnehmen, achten	
3.1. Übung: Die Geschichte von Tarek, Lisa und Tom.....	27
4. Themenfeld: GRENZEN ACHTEN! = Grenzen erkennen und anerkennen	
4.1. Übung: „Hey – was geht? ... und was geht mal gar nicht?“ - Flaschendreher einmal anders.....	30
4.2. Übung: Gefühle bei sexualisierter Anmache.....	33
5. Themenfeld: Echt Stark! Selbstbehauptungs- und Schutzstrategien	
5.1. Übung: Da bin ich! Sicherer Stand	34
5.2. Übung: „Nein ist Nein! Ja ist Ja! Wenn das immer so einfach wäre!“	36
5.3. Übung: Meine innere Alarmanlage	37
5.4. Übung: Ein NEIN verdauen und akzeptieren	39
...	
6. Themenfeld: Wir machen uns gegen Belästigung stark! Helfen und Hilfen	
6.1. Übung: Rollenspiele für besseren Schutz.....	41
6.2. Praxis-Strategien: Selbstbehauptung und Eingreifen bei sexueller Belästigung	45
6.2.1. Selbstbehauptung bei sexualisierter Anmache	45
6.2.2. Eingreifen bei sexualisierter Anmache.....	45
Literatur	47

Vorwort

Die Kampagne GRENZEN ACHTEN! soll eine Diskussion über Belästigungen im öffentlichen Raum anregen und bisherige Einstellungen und Verhaltensweisen im Umgang mit Anmache hinterfragen. Dabei verfolgt sie den Grundsatz, dass nicht jede einzelne Frau, jedes einzelne Mädchen sich gegen die Übergriffe wehren muss. Die Kampagne soll dazu beitragen, dass es ein gesellschaftliches Klima gibt, das sexualisierte Anmache nicht toleriert und dass v.a. Männer und Jungen sowohl öffentlich als auch im Privaten dagegen Position beziehen.

Doch wie kann so eine Diskussion angeregt, wie können neue Verhaltensweisen geübt werden, wenn der gesellschaftliche Umgang mit aufdringlichen Blicken, ungewollten sexualisierten Kommentaren, Beleidigungen, ungewollten Bemerkungen über den Körper, Grapschen, Bedrängen immer noch von Verharmlosung, Ignoranz und Akzeptanz geprägt ist?

Diese Frage stellten wir uns als Initiatorinnen der Kampagne GRENZEN ACHTEN! und griffen Anmerkungen von Fachkolleginnen und -kollegen auf, die deutlich machten, dass es an Materialien und Handlungsansätzen fehle, um mit Mädchen und Jungen eine Sensibilisierung für das Thema zu erarbeiten.

Daraus entstanden sind die hier vorgestellten Arbeitsmaterialien GRENZEN ACHTEN! - gegen sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum. Sie wenden sich an Fachkräfte für die pädagogische Arbeit mit Mädchen und Jungen im Alter von 14-17 Jahren.

Das gesellschaftliche Verharmlosen und gemeinsame Wegschauen in der Gruppe kann Mädchen wie Jungen verunsichern und verletzen. Hier setzen die Arbeitsmaterialien an, die sich sowohl an Mädchen als auch an Jungen wenden. Ausgehend vom Alltag der Jugendlichen, stellen wir ein methodisches Konzept vor, um Jugendliche für sexualisierte Anmache zu sensibilisieren und für einen fairen Umgang miteinander zu gewinnen.

Wir hoffen Ihnen als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren damit einen praktikablen Handlungsansatz zu bieten und würden uns sehr über Rückmeldungen aus ihrer Arbeit freuen.

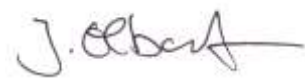
Worms, im Juni 2017



Anika Baumann
Kinderschutzdienst des
ASB KV Worms / Alzey



Regina Mayer
Notruf und Beratungsstelle
Fachstelle gegen sexualisierte
Gewalt an Frauen und Mädchen



Jasmine Olbort
Gleichstellungsstelle
der Stadt Worms

I. Einführung: GRENZEN ACHTEN! Gegen sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum

I.A. Sexualisierte Gewalt und sexualisierte Anmache

Sexualisierte Gewalt wird in der breiten Öffentlichkeit häufig synonym verwendet für Straftatbestände wie sexuelle Nötigung, Vergewaltigung und/oder sexueller Missbrauch.

Die Kampagne GRENZEN ACHTEN! fasst diesen Begriff weiter und möchte die Aufmerksamkeit auf gewaltvolle Belästigungen im öffentlichen Raum lenken, die unterhalb der Grenze zu strafrechtlicher Relevanz stattfinden, im Extremfall aber auch in strafrechtlich relevante Handlungen münden können.

Im englischsprachigen Raum wird dieses Phänomen gemeinhin als „street harassment“ bezeichnet und meint eine (meist) sexualisierte Form der Kontaktaufnahme mit (überwiegend) Mädchen und Frauen durch (überwiegend) Jungen und Männer, die die Betroffenen ängstigen und beschämen und deren Ziele die Demonstration von Macht und Überlegenheit sind.

Die Initiatorinnen der Kampagne GRENZEN ACHTEN! haben hierfür die Bezeichnung sexualisierte Anmache gewählt. Unter sexualisierter Anmache ist demnach eine Vielzahl von Verhaltensweisen und Handlungen zu verstehen, die aufdringliche Blicke, anzügliche und erniedrigende Kommentare, Grapschen und Bedrängen umfassen. Ausschlaggebend für die Einordnung in sexualisierte Anmache ist einerseits das Empfinden der Betroffenen, andererseits das Wissen der handelnden Person darüber, dass das eigene Verhalten möglicherweise die Grenzen des oder der anderen überschreitet. Sexualisierte Anmache ist eine Machtdemonstration zwischen den Geschlechtern, die deutlich machen soll, wer den öffentlichen Raum dominiert.

Unabsichtliche sexualisierte Anmache gibt es nicht. Darauf weist eine Forschungsarbeit von Diehl, Rees und Bohner hin, bei der von 58 potentiell belästigenden Bemerkungen und sexistischen Witzen alle sowohl von den Frauen als auch den Männern als sexistisch und unangenehm eingeordnet wurden (vgl. Diehl, Rees und Bohner, 2012).

Setzt man die Definition der Kampagne GRENZEN ACHTEN! voraus, sind aufdringliche Blicke, obszöne Gesten, ungewollte Bemerkungen über den Körper, Grapschen, Exhibitionismus und öffentliche Masturbation - also sexualisierte Anmache - der sexualisierten Gewalt zugeordnet. Sexualisierte Anmache ist somit ein Teilbereich sexualisierter Gewalt.

I.B. Prävention zum Thema sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum

Prävention sexualisierter Gewalt hat das Ziel, Mädchen und Jungen vor sexualisierter Gewalt, hier speziell, vor sexualisierter Anmache im öffentlichen Raum zu schützen.

Nahezu jedes Mädchen und jede Frau kennt sexualisierte Anmache, weil sie selbst oder Freundinnen bzw. Bekannte diese bereits erlebt haben. Eine repräsentative Untersuchung im Auftrag des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ergab, dass 58,2% der befragten Frauen bereits von sexueller Belästigung in den verschiedensten Kontexten betroffen waren (vgl. Müller, Schröttle, Glammeier u. Oppenheimer, 2004). Auch eine EU-weite Studie belegt, dass 55% der befragten Frauen bereits mindestens einmal in ihrem Leben Opfer irgendeiner Form sexueller Belästigung wurden. 21% von ihnen gaben sogar an, innerhalb des letzten Jahres vor der Befragung sexuell belästigt worden zu sein (http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_de.pdf). Eine entsprechende Studie für betroffene Männer und Jungen liegt nicht vor.

Präventive Arbeit zu sexualisierter Anmache bedarf eines geschlechtsspezifischen Blickwinkels. Sexualisierte Anmache geht im Wesentlichen von Jungen und Männern aus und Mädchen und Frauen sind Opfer. Die meisten Präventionsansätze zu sexualisierter Anmache im öffentlichen Raum konzentrieren sich bisher auf die Frage, wie Mädchen und Frauen sich besser wehren und schützen können. Insbesondere vor dem Hintergrund verschiedener Studien, die auf einen signifikanten Rückgang von belästigendem Verhalten hinweisen, wenn die Täter eine negative Rückmeldung zu ihrem Verhalten bekommen haben (vgl. Diehl, Rees und Bohner 2012), setzt das vorliegende Fortbildungskonzept den Schwerpunkt auf eine Auseinandersetzung um die gesellschaftliche Akzeptanz und Bagatellisierung von sexualisierter Anmache im öffentlichen Raum und auch das Verhalten von Jungen und Männern im gesellschaftlichen Kontext.

Auch wenn sich dieses Fortbildungskonzept speziell an Jugendliche wendet, darf sich die Präventionsarbeit zu sexualisierter Anmache nicht auf die Arbeit mit Jugendlichen beschränken, sondern sollte auch Erwachsene und eine breite Öffentlichkeit einbeziehen. Denn Präventionsbemühungen können nicht unabhängig vom gesellschaftlichen Umfeld betrachtet werden und richten sich immer auf die Verantwortung der Gesamtgesellschaft, gerade da sexualisierter Anmache weitestgehend als akzeptiert gilt, was dafür sorgt, dass die Erfahrungen von Betroffenen bagatellisiert und als „normal“ abgetan werden. Dies hat sich auch nach den breiten Diskussionen über die Silvesterübergriffe 2016 – damals kam es in Köln zu zahlreichen sexuellen Übergriffen auf Frauen durch Gruppen junger Männer – nicht grundlegend verändert. Daher setzt präventives Handeln auch immer eine Selbstreflexion der eigenen Geschlechterrolle voraus.

Die Initiatorinnen der Kampagne GRENZEN ACHTEN! möchten mit diesen Materialien dazu beitragen, dass Jugendliche zu selbstbewussten Menschen heranwachsen, die ihre eigenen Rechte und Grenzen kennen, sich für diese stark machen können und auch die Rechte und Grenzen anderer wahrnehmen, achten und dafür eintreten.

II. Sexuelle Belästigung als Thema der Genderpädagogik: Methodisch didaktische Grundlagen für die Mädchen und Jungenarbeit

Die Arbeit mit Jugendlichen bei GRENZEN ACHTEN! orientiert sich an den Grundhaltungen der Genderpädagogik. Ihr liegt das Verständnis zugrunde, dass „Kinder und Jugendliche in der Entwicklung ihrer Geschlechtsidentität unterstützt werden und ihnen gleichzeitig die notwendige Offenheit für Erfahrungen vermittelt werden, die sich von einseitigen Vorstellungen über Geschlechter unterscheiden.“ (Krohe-Amann; Lohner, 2011).

Das Thema sexuelle Belästigung birgt die Gefahr in sich zu polarisieren: Die Jungen als potentielle Täter zu sehen und die Mädchen als potentielle Opfer. Auch wenn Frauen und Mädchen von sexueller Belästigung in viel höherem Maße betroffen sind als Jungen und Männer, erfordert die pädagogische Beschäftigung mit diesem Thema einen unvoreingenommenen Blick auf die Mädchen und Jungen. Nur so können ihre jeweiligen Fragestellungen aufgegriffen und Orientierungshilfen angeboten werden.

II.A. Jungenpädagogische Vorbemerkung

Die Kampagne GRENZEN ACHTEN! spricht – sowohl im Verständnis der Jungen als auch de facto - Verhaltensweisen von Jungen und Männern an, die sich gegen Mädchen und Frauen richten. Je nach Art der Aufbereitung und Behandlung der Inhalte kann dies Abwehrreaktionen bei einzelnen Jungen als auch Jungengruppen auslösen.

Jungen in der Pubertät sind konfrontiert mit der gesellschaftlich wie individuell hoch bedeutsamen und für manche sehr schwierigen Entwicklungsaufgabe, eine individuell passende und gesellschaftlich möglichst akzeptierte Gestaltung ihrer Geschlechterrolle zu entwickeln. Dabei greifen sie in der Regel zurück auf das, was ihnen bekannt und was sozial anerkannt ist. Angesichts der Ambivalenzen im gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskurs um Geschlechterrollenvorstellungen und Männlichkeitsbilder ist dies für viele kein leichtes Unterfangen. Wenn nun an Jungen hinsichtlich dieses fragilen und in Entwicklung befindlichen Aspekts ihrer männlichen (Selbst-) Sozialisation Kritik gerichtet wird, zeigen manche Jungen eine hohe Verletzlichkeit und reagieren mit Abwehr oder Ablehnung. Daher ist es – nicht zuletzt didaktisch – geboten, eine Haltung einzunehmen, mit der zwar Missstände deutlich benannt und Lernziele klar formuliert werden können, die aber ohne Verdächtigungen und Schuldzuweisungen ‚qua Geschlecht‘ auskommt. Vielmehr sollen den Einzelnen und der Jungengruppe wohlwollende und ressourcenorientierte pädagogische Begegnungen ermöglicht werden.

Die im Folgenden beschriebenen Prinzipien zur Mädchen- und Jungenarbeit möchte pädagogische Fachkräfte in der Ausgestaltung dieser Haltung unterstützen.

Sturzenhecker (Sturzenhecker & Winter; 2010) beschreibt drei Arbeitsprinzipien aus der Jungenarbeit, die wir hier sowohl für die Jungenarbeit nutzen als auch auf die Mädchenarbeit anwenden wollen. Diese Prinzipien bestärken eine selbstverantwortliche und experimentierfreudige Haltung sowohl den jeweiligen Jugendlichen gegenüber als auch innerhalb der Gruppe. Schlagwortartig lauten sie: "Für uns" - "Über uns" - "Unter uns", (ebda, S.41f).

II.B. Grundhaltung Jungenarbeit

Es ist wichtig, in der Arbeit mit Jungen zu den Themen sexualisierte Belästigung und übergriffiges Verhalten folgendes zu bedenken:

Es kann in der Peer Group als üblich „männlich“ oder stark gelten, mit der Eroberung von Mädchen und mit sexuellen Erfahrungen zu prahlen. In der konkreten Gruppenarbeit thematisieren wir abwertendes und übergriffiges Verhalten von Jungen sowie das Anspornen dazu.

Jungen unter den Generalverdacht der Täterschaft zu stellen, wird ihnen jedoch nicht gerecht. Jungen können selbst auch Opfer von sexualisierter Gewalt sein, sei es durch Erwachsene, gleichaltrige Jungen oder Mädchen. Wir sprechen die Jungen als potentielle Opfer wie als Täter an, weil sexualisierte Anmache stattfindet wenn:

- andere Jungen unter Druck gesetzt, beschämt oder zu Handlungen angespornt werden, die sie nicht richtig finden
- übergriffige Jungen Grenzverletzungen begehen, bagatellisieren und/oder verharmlosen.

Die drei Arbeitsprinzipien aus der Jungenarbeit von Sturzenhecker (Sturzenhecker & Winter; 2010) erleichtern einen gelungenen Kontakt zwischen pädagogischen Fachkräften und den Jungen. Sie lassen sich für die Arbeit mit GRENZEN ACHTEN! folgendermaßen anwenden.

1. "Für uns", „bedeutet, dass Jungen im eigenen Interesse menschliche und männliche Stärken entwickeln und zerstörerische und riskante Anteile vorherrschender Männlichkeit verändern sollen“ (ebda, S.41). Nur wenn die Jungen spüren, dass man ihnen grundsätzlich auch positiv gegenübersteht, sind sie bereit, Kritik anzunehmen und auf Konflikte einzugehen.

2. "Über uns", heißt, dass die Themen aus der Perspektive der Jungen betrachtet werden, ausgehend von ihren eigenen Fragestellungen. Das schließt nicht aus Fragestellungen oder Perspektiven einzubringen, welche die Jungen nicht unbedingt selbst formulieren würden. (ebda, S.42). „Viele Probleme von Jungen entstehen, weil sie Ängste haben, die sie nicht zugeben oder offen machen dürfen, weil sie einem Bild von Männlichkeit zu folgen versuchen, nach dem ein Mann keine Angst haben darf“ (S.43). Verunsichernde Themen werden dann aus Angst vor Bloßstellung blockiert oder weggelacht.

3. "Unter uns", betont die Chance, die im geschlechtshomogenen Arbeiten liegt. Das hat vielerlei Vorteile: Offenheit ist leichter herzustellen, die Jungen-Cliquen und ihre Wertvorstellungen können gemeinsam besprochen, bestätigt oder verändert werden.

Ziel der Jungenarbeit ist es, eine Öffnung der Männlichkeitsvorstellungen hin zu mehr Möglichkeiten anzustoßen. Wird dies als Entlastung oder Bereicherung wahrgenommen, können auch Zusammenhänge zwischen den potentiell überfordernden Rollenerwartungen und persönlichen Verunsicherungen oder gar Gewalthandlungen benannt werden.

II.C. Grundhaltung Mädchenarbeit

Mädchen haben heutzutage vielfältige Chancen. In schulischer Hinsicht scheinen sie den Jungen sogar nicht selten „überlegen“ zu sein. Junge Mädchen bekommen vermittelt, dass sie im modernen Europa alles erreichen können. Dieses starke Mädchenbild führt zu Zuschreibungen, die anspornen aber auch überfordern können. Gleichzeitig erleben Mädchen nach wie vor Beschränkungen aufgrund ihres Geschlechts. Sie erleben alltäglichen Sexismus, der oftmals nicht benannt oder entlarvt wird. Sie sind häufiger Opfer sexualisierter Grenzverletzungen als Jungen.

Es ist wichtig, in der Arbeit mit Mädchen zu den Themen sexualisierte Belästigung und übergriffiges Verhalten folgendes zu bedenken: Die meisten Mädchen haben alltäglich Erfahrungen mit grenzverletzendem Verhalten. Wir müssen davon ausgehen, dass ein großer Teil der Mädchen sexualisierte Belästigung in irgendeiner Form selbst erlebt hat oder Zeugin davon war.

Oftmals werden diese Erfahrungen verschwiegen oder verharmlost. Sie können sehr verunsichernd sein, Mädchen in ihrem Selbstwert schwächen und mit persönlichen Schuldgefühlen verknüpft werden. Darum ist es Aufgabe der Trainerin und des Trainers Grenzverletzungen als Unrecht zu benennen.

In der konkreten Gruppenarbeit wird übergriffiges Verhalten von Jungen und Mädchen sowie das Auffordern/Anspornen dazu, sich übergriffig zu verhalten, thematisiert. Es kann die Mädchen als Opfer, als Zeugin oder auch als Täterin betreffen. Denn sexualisierte Anmache findet auch statt, wenn andere Mädchen oder Jungen unter Druck gesetzt, beschämt oder zu Handlungen angespornt werden, die sie nicht richtig finden. Hier gilt es das Verhalten so einzuordnen, dass die Verantwortung für den Übergriff beim Täter liegt UND die Mädchen Ideen entwickeln, wie sie sich zukünftig schützen können. Werden die verharmlosenden Haltungen von den Mädchen selbst eingenommen, verstehen wir dies auch als persönlichen Schutz, um die Verletzung so klein wie möglich zu halten.

Die drei methodische Prinzipien als Basis für einen gelungenen Kontakt zwischen der pädagogischen Fachkraft und den Mädchen sind:

1. **"Für uns"** betont, dass Mädchen im eigenen Interesse ihre „weiblichen“ Stärken wahrnehmen und entwickeln sowie zerstörerische und riskante Aspekte „weiblichen“ Verhaltens erkennen und verändern können.
2. **"Über uns"** bedeutet, dass die Themen aus der Perspektive der Mädchen betrachtet werden. Es soll Raum sein für ihre eigenen Erfahrungen und Fragestellungen. Das schließt nicht aus Perspektiven einzubringen, welche die Mädchen nicht unbedingt selbst formulieren würden und die zu neuen Sichtweisen und einer kritischen Reflexion der Rollenbilder anregen.
3. **"Unter uns"** nutzt die Chance der geschlechtshomogenen Gruppenarbeit. Sie bringt vielerlei Vorteile mit sich: sie stärkt in der Regel die Mädchengruppe. Offenheit, auch bei schwierigen und persönlichen Themen, ist leichter herzustellen.

Ziel der Mädchenarbeit ist es, eine Erweiterung der Weiblichkeitsvorstellungen hin zu mehr Möglichkeiten anzustoßen. Wird dies als Entlastung oder Bereicherung wahrgenommen, können auch Zusammenhänge zwischen den potentiell überfordernden Rollenerwartungen und persönlichen Verunsicherungen, oder gar Gewalthandlungen benannt werden.

II.D. Geschlechtshomogene Gruppen und Austausch zwischen Mädchen und Jungen

Geschlechtshomogene Gruppen bieten Mädchen wie Jungen die Möglichkeit über ihre Fragen zu sprechen: darüber was bei Mädchen oder Jungen ankommt und was eher nicht, was freundliche Annäherung ist und was übergriffig. Sie bieten Gelegenheit bisherige Wertvorstellungen ihrer männlichen / weiblichen Peer Group zu überprüfen, zu überdenken oder in Frage zu stellen.

Jugendliche haben das Bedürfnis voneinander zu erfahren, was in den geschlechtshomogenen Gruppen erarbeitet wurde. Sie möchten sich orientieren, welche Positionen die andere Gruppe gewonnen oder gefestigt hat.

Methodisch hat sich folgendes Vorgehen bewährt: Die Jungen und Mädchen können in ihren geschlechtshomogenen Gruppen Fragen formulieren und sie dann gemeinsam in die Großgruppe tragen. Das ist spannend und macht deutlich, dass Mädchen wie Jungen neugierig und interessiert sind.

Ist der direkte Austausch in der großen Gruppe schwierig, da eher schambesetzt oder von dominantem Verhalten Einzelner geprägt, kann die Vielfalt der Sichtweisen möglicherweise verloren gehen. In diesem Fall hat es sich bewährt die Fragen der Mädchen und Jungen schriftlich zu sammeln und dann als Frage-Antwort-Post zu übergeben. Das erfordert etwas Zeit, ist aber für das ernsthafte Gespräch, dann innerhalb der geschlechtshomogenen Gruppe, sehr hilfreich.

Hinweise für die pädagogischen Fachkräfte

Sexismus und Grenzverletzungen müssen angesprochen werden, ohne in der Gruppensituation selbst die Person zu verurteilen. Das Verhalten des Jungen oder des Mädchens kann problematisch sein – jedoch nicht der / die Jugendliche selbst.

Die Unterscheidung zwischen fairem und abwertendem oder sexistischem Verhalten sollte stets im Auge behalten werden: oftmals bringen die Jugendlichen diese Unterscheidung selbst ein, durch die Vielfalt der Meinungen in der Gruppe. Allen Meinungen wird Raum gegeben, kontroverse Sichtweisen und Gegenpositionen werden angehört und benannt. Grundsätzlich streben wir an, dass die geäußerten Wertvorstellungen der Jugendlichen von den pädagogischen Fachkräften nur moderiert werden. Die Herausforderung besteht darin, allen Standpunkten der Jugendlichen mit Achtung und einer eigenen Gewalt ablehnenden Haltung zu begegnen. Abwertende Kommentare, bewertendes Lachen oder Mimik sollten in ihrer Wirkung angesprochen und unterbrochen werden.

Sexualisierte Anmache ist eine Dominanzstrategie, mit der sich vor allem Männer ihre Überlegenheit im öffentlichen Raum sichern. Das bedeutet, ihr liegen Geschlechterhierarchien und bestimmte Rollenbilder zugrunde.

Um Jugendliche über diese Themen miteinander ins Gespräch zu bringen, sind einige der Übungen so gestaltet, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu aufgefordert werden, über den Umgang und eine angemessene Kontaktaufnahme zwischen Mädchen und Jungen nachzudenken. Dazu gehört auch die Reflexion über den Umgang mit dem jeweils anderen Geschlecht in heterosexuellen Beziehungen.

Sicher wird es in den Workshops auch homosexuelle Jugendliche geben. Deshalb ist es wichtig, vor allem im Themenfeld „Geschlechterrollen zwischen Wünschen und Erwartungen“ homosexuelle Jugendliche mit ihren Erfahrungen miteinzubeziehen und die einzelnen Übungen ggf. entsprechend anzupassen. Dort wo es notwendig erschien, wurden bereits Beispiele in die Übungen aufgenommen, die sich auf homosexuelle Beziehungen beziehen.

III. Arbeitsmaterialien für geschlechtersensible Workshops mit Jugendlichen

III.A. Einführung in die Arbeitsmaterialien

Mädchen und Jungen erleben sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum z.B. in der Disco, auf der Straße, bei zufälligen Bekanntschaften, innerhalb ihrer Clique oder ihres Vereins. Diese Situationen werden in diesem Ansatz aufgegriffen.

Der Umgang mit alltäglichen Grenzverletzungen ist auch unter Jugendlichen von Bagatellisierung und Wegschauen geprägt. Übergriffe werden heruntergespielt und verharmlost.

Wie können die Jungen, jungen Männer und Mädchen, jungen Frauen dafür gewonnen werden, sich für das Thema zu öffnen? Welche Fragen und welches Bedürfnis nach Unterstützung bringen die Mädchen mit und welches bringen die Jungen mit?

Das Workshopkonzept gibt Materialien u.a. für die Arbeit in der Schule, Jugendarbeit, Jugendhilfe und politischer Bildungsarbeit an die Hand.

Mädchen und Jungen, junge Frauen und Männer sind von der Problematik sexueller Grenzverletzungen sehr unterschiedlich betroffen. Darum ist ein geschlechtersensibler pädagogischer Ansatz grundsätzlich notwendig. GRENZEN ACHTEN! möchte Jugendliche für Grenzverletzungen sensibilisieren und sie darin bestärken, Grenzen anderer zu achten und zu schützen. Das erfordert eine genaue und offene Auseinandersetzung mit:

- Geschlechterrollen und Rollenbildern.
- den gesellschaftlichen und persönlichen Bewertungen von weiblichem und männlichem Verhalten.
- persönlichen Werten.
- gesellschaftlichen Regeln, Rechten und Gesetzen.

Mit den vorgestellten Methoden können pädagogische Fachkräfte die Jugendlichen:

- für die Grenzen anderer sensibilisieren,
- ermutigen, eigene Grenzen wahrzunehmen und
- bestärken sich gegen Grenzverletzungen einzusetzen.

Behandelt werden einerseits zielorientierte Fragen:

Welche Rechte habe ich?

Wie kann ich mich bei sexualisierter Anmache wehren und mich schützen?

Wie kann ich schützend intervenieren als Mädchen, als Junge?

Wie sollte ich mich verhalten und wie trete ich dann auf?

Andererseits spielen für die Jugendlichen Werte-Fragen eine Rolle, die nicht rasch und zielorientiert zu bearbeiten sind wie beispielsweise:

Wie nehmen mich die anderen wahr, wenn ich sage, was ich sehe? Werden sie mich unterstützen? Gerate ich in Konflikt mit Erwartungen an Frauen oder Männer? Gerate ich in Konflikt mit Werten meiner Peer Group, wenn ich übergriffiges Verhalten benenne? Bin ich dazu bereit?

Diese Fragen erfordern Raum für die Auseinandersetzung mit und unter den Jugendlichen, ebenso mit den Fachkräften und vor allem auch mit den Gruppen, in denen die Jugendlichen agieren. Denn sie sprechen Themen von männlicher Dominanz an, die mal offensichtlich, mal subtil den Umgang zwischen Mädchen und Jungen, Frauen und Männern beeinflussen können.

III.B. Die 6 Themenfelder und ihre Fragestellungen

Das Programm umfasst eine Einführung und 6 Themenfelder. Jedes Themenfeld wird mit 2 bis 4 Methoden vertieft. Alle 6 Themenfelder können in 2 Vormittagen angesprochen werden. Sie sind aber auch dafür geeignet über einen längeren Zeitraum, jeweils einzeln, erarbeitet zu werden.

I. Einführung

1. Themenfeld: Geschlechterrollen zwischen Wünschen und Erwartungen

- Frauenbild und Männerbild heute
- Was tun und wünschen sich Mädchen in der Begegnung mit Jungen?
- Was tun und wünschen sich Jungen in der Begegnung mit Mädchen?
- Was ist der Unterschied zwischen Flirten und Anmache?
- Wie kann man gut Kontakt aufnehmen?
- Was ist Sexismus?
- Welche Botschaften von Mädchen oder Jungen werden wie interpretiert?

2. Themenfeld: Fairness – Rechte – Einverständnis?

- Wertebasis für den fairen Umgang:
- Gleichberechtigung von Mädchen und Jungen, Frauen und Männern
- Kinderrechte
- Rechte zum Schutz vor sexueller Belästigung

3. Themenfeld: „Feelings“ – Gefühle kennen, wahrnehmen, achten

- Wie fühlst du dich, wenn deine Bedürfnisse erfüllt werden, deine Grenzen geachtet und respektiert werden?
- Wer fühlt sich wie bei sexualisierter Anmache?
- Was erleben die Jungen? Was erleben die Mädchen?
- Einfühlungsvermögen als Schutzfaktor üben.

4. Themenfeld: GRENZEN ACHTEN! = Grenzen erkennen und anerkennen

- Sensibilisieren für Grenzverletzungen.
- Wo fängt der Spaß an? Wo hört er auf? Unterscheiden lernen: Was ist Anmache, was sind Übergriffe, was ist Gewalt? Haben Grenzverletzungen wirklich etwas mit Sexualität zu tun oder geht es um das Zeigen und Erleben von Macht?

5. Themenfeld: Echt Stark! Selbstbehauptungs- und Schutzstrategien

- Körpersprache und eindeutige Kommunikation als Schutzfaktoren nutzen.
- Praktische Ideen entwickeln für Selbstbehauptungs- und Schutzstrategien.

6. Themenfeld: Wir machen uns gegen Belästigung stark! Helfen und Hilfen

- Sensibilisieren für Situationen, in denen Übergriffe geschehen oder entstehen.
- Wahrnehmen grenzverletzender Situationen und Kommunikationsstile.
- Wann greife ich wie ein? Wie kann ich andere UND mich schützen?
- Rechtliche Situation und Hilfeadressen

III.C. Rahmenbedingungen

Im August 2014 startete in Worms die Kampagne GRENZEN ACHTEN!, die sich gegen sexualisierte Anmache von Mädchen und Frauen im öffentlichen Raum wendet und mit Hilfe männlicher Rollenvorbilder vor allem männliche Jugendliche und (junge) Männer für das Thema sensibilisieren und ein Problembewusstsein schaffen will.

Die Kampagne, die von der Gleichstellungsstelle der Stadt Worms, dem Frauennotruf Worms und dem örtlichen Kinderschutzdienst initiiert und umgesetzt wird, arbeitet zur Erreichung dieser Ziele mit Sportmotiven, um das eher schwierige Thema ohne erhobenen Zeigefinger an die Zielgruppe zu transportieren. Informationen zur Kampagne sind auf der Homepage www.grenzenachten.de zu finden. Dort können auch Poster und Postkarten bestellt werden, die im Workshop benutzt werden können.

Die Workshopmaterialien richten sich an Mädchen und Jungen zwischen 14-17 Jahren. Sie können sowohl im Schulunterricht als auch in Jugendgruppen, (Sport-)Vereinen und im Bereich der (außer-)schulischen Gewaltprävention eingesetzt werden. Es empfiehlt sich, den Workshop in gemischtgeschlechtlichen Gruppen am Besten im Frau-Mann-Team, durchzuführen.

Die Materialien umfassen ein Baukastensystem von Methoden und Übungen, die zeitlich flexibel einsetzbar sind und mit denen sowohl einzelne Stunden als auch ganze Projektstage gestaltet werden können. Im Ganzen können sie an einem Tag umgesetzt werden. Es gibt Übungen, die sowohl in gemischtgeschlechtlichen wie in geschlechtshomogenen Gruppen durchgeführt werden, daher sind zwei Räume zur Durchführung erforderlich.

Möglicherweise offenbaren Teilnehmerinnen oder Teilnehmer im Workshop Gewalterfahrungen, für die in der Gruppe kein adäquater und sicherer Rahmen zur Verfügung steht. Die Mädchen und Jungen sollten die Möglichkeit haben, sich bei bestimmten Übungen zurück zu ziehen oder den Workshop zu verlassen. Für weitergehende Unterstützung ist es sinnvoll, im Vorfeld des Workshops Adressen örtlicher Unterstützungseinrichtungen für gewaltbetroffene Jugendliche zu kennen.

In jedem Kapitel finden Sie Hinweise für die Trainerin und den Trainer. Diese machen auf Haltungen und Fragestellungen aufmerksam, die bei der gelingenden Umsetzung der Materialien unterstützen können.

Für eine souveräne Moderation des Workshops ist es sehr hilfreich, die eigenen Unsicherheiten, Schamgrenzen und Berührungängste in Bezug auf das Thema sexualisierte Anmache zu kennen und sich als Team im Vorfeld der Durchführung darüber auszutauschen. Dafür können die eingesetzten Methoden vorher im Trainerinnen-Trainer-Team vor der eigentlichen Durchführung durchgespielt werden.



Kopiervorlage

Im Anschluss findet sich die Kopiervorlage für einen Elternbrief, mit dem die Eltern der Teilnehmenden über die Teilnahme ihrer Kinder informiert werden können.

1. Themenfeld: Geschlechterrollen zwischen Wünschen und Erwartungen

Dieses Themenfeld dient vor allem der Hinführung zum Thema. In verschiedenen Übungen werden die teilnehmenden Jugendlichen aufgefordert, bestehende Geschlechterrollen zu reflektieren und sich der unterschiedlichen Bewertung des gleichen Verhaltens bei Jungen und Mädchen bewusst zu werden.

In einem zweiten Schritt wird verdeutlicht, dass Flirten leicht von sexualisierter Anmache zu unterscheiden ist. Ob bewusst oder unbewusst – Jugendliche wissen intuitiv, wann sie die Grenze des Gegenübers bei der Kontaktaufnahme überschreiten.

1.1. Übung: Mädchen sind anders – Jungen auch!

Mädchen und Jungen erleben heute vielseitige, oftmals widersprüchliche Vorstellungen von Frau und Mann sein. Sie bringen Vorbilder und Wertevorstellungen aus ihren Familien mit, sehen sich klischeehaften medialen Entwürfen von Weiblichkeit und Männlichkeit gegenüber und erleben alltäglich die unterschiedlichsten männlichen und weiblichen Lebensentwürfe.

In Auseinandersetzung damit entwickeln sie ihre persönliche Vorstellung davon, wie sie sich als Frau oder Mann verhalten und darstellen wollen. Die verbindenden Meinungen und Haltungen innerhalb der Peer Group spielen dabei eine besondere Rolle ebenso wie die Abgrenzung gegenüber anderen Jugendlichen oder Gruppen.

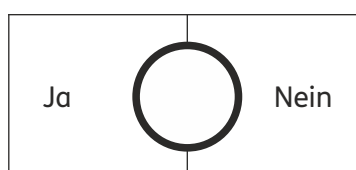
Ziele

- Über die Vorstellungen von Geschlecht ins Gespräch kommen
- Sensibilisieren, wann persönliche Geschlechtsrollenbilder die Einzelnen begrenzen oder unterstützen
- Erkennen diskriminierender Geschlechtsrollenzuschreibungen
- Austausch über unterschiedliche Bewertungen des Verhaltens von Mädchen und Jungen und deren Auswirkungen auf die Einzelnen und den Kontakt untereinander

Setting	Material
Geschlechtergemischte Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Kreppband zum Kennzeichnen des Spielfeldes • Mittelpunkt für nicht eindeutige Positionen

Anleitung

Im Raum wird ein Fußballfeld mit Kreppband auf den Boden gemalt und mit der Mittellinie geteilt. In die eine Hälfte des Spielfeldes wird „JA“ hineingeschrieben, in der anderen Hälfte steht „NEIN“. Der Mittelkreis ist für nicht eindeutige Positionen gedacht.



Trainer und Trainerin lesen nun abwechselnd die vorbereiteten Statements vor und bitten die Jugendlichen, sich im Spielfeld zu positionieren – entweder bei JA, wenn sie der Aussage zustimmen oder bei NEIN, wenn sie nicht zustimmen. Wer unentschieden ist, kann sich in den Mittelkreis stellen.

Beispiel

„Viele Jungen gucken gerne Liebesfilme.“

Wer der Aussage zustimmt, geht in die Spielfeldhälfte, die mit JA beschriftet ist.

Wer der Aussage nicht zustimmt, geht in die andere Spielfeldhälfte.

Wer sich nicht entscheiden kann, positioniert sich im Mittelkreis.

Nach jedem Statement werden einzelne Jugendliche von Trainer oder Trainerin in Kurzinterviews befragt, warum sie sich so positioniert haben und zum offenen Austausch ermuntert. Die Fragen sollten stets getragen sein von ehrlichem Interesse den Jugendlichen gegenüber. Zu einzelnen Statements haben wir bereits Vertiefungsfragen formuliert.

Der Austausch über kontroverse Standpunkte in der Gruppe entsteht meist dadurch, dass beide Spielfelder von den Schülerinnen und Schülern besetzt werden. Sollte eine Seite nicht besetzt werden, kann man nachfragen, wer diese Standpunkte einnehmen könnte und weshalb es wohl nicht geschehen ist. Wichtig ist auch, die Jugendlichen, die sich im Mittelkreis positioniert haben, nach ihren Gründen zu befragen.

Das Gespräch kann durch gezieltes, bisweilen pointiertes Nachfragen vertieft werden und die Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Meinungen miteinander ins Gespräch gebracht werden.

Varianten

Ab einer Gruppengröße von ca. 16 Personen und je nach Raumgröße und Aufmerksamkeit der Jugendlichen können statt der Spielfelder folgende Varianten gewählt werden:

- Wer JA sagt steht auf, wer NEIN sagt bleibt sitzen
- Es können verschiedenfarbige Karten an die Jugendlichen verteilt werden, die diese dann je nach Meinung hochhalten (z.B. grün für JA und rot für NEIN).



Tipps für die Trainerinnen und Trainer

Die Aussagen laden dazu ein, persönliche Sichtweisen auf weibliches und männliches Verhalten auszusprechen. Einzelne Aussagen formulieren Klischees und wollen gezielt die Beschäftigung mit sexistischen Positionen anregen. Je nach Schwerpunkt, den Sie in der Gruppe setzen wollen, können Sie eine Auswahl an Statements treffen.

Zwei Statements thematisieren die Doppelmoral, dass sexuell erfahrene Mädchen im Gegensatz zu erfahrenen Jungen als Schlampe stigmatisiert werden. Die Fragen sind provokativ. Darin besteht die Gefahr, dass sie zu beleidigenden Äußerungen einladen. Sie sollten als Trainerin und Trainer darauf vorbereitet sein, das Gespräch so zu moderieren, dass Meinungen offen ausgesprochen, Beleidigungen jedoch nicht unkommentiert stehen gelassen werden.

**Tipps für die Trainerinnen und Trainer**

Sie können als Team ausprobieren, ob es einen Unterschied macht, wenn ein Beispiel bewusst von einem Mann oder einer Frau vorgelesen wird.

Zu einzelnen Statements gibt es Vorschläge für Vertiefungsfragen, die durch die Nummern in Klammern zugeordnet sind.

Statements

- Mädchen haben es leichter im Leben. (1)
- Jungen sind stärker als Mädchen. (2)
- Wenn ein Mädchen Minirock anzieht, will sie die Jungen reizen.
- Wenn ein Mädchen sexy angezogen ist, ist sie selber schuld, wenn Jungen ihr hinterher pfeifen.
- In meiner Schule haben Frauen und Männer gleich viel zu bestimmen.
- Ein Junge, der schon mit mehreren Mädchen im Bett war, ist ein toller Kerl.
- Ein Mädchen, das schon mit mehreren Jungen im Bett war, ist eine Schlampe. (3)
- Ein Mädchen, das schon mit mehreren Jungen im Bett war, weiß was sie will.
- Mädchen fühlen sich geschmeichelt, wenn ihnen hinterhergepiffen wird. (4)
- Frauen müssen mehr aufpassen als Männer, wenn sie alleine unterwegs sind.
- Ich weiß was Sexismus heißt (geschlechtsbezogene Diskriminierung).
- Beim Kennenlernen sollte der Junge den ersten Schritt machen und auf das Mädchen zugehen. (5) (6)
- Es ist doch klar, dass das Mädchen den Jungen anspricht, wenn sie ihn näher kennlernen möchte.
- Mädchen und Jungen helfen gleich viel im Haushalt.
- Jungen sollen sportlich sein.
- Mädchen sollen sportlich sein.
- Die meisten Jungen respektieren Mädchen.
- Manchmal ärgere ich mich über Bilder von Frauen in der Werbung.
- Manchmal ärgere ich mich über Bilder von Männern in der Werbung.
- Ich finde, dass das Aussehen bei Männern wichtiger ist als bei Frauen.

Mögliche Vertiefungsfragen für die Interviews zu den Statements

- (1) Woran merkst du, dass es Mädchen/Jungen leichter haben?
- (2) Inwiefern sind Jungen stärker als Mädchen? Sind alle Mädchen wirklich schwächer? Zum Beispiel ein „Couch Potatoe“ und eine Sportlerin. Stimmt da die Annahme noch?
- (3) Wie fühlt sich ein Mädchen, die als „Schlampe“ bezeichnet wird? Was meinst du – wen verletzt diese Aussage? Fühlt sich ein Mädchen, fühlst du dich, dadurch beleidigt oder anerkannt?
- (4) Wie geht es dir, wenn dir/deiner Freundin hinterher gepiffen wird?
- (5) Welche Auswirkungen hat deine Meinung auf dein Handeln?
- (6) Macht es einen Unterschied, ob ein Mädchen oder ein Junge die Initiative ergreift oder sexuelle Bedürfnisse zeigt?

1.2. Übung: Flirten: So macht's Spaß – so kann's schief gehen

Jungen und Mädchen finden Flirten interessant und spannend. Es macht Spaß, es ist ein Experimentierfeld, es ist aufregend und voller Fettnäpfchen. Die meisten Mädchen und Jungen haben schon mal einen missglückten Flirtversuch erlebt. Vielleicht weil sie schüchtern waren, vielleicht weil sie zu direkt waren, vielleicht weil sie dabei dumm angemacht wurden oder übers Ziel hinausgeschossen sind.

Die Übung möchte geglückte Flirtversuche zum Thema machen und sexualisierte Anmache in Abgrenzung zum Flirten darstellen.

Ziele

- Nachdenken über den Unterschied zwischen Flirt und sexualisierter Anmache
- Woran lässt sich dieser Unterschied erkennen?

1.2. Teil A: Anmachsprüche – witzig, charmant oder never ever?

Setting	Material
<p>Teil A kann in geschlechtergemischten Gruppen durchgeführt werden, wenn die Gruppe als kooperativ und aneinander interessiert einzuschätzen ist, sonst ist die Übung auch für geschlechts-homogene Gruppen geeignet.</p> <p>Der Austausch über das Erarbeitete findet danach in jedem Fall in gemischter Gruppe statt, z.B. im Stuhlkreis.</p>	<p>Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils eine rote Karte, eine gelbe Karte und eine Herzkarte mit folgender Bedeutung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rote Karte – das ist blöde Anmache, fies und verletzend, geschmacklos • gelbe Karte – das ist aufdringlich und will verunsichern • Herzkarte – das gefällt mir, witzig, cool, lustig, charmant



Kopiervorlage

Am Ende des Themenfeldes findet sich die Kopiervorlage 1.2.A. Karten.

Anleitung

Trainerin und Trainer eröffnen das Gespräch mit Fragen zum Thema Flirten. Das können z.B. sein:

- Welche Möglichkeiten gibt es um auf ein Mädchen oder einen Jungen, die/der dir gefällt, zuzugehen?
- Hat jemand Lust zu erzählen, womit sie/er schon mal gute Erfahrungen gemacht hat?
- Es ist gut möglich, dass die Jugendlichen selbst Anmach-Sprüche nennen. Diese können aufgegriffen und auf Karten notiert werden.

Die Trainerin oder der Trainer fragt nach:

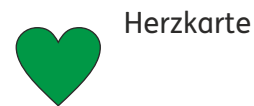
- Wofür sind Anmach-Sprüche gut?
- Sollen sie
 - Aufmerksamkeit erregen?
 - zum Lachen bringen
 - neugierig machen?
 - die Situation entspannen?
 - Kontakt herstellen?

Nach diesem Einstiegsgespräch erhalten alle Jugendlichen jeweils eine rote, eine gelbe und eine Herzkarte und die Bedeutung der Karten wird besprochen.

Nun werden die verschiedenen Anmachsprüche vorgelesen und die Jugendlichen zeigen ihre Haltung, indem sie eine der Karten hochhalten. Zwei bis drei Meinungen werden eingeholt. Wenn es unterschiedliche Meinungen gibt, sollte aus jeder Gruppe mindestens eine Meinung eingeholt werden.

Die Jugendlichen werden darum gebeten, genau zu überlegen, ob der Spruch beleidigend und fies oder eher freundlich ist und was sie daran gemein, grenzverletzend bzw. sympathisch oder freundlich finden.

Währenddessen sammelt die Trainerin oder der Trainer am Flipchart alle Stichworte, die für die Begründungen der Kartenwahl genannt wurden, und ordnet sie der jeweiligen Karte zu



Tipp für die Trainerinnen und Trainer

Es empfiehlt sich auch Kontroverses oder Aussagen, die nochmals besprochen werden sollten, am Flipchart festzuhalten.



Achtung

Wenn die Übung bislang mit geschlechtshomogenen Gruppen durchgeführt wurde, dann werden die Gruppen nun zusammengeführt und tauschen sich z.B. im Stuhlkreis über das Erarbeitete aus.

Der gemeinsame Austausch der gesammelten Ergebnisse wird von Trainerin und Trainer durch folgende Fragen moderiert.

- Wann fühlen sich Anmachsprüche nach Belästigung an?
- Gibt es ein Signal, dass der Kontakt erwünscht ist?
- Spielt der Tonfall eine Rolle?

Hinweise für die Trainerinnen und Trainer

Auch wenn mit der vorgeschlagenen Methode das Thema unterhaltsam und humorvoll angegangen wird, ist es wichtig, für eine Ernsthaftigkeit in der Gesprächsatmosphäre zu sorgen. Das gelingt, indem die Trainerinnen und Trainer aufgreifen, was lustig ist und dabei versuchen zu erfahren, was die Jugendlichen lachen lässt.

Erfahrungsgemäß werden genannt:

- Empörung
- Scham
- Übertreibung
- Menschen mit Dingen vergleichen ist verletzend, ist eine Beleidigung usw.

Dann kann nachgefragt werden, woran diese Reaktionen beim Gegenüber erkennbar sind. Wie können Jugendliche deutlich machen, dass ihnen die Art der Kontaktaufnahme nicht gefällt oder gefällt. Das Thema lädt dazu ein, spontan mit der Sitznachbarin bzw. dem Sitznachbarn zu reden. Es gibt evtl. etwas weniger Unruhe, wenn das Trainerteam im Raum verteilt ist und abwechselnd fragt.

In der Vorbereitung zum Projekt sollte das Team die ausgewählten Sprüche unbedingt einander vorlesen, um selbst zu erfahren, welche Gefühle von Beschämung oder Belustigung die Trainerinnen und Trainer selbst beschäftigen, welche Sätze die eigenen Grenzen verletzen und daher evtl. nicht eingesetzt werden können.

Anmachsprüche

- Du bist so süß wie Schokolade und die größte Versuchung meines Lebens.
- Ich glaube, ich muss Gott anrufen und ihm sagen, dass ihm ein Engel fehlt.
- Du, ich bin so schüchtern – kannst du nicht die Initiative übernehmen?
- Ich bin vom ADAC und würde dich heute Abend gerne abschleppen.
- Kannst du mir dein Handy leihen? Ich hab meiner Mama versprochen sie anzurufen, wenn ich meine Traumfrau / Traummann gefunden habe.
- Ich habe bemerkt, dass du mich nicht bemerkst. Das wollte ich gern ändern.
- Ich hoffe du kannst lesen, denn es steht etwas in meiner Hose.
- Hey, du kommst mir bekannt vor, du siehst aus wie mein nächster Freund.
- Hat das eigentlich wehgetan? Als du vom Himmel gefallen bist?
- Wenn du küssen willst, sag nichts, lächle nur!
- Hey, wollte mich nur kurz für deinen Schluckauf entschuldigen! Musste den ganzen Tag an dich denken!
- Entschuldigung, macht es dir was aus, wenn ich dich 'ne Minute anstarre? Ich möchte mich an dich in meinen Träumen erinnern.
- Ruf mich an unter H wie Hengst.
- Glaubst du an die Liebe auf den ersten Blick oder soll ich nochmal vorbeikommen?
- Hier muss irgendwo ein Lichtschalter sein, jedes Mal wenn ich dich sehe, machst du mich an.
- Sind deine Eltern Terroristen? - du bist scharf wie eine Bombe.
- Du bist so schön, dass ich dich die ganze Zeit ansehen muss.

- Könnte jemand eifersüchtig werden, wenn ich dich zu einem Glas Cola einladen würde?
- Endlich! Der passende Mann zu meiner Bettwäsche!
- Weißt du, dass es viele Männer gibt, die mit irgendeinem Spruch versuchen, ein Mädels anzumachen? Ich bin da ganz anders!
- Darf ich dir heute Nacht Honig um den Bauchnabel streichen?
- Hast du mal 20 min Zeit und 20 cm Platz?

**Kopiervorlage**

Am Ende des Themenfeldes findet sich die Kopiervorlage 1.2.A. Anmachsprüche.

1.2. Teil B: Was kommt gut an? Best of Flirttipps

Setting	Material
Einzel- bzw. Kleingruppenarbeit in geschlechtshomogenen Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> • vorbereitete Fragebögen zum Ausfüllen für die Jugendlichen • Stifte, vorbereitete Flipcharts

Anleitung

Alle Teilnehmenden erhalten einen vorbereiteten Fragebogen und haben zehn Minuten Zeit, diesen auszufüllen.

Nach Ablauf der Zeit gibt es eine Flüsterrunde in Zweier- oder Dreiergruppen. Die Jugendlichen sollen sich über das austauschen, was sie aufgeschrieben haben.

Folgende Fragen stehen auf einem Flipchart und sollen von den Jugendlichen in den Kleingruppen diskutiert werden:

- Worauf kommt es dir beim Kennenlernen an?
- Was glaubst du, ist wichtiger, was du sagst oder wie du es sagst?



Trainertipp für die Jungengruppe

Eine (eher fordernde) Frage für die weitere Vertiefung in der Jungengruppe könnte auch sein: Was muss ich tun, **damit** sich ein Mädchen belästigt fühlt. Will ich das? Was geschieht dann? Diese Frage kann verdeutlichen, dass ein Junge in der Regel weiß, wann er eine Grenze überschreitet und wann nicht.

Variante


Setting	Material
Partnerarbeit in geschlechtergemischter Gruppe	vorbereitete Fragebögen zum Ausfüllen für jede Jugendliche und jeden Jugendlichen

Anleitung

Es findet eine „Flüsterrunde“ mit der Sitz-Nachbarin oder dem Nachbarn unter dem Motto „So macht Flirten Spaß“ statt. Die Jugendlichen sollen sich über folgende Frage austauschen:

- Was spielt wirklich eine Rolle, damit sich die Begegnung für beide Seiten gut anfühlt?

Das Team sammelt auf Karteikarten ihre drei wichtigsten persönlichen Flirttipps. Die Karten werden auf einem großen „Best of Flirttipps“-Plakat gesammelt und im Plenum vorgestellt.


 **Tipps für Trainerinnen und Trainer**
Vor allem Teil B der Übung geht von einer heterosexuellen Orientierung der Jugendlichen aus. Trainerinnen und Trainer sollten beachten, dass an den Trainings auch ggf. homosexuelle Jugendliche teilnehmen und daher in der Ansprache an die Gruppe immer wieder deutlich machen, dass die Flirttipps unabhängig vom angesprochenen Geschlecht gelten können.

Arbeitsblatt für Jungen

Mir gefällt es, wenn ein Mädchen.....
Ich glaube, Mädchen wünschen sich von Jungen dass sie.....
Ich glaube, bei einem Mädchen kommt gut an, wenn ein Junge.....
Ich selber würde am ehesten.....ausprobieren.

Arbeitsblatt für Mädchen

Mir gefällt es, wenn ein Junge.....
Ich glaube, Jungen wünschen sich von Mädchen, dass sie.....
Ich glaube, bei einem Jungen kommt gut an, wenn ein Mädchen.....
Ich selber würde am ehesten.....ausprobieren.

 **Kopiervorlagen**
Am Ende des Themenfeldes finden sich die Kopiervorlagen 1.2.B. Arbeitsblatt für Jungen und 1.2.B. Arbeitsblatt für Mädchen.

1.2. Teil C: Flirten oder Belästigen – Was ist der Unterschied?“

Das gemeinsame Anschauen des Filmclips der Kampagne rundet die Einheit ab. Die klare Positionierung der Fußballerinnen und Fußballer betonen zentrale Aussagen und Lerninhalte des Projekts auf prägnante Weise.

Setting	Material
Geschlechtergemischte Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Kampagnenfilm „Flirten oder Belästigen?“ - abzurufen unter: www.vimeo.com/grenzenachten/flirten • Laptop • Beamer

Kampagnenfilm „Flirten oder Belästigen?“



Anleitung

Gemeinsam wird der Kampagnenfilm „Flirten oder Belästigen?“ angeschaut. In der Gruppe wird anschließend folgende Frage besprochen:

- Was macht laut den Fußballerinnen und Fußballer den Unterschied zwischen flirten und sexualisierter Anmache aus?

2. Themenfeld: Fairness – Rechte – Einverständnis

Mädchen und Jungen haben ein Recht auf Schutz vor sexualisierter Anmache. Dass dies auch gesetzlich verankert ist und sich Jugendliche darauf berufen können, soll in diesem Themenfeld verdeutlicht werden.

Grundgesetz und die Menschen- und Kinderrechte bilden den Werte-Rahmen für das Thema des Workshops und für die Zusammenarbeit im Projekt.

- Die Gleichberechtigung von Frauen und Männern ist im Artikel 1 des Grundgesetzes formuliert.
- Die Kinderrechte der Vereinten Nationen wurden beschlossen für den Schutz von Mädchen und Jungen.

Das Kennen dieser Rechte macht deutlich: sexualisierte Anmache ist nicht in Ordnung. Sie ist keine Privatsache. Die Verknüpfung der Rechte mit dem Gedanken von Fairness spricht die Jugendlichen in ihrem Alltagsverständnis von einem fairen Umgang miteinander an.

Ziele

- Austausch über Rechte und die Schutzfunktion von Regeln anregen
- Information über Rechte von Jugendlichen
- Gleichberechtigung von Frauen und Männern, Mädchen und Jungen zum Thema machen

2.1. Übung: Rechte und Regeln schützen dich!

Übung 2.1 dient der Vorbereitung, falls es in der Klasse einen grundlegenden Bedarf gibt zu klären, welche Rechte und Regeln im Zusammenleben respektiert werden sollten. Dann ist es hilfreich einen Schritt weg zu gehen vom Thema sexualisierte Belästigung zum allgemeinen Thema, dass Regeln und Respekt jede Einzelne und jeden Einzelnen schützen und die Gemeinschaft stärken.

Andernfalls kann direkt mit Übung 2.2. gestartet werden.

Setting	Material
Geschlechtergemischte Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Arbeitstische, die Platz bieten für je 4-5 Jugendliche • Karten in zwei Farben (z.B. blau und rot), Klebestifte, leere Plakate

Anleitung

Trainerin und Trainer erläutern, dass jede Gemeinschaft Vereinbarungen und Regeln für das Zusammenleben hat, die festlegen, was erlaubt und was verboten ist. Das können Regeln in der Schule, in der Klassengemeinschaft oder beim Sport sein.

Die Jugendlichen sollen nun überlegen, welche Regeln sie kennen und welche Regeln sie besonders gut finden.

Die Übung gliedert sich in drei Schritte:

Erster Schritt:

Alle Jugendlichen erhalten jeweils mehrere Karten in den verschiedenen Farben. Sie sollen nun drei Regeln aufschreiben, die sie kennen, z.B. von zu Hause, dem Sport(verein) oder aus der Schule und die sie selbst wichtig finden.

Jede Regel wird auf eine (z.B.) rote Karte geschrieben

Wenn den Jugendlichen Regeln einfallen, die sie stören oder ärgern, können sie diese auf eine Karte in anderer Farbe schreiben. Hierfür haben die Jugendlichen 5-10 Minuten Zeit.

Zweiter Schritt

Wenn jede und jeder drei Favoriten hat, bilden die Jugendlichen Arbeitsgruppen an den Tischen und stellen sich gegenseitig die Regeln vor, die sie gut finden.

Dritter Schritt:

Die Jugendlichen kleben die Regeln auf das Plakat und überlegen, wovor diese sie schützen.

2.2.Übung: Rechte zum Schutz vor sexualisierter Anmache

Setting	Material
Geschlechtergemischte Gruppe	<p>Drei vorbereitete Plakate mit je einem der folgenden Rechte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundgesetz: Artikel 3: Frauen und Männer sind gleichberechtigt. • Dein Körper gehört dir. Du darfst selbst bestimmen, wer dich wie berühren darf. • Du hast das Recht „NEIN“ zu sagen und dich zu wehren, wenn dich jemand auf eine Art anspricht oder berührt, die du nicht magst.



Kopiervorlagen

Am Ende des Themenfeldes findet sich die Kopiervorlagen 2.2. Rechte. Diese können ggf. von DIN A 4 auf DIN A3 hochkopiert werden.

Anleitung

Trainer und Trainerin führen zum Thema hin und erklären, dass es die UN Kinderrechte gibt, die weltweit gelten und die Kinder und Jugendliche besonders schützen, damit sie gewaltfrei und gesund aufwachsen können.

In diesen Rechten stehen Dinge, die den Jugendlichen vielleicht selbstverständlich erscheinen wie das Recht die Schule zu besuchen, zum Arzt zu gehen oder das Recht auf gute Ernährung.

Arbeitsmaterialien gegen sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum

Die drei mitgebrachten Plakate werden nun an drei verschiedene Wände im Raum aufgehängt, einzeln vorgelesen und besprochen.

Grundgesetz, Artikel 3: Frauen und Männer sind gleichberechtigt.

Mögliche Fragestellungen zum Plakat

- Wofür ist dieses Gesetz wichtig?
- Hast du den Eindruck, im Alltag ist das verwirklicht?
- Gibt es Bereiche in denen du dir Verbesserungen wünschst?

Dein Körper gehört dir. Du darfst selber bestimmen, wer dich wie berühren darf.

Mögliche Fragestellungen zum Plakat

- Wofür ist dieses Recht wichtig?
- Hat es für Mädchen und Jungen / Frauen und Männer dieselbe Bedeutung?
- Hast du schon mal davon gehört, dass gegen dieses Recht verstoßen wurde?

Du hast das Recht „Nein“ zu sagen und dich zu wehren, wenn dich jemand auf eine Art anspricht oder berührt, die du nicht magst.

Mögliche Fragestellungen zum Plakat

- In welchen Situationen ist es wichtig dieses Recht einzufordern?
- Hast du schon mal miterlebt, dass jemand sich wehren musste?

Zusammenfassung und Überleitung

Wenn Regeln oder Rechte verletzt werden, tut das immer jemandem weh. Dir selber oder deiner Freundin oder einem Freund. Wie du dich wehren und dir Hilfe holen kannst, üben und besprechen wir später.

3. Themenfeld: Feelings – Gefühle kennen, wahrnehmen, achten

Sexuellen Grenzverletzungen kann vorgebeugt werden, wenn Jugendliche die eigenen Gefühle erkennen und regulieren können und wenn sie Einfühlungsvermögen entwickeln.

3.1. Übung: Die Geschichte von Tarek, Lisa und Tom

Die eigenen Gefühle in einer Situation wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen ist ein Schutz, um Übergriffe früh zu bemerken und die Situation rechtzeitig zu beenden. Sich in die Gefühle des Gegenübers hineinzusetzen und empathisch zu sein für das, was in ihm oder ihr vorgeht, ist ein erster Schritt, um eigenes grenzverletzendes Verhalten zu erkennen. Empathie gibt Orientierung, um Belästigungen anderer Menschen wahrzunehmen, als solches zu bewerten und gegebenenfalls helfend einzuschreiten.

Ziele

- Jugendliche lernen, Gefühle zu erkennen und zu unterscheiden
- Förderung von Empathie

Setting	Material
Je nach Gruppenverhalten kann diese Übung entweder in zwei geschlechtergemischten Kleingruppen oder in geschlechtshomogenen Gruppen durchgeführt werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Zettel • Hut oder Becher • Drei Plakat, die mit Tarek, Lisa und Tom beschriftet sind

Anleitung

Trainerin oder Trainer führen zum Thema hin, in dem sie den Jugendlichen anhand von Beispielen verdeutlichen, dass jede Begegnung, ob positiv oder negativ, von Gefühlen begleitet wird. Dabei sollte betont werden, dass Menschen unterschiedliche Gefühle haben, je nachdem ob ihre Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt wurden. Zur besseren Verständlichkeit können folgende Beispiel gegeben werden:

„Dein Referat hat gut geklappt oder die Fußballmannschaft hat gewonnen, dann fühlst du dich vielleicht erleichtert oder stolz und selbstbewusst.

Wenn Wünsche und Bedürfnisse nicht erfüllt werden, kommen andere Gefühle ins Spiel, zum Beispiel, wenn jemand, der dir gut gefällt, sich nicht für dich interessiert und dir nur die kalte Schulter zeigt. Dann fühlst du dich vielleicht uninteressant, zu unauffällig, traurig oder aber auch wütend.“

Die Jugendlichen erhalten dann drei bis fünf Zettel und die folgenden Geschichten von Trainerin oder Trainer vorgelesen.

Die Teilnehmenden sollen genau in sich hineinhören, um festzustellen, wie sich Tarek, Lisa und Tom wahrscheinlich fühlen.

Geschichte 1

Tarek ist schon seit zwei Wochen in Lisa verliebt. In der Pause hat sie ihn gefragt, ob er morgen mit ihr Eis essen geht. Sie hatten einen tollen Nachmittag, haben sich viel erzählt und sich gut verstanden. Zum Abschied gab sie Tarek einen kleinen Kuss.

Geschichte 2

Tom ist auch in Lisa verliebt. Er kam zufällig an der Eisdiele vorbei und hat die beiden glücklich plaudern gesehen. Er hatte schon befürchtet, dass er bei Lisa keine Chance hat. Als er sie am nächsten Tag im Schulhof in der Pause mit ihren Freundinnen reden sieht, sagt er so laut, dass es alle hören. "Lisa, die blöde Schlampe, lässt echt jeden ran!"

Die Jugendlichen lesen im Anschluss an die Geschichten die Gefühle vor, die sie notiert haben und ordnen sie jeweils individuell auf den Plakaten Tarek, Lisa oder Tom zu.

Danach findet ein Austausch in der Gruppe statt, bei dem folgende Fragen besprochen werden:

- Was fällt dir auf?
- Wie fühlt sich Tarek?
- Was könnte Lisa tun, damit es ihr wieder bessergeht?
- Was könnte Tom tun, damit es ihm wieder bessergeht?
- Was würdest du als Freund/Freundin von Tom bzw. Lisa tun?

4. Themenfeld: GRENZEN ACHTEN! = Grenzen erkennen und anerkennen

In diesem Themenfeld sollen die Jugendlichen sich mit eigenen Grenzen und den Grenzen anderer auseinandersetzen. Zwei aufeinander aufbauende Übungen bieten die Möglichkeit, Grenzen zu erkennen und zu reflektieren, welche Gefühle sexualisierte Anmache bei Opfer und Täter auslösen.

Als Vorbereitung für die Trainerinnen und Trainer kann der folgende Hintergrundtext hilfreich sein, um den Jugendlichen gegenüber eine klare Haltung einnehmen können.

Hintergrundinformationen für Trainerinnen und Trainer

Warum gibt es sexualisierte Grenzverletzungen und sexualisierte Gewalt?

Gewalt gegen Frauen als gesellschaftliches Problem

Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist kein individuelles Problem einzelner Frauen und Mädchen. Diese Gewalt ist ein Ausdruck gesellschaftlicher Machtverhältnisse. Sexualisierte Anmache ist eine Form sexualisierter Gewalt und beginnt mit sexistischen, oft frauenfeindlichen Sprüchen und reicht bis hin zu Vergewaltigung und sexuellem Missbrauch.

Ziel: Machtausübung und Überlegenheitsgefühl

Sexualisierte Gewalt drückt nicht den Wunsch nach Begegnung und Sexualität aus, sondern ein Bedürfnis nach Macht. Damit ist sexualisierte Gewalt ein Ausdruck gesellschaftlicher Machtverhältnisse, in denen Männer (und auch Jungen) ihre Machtstellung gegenüber Frauen und Mädchen sichern, indem sie Sexualität gezielt als Mittel zur Diskriminierung, Demütigung und Machtausübung einsetzen. Das kann bedeuten, dass Männer und Jungen andere bedrängen oder mit unverschämten Sprüchen und sexuell aufgeladenen Kommentaren beleidigen, weil es ihnen ein Gefühl der persönlichen Überlegenheit und Macht vermittelt.

Mädchen und Frauen als Täterinnen

Auch Mädchen und Frauen können sexualisierte Anmache im öffentlichen Raum ausüben oder Jungen und Männer aus ihrem Freundes- und Bekanntenkreis zu Belästigungen auffordern. Diesem Verhalten liegt oft die (unbewusste) Angst zugrunde, selbst jederzeit Opfer solcher Taten werden zu können. Um dies zu vermeiden, wählen manche Mädchen die Strategie, sich mit den Tätern zu solidarisieren, um selbst ein Gefühl von Macht und Unangreifbarkeit zu erleben.

Gefühle bei den Opfern

Auf der Seite derjenigen, die sexualisierte Anmache erleben, entstehen negative Gefühle wie Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, Beschämung, Einschüchterung und Angst. Das hat nichts mit Schwäche zu tun, sondern ist eine normale Reaktion.

Gesellschaftliche Folgen sexualisierter Anmache

Nahezu alle Mädchen und Frauen haben in ihrem Leben bereits Erfahrungen mit sexualisierter Anmache gemacht. Die immense Häufigkeit dieses Phänomens führt bei Mädchen und Frauen zu einem verinnerlichten und häufig als „normal“ empfundenen Gefühl der Unsicherheit und einer Einschränkung ihrer Bewegungsfreiheit im öffentlichen Raum.

Viele Mädchen und Frauen haben Angst, wenn sie abends oder nachts allein nach Hause gehen oder meiden öffentliche Orte, an denen sexualisierte Anmache besonders häufig vorkommt.

Für Jungen und Männer bedeutet diese Situation, dass sie von Mädchen und Frauen in bestimmten Situationen als potentielle Täter wahrgenommen werden, zum Beispiel wenn sie hinter einem Mädchen den Weg von der Bushaltestelle nach Hause laufen. Diese Vorverurteilung führt auch bei vielen männlichen Jugendlichen zu Gefühlen von Ratlosigkeit und Unsicherheit.

Wenn Jugendliche verstehen, dass Täter genau diese Reaktionen und Gefühle bezwecken, um sich selbst überlegen zu fühlen, ist es leichter, Distanz herzustellen und besonnene, effektive Gegenstrategien zu entwickeln. Dies wird in den Themenfeldern 5 und 6 thematisiert.

4.1. Übung: „Hey – was geht? ... und was geht mal gar nicht?“ - Flaschendreher einmal anders

Flaschendreher ist ein beliebtes Spiel unter Jugendlichen. Das Zufallsprinzip ermöglicht es spannende Fragen zu stellen oder Aufgaben zu erfüllen. Die Jugendlichen haben möglicherweise die Erfahrung gemacht, dass beim „Flaschendreher“ Grenzen ausgetestet, überschritten oder auch verletzt werden. Das Austesten der eigenen Grenzen und der Grenzen anderer macht vermutlich einen wesentlichen Reiz des Spiels aus. Wir nutzen den kommunikativen Charakter des Spiels, um über den Unterschied von interessiertem und verletzendem Verhalten in Austausch zu kommen. Wesentliches Element ist dabei die Grenzverletzungen zu benennen und die eigenen Gefühle zu beachten.

Ziele

- Grenzverletzungen erkennen und benennen
- Gelegenheit schaffen, um über Erfahrungen von Grenzverletzung zu sprechen
- Strategien zur Selbstbehauptung austauschen
- Die Jugendlichen hören voneinander, wie sie sich in unterschiedlichen Kontaktsituationen fühlen, was sie sich vom anderen wünschen und was sie selbst tun können

Setting	Material
Geschlechtshomogene Gruppe	• Flasche und Ereigniskarten

Anleitung

Unter jedem Stuhl liegt eine vorbereitete Ereigniskarte. In der Mitte liegt die Flasche. Eine Spielerin oder ein Spieler dreht die Flasche. Die Person, auf die der Flaschenhals zeigt, bekommt die Situation von der anderen vorgelesen und soll Schritt für Schritt die Fragen beantworten.

Sie oder er wird gefragt:

- Wie fühlst du dich in dieser Situation?
- Wurden Grenzen eingehalten oder überschritten (und wenn wo)?
- Was würdest du tun?

Wenn jemand auf die Frage nicht antworten möchte, darf das abgelehnt werden und die Frage kann von einer anderen Person aus der Gruppe beantwortet werden. Wenn die Spielerin oder der Spieler fertig ist, können noch weitere Handlungsoptionen aus der Gruppe besprochen werden.

Das Gespräch in der Gruppe kann dahin gehend moderiert werden, dass die Beispiele zeigen: sexualisierte Anmache löst bei den Betroffenen, bei den Übergriffigen oder den Beobachtern ganz unterschiedliche Reaktionen und Gefühle aus. Oft stehen sich die Gefühle von Macht und Ohnmacht gegenüber, von Provokation und Beschämung.

Umso wichtiger ist es hinzusehen und gemeinsam dafür zu sorgen, dass Grenzen geachtet werden. Damit beschäftigen wir uns im Themenfeld 6.

Sammlung der Situationen für die Mädchengruppe (Ereigniskarten)

- Ein Junge aus deiner Klasse schreibt dir viele Whats App Nachrichten, in denen er von dir schwärmt und erzählt, was er alles an dir bewundert.
- Du hast einen Jungen kennengelernt, der dir sehr gefällt. Bei einem gemeinsamen Spaziergang pflückt er dir eine Blume und sagt dir, wie gerne er dich wiedersehen möchte.
- Du gehst mit zwei Freundinnen an einer Jungenclique vorbei und sie rufen Euch hinterher: „Hey, was für sexy Hintern!“
- Du bist mit ein paar Freundinnen verabredet und wartest auf sie. Plötzlich bläst dir ein fremder Mann in den Nacken, geht weiter und sagt „Hi“.
- Du wartest mit ein paar Freunden auf den Bus. Als ein Mädchen an die Haltestelle kommt, fangen sie an zu kichern, zeigen auf das Mädchen und erklären lautstark, dass sie drei Jungen kennen würden, die schon Sex mit dem Mädchen hatten. Einer sagt dann noch: „Ob sie uns wohl auch ranlässt?“
- Ein paar Bauarbeiter machen gerade Mittagspause, als du mit deiner Freundin vorbeiläufst. Einer pfeift ihr hinterher und alle fangen an zu lachen.
- Auf einer Party redest du schon eine Weile mit einem Jungen, der dir gut gefällt. Er flüstert dir ins Ohr: „Ich möchte dich bald wiedersehen. Kommst du morgen zu mir?“
- Ein Junge rempelt dich im Zug an, fasst dir dabei an den Po und sagt mit einem Grinsen: „Hoppla, mein Fehler.“
- Du stehst mit Freundinnen zusammen an der Bushaltestelle. Plötzlich kommt ein älterer Junge auf eure Gruppe zu, legt den Arm um ein Mädchen und macht sofort ein Selfie. Er sagt „Danke“ und verschwindet sofort wieder.
- Deine Freundin kommt gerade aus der Umkleidekabine: Sie hat einen Minirock und Trägertop an. Der Freund eines anderen Mädchens, das sich gerade umzieht, starrt deiner Freundin offensichtlich in den Ausschnitt und als sie sich umdreht auf den Po.

- Als du deine Freundinnen triffst, stehen sie kichernd beisammen und schauen auf ein Smartphone. Du siehst auf dem Smartphone das Foto eines Klassenkameraden, der sich scheinbar gerade umgezogen hat. An seinem verwirrten Gesichtsausdruck kannst du erkennen, dass er nicht um Erlaubnis gefragt wurde.
- Du sitzt mit einer Freundin im Café, als sich plötzlich ein Fremder zu Euch setzt und sagt: „Hallo. Ich dachte mir, ich setze mich mal zu euch beiden Hübschen“.

Sammlung der Situationen für die Jungengruppe (Ereigniskarten)

- Ein Mädchen aus deiner Klasse schreibt dir viele Whats App Nachrichten, in denen sie von dir schwärmt und erzählt, was sie alles an dir bewundert.
- Ein Mädchen, das du abends auf einer Party kennengelernt hast, schlägt dir vor, dich nach Hause zu begleiten. Sie ist 4 Jahre älter als du.
- Du gehst mit zwei Freundinnen an einer Jungen Clique vorbei und sie rufen Euch hinterher: „Hey, was für sexy Hintern!“
- Du bist mit ein paar Freunden verabredet und wartest auf sie. Plötzlich bläst dir ein Mädchen in den Nacken, geht weiter und sagt „Hi“.
- Du wartest mit ein paar Freunden auf den Bus. Als ein Mädchen an die Haltestelle kommt, fangen sie an zu kichern, zeigen auf das Mädchen und erklären lautstark, dass sie drei Jungen kennen würden, die schon Sex mit dem Mädchen hatten. Einer sagt dann noch: „Ob sie uns wohl auch ranlässt?“
- Auf einer Party redest du schon eine Weile mit einem Jungen, der dir gut gefällt. Er flüstert dir ins Ohr: „Ich möchte dich bald wiedersehen. Kommst du morgen zu mir?“
- Ein paar Bauarbeiter machen gerade Mittagspause, als du mit deiner Freundin vorbeiläufst. Einer pfeift ihr hinterher und alle fangen an zu lachen.
- Ein Junge rempelt dich im Zug an, fasst dir dabei an den Po und sagt mit einem Grinsen: „Hoppla, mein Fehler.“
- Als du deine Freundinnen triffst, stehen sie kichernd beisammen und schauen auf ein Smartphone. Du siehst auf dem Smartphone das Foto eines Klassenkameraden, der sich scheinbar gerade umgezogen hat. An seinem verwirrten Gesichtsausdruck kannst du erkennen, dass er nicht um Erlaubnis gefragt wurde.
- Du stehst mit deiner Clique an der Bushaltestelle. Plötzlich kommt ein älterer Junge auf Eure Gruppe zu, legt den Arm um ein Mädchen und macht sofort ein Selfie. Er sagt „Danke“ und verschwindet sofort wieder.
- Du stehst im Park und wartest auf deine Freunde, mit denen du verabredet bist. Ein älteres Mädchen steht in der Nähe und mustert dich lange von oben bis unten. Als du sie direkt anschaust, sieht sie weg und tut als wäre nichts gewesen. Kaum konzentrierst du dich wieder auf die Richtung, aus der deine Freunde kommen, merkst du, dass sie dich schon wieder mustert.
- Deine Freundin kommt gerade aus der Umkleidekabine: Sie hat einen Minirock und Trägertop an. Der Freund eines anderen Mädchens, das sich gerade umzieht, starrt deiner Freundin offensichtlich in den Ausschnitt und als sie sich umdreht auf den Po.



Kopiervorlagen

Am Ende des Themenfeldes findet sich die Kopiervorlage 4.1. Ereigniskarten.

4.2. Übung: Gefühle bei sexualisierter Anmache

In dieser Übung sollen die Jugendlichen die Gefühle, die sie beim Flaschendreher benannt haben, einzelnen Plakaten zuordnen, um zu verdeutlichen, welche Gefühle sexualisierte Anmache bei Täter und Opfer auslöst und wie sich diese vom schönen Flirten unterscheiden.

Ziele

Erkennen, welche Gefühle sexualisierte Anmache

- bei den Betroffenen auslöst.
- bei den Tätern auslöst.

Verstehen, dass sexualisierte Anmache

- dem Täter das Gefühl der Überlegenheit und Macht geben soll.
- ein Gefühl der Ratlosigkeit, Hilflosigkeit und Wut bei Zeugen oder Opfern auslöst und meist die spontane und intendierte Reaktion ist.

Setting	Material
Geschlechtergemischte Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Plakate pro Mädchengruppe bzw. Jungengruppe

Plakat 1: Sexualisierte Anmache – Gefühle der Betroffenen

Wie fühlt sich ein Mädchen bzw. ein Junge bei Anmache und Grenzverletzungen?

Plakat 2: Sexualisierte Anmache Gefühle des „Täters“ oder der „Täterin“

Wie fühlt sich ein Junge oder Mädchen wenn er / sie provoziert und Grenzen verletzt? Wie fühlt man sich, wenn man so eine Demütigung bei anderen hautnah mitbekommt?

Plakat 3

Welche Gefühle haben Mädchen und Jungen beim Flirten?

Anleitung

Während des Flaschendrehens haben die Mädchen und Jungen bereits unterschiedliche Gefühle benannt. Die Jugendlichen sollen sich an die Gefühle erinnern und sie den verschiedenen Plakaten zuordnen. In geschlechterhomogenen Kleingruppen stehen sie vor einem Plakat, erinnern sich und schreiben auf.

Zurück in der geschlechtergemischten Gruppe können die Kleingruppen das von ihnen erstellte Plakat vorstellen und durch die Großgruppe nochmals ergänzen.



Kopiervorlagen

Am Ende des Themenfeldes findet sich die Kopiervorlage 4.2. Plakate.

5. Themenfeld: Echt Stark! Selbstbehauptungs- und Schutzstrategien

Sich selbst zu schätzen ist die wesentliche Basis, um sich selbst zu schützen. In diesem Themenfeld geht es um das Wahrnehmen verletzender oder gefährlicher Situationen und um das Üben und Nutzen von eindeutiger Kommunikation als Schutzfaktor. Darum beschäftigen wir uns im Themenbereich Selbstbehauptung mit den folgenden Haltungen und Botschaften und üben entsprechende Verhaltensweisen.

- Du hast das Recht auf Schutz vor Gewalt.
- Du bist wichtig.
- Sage JA, wenn du etwas möchtest.
- Sage NEIN, wenn du etwas nicht möchtest.
- Du hast das Recht zu bestimmen, wie nah dir jemand kommen darf.
- Deine Gefühle sagen dir, was richtig ist.
- Wenn du alleine nicht weiterkommst, hole Hilfe.
- Manchmal kann es schwer sein eindeutig wahrzunehmen, was du willst, und das zu sagen, was dir guttut. Übe das so oft wie möglich. Lass dir Zeit.
- Mache deine Grenzen deutlich und zeige: STOPP, bis hierhin und nicht weiter!

5.1. Übung: Da bin ich! Sicherer Stand

Diese Übung soll vor allem dazu dienen, vom Sprechen zum körperlichen Tun überzuleiten und einen spielerischen Einstieg in das Thema zu finden.

Ziele

- Einstieg in das Thema Selbstbehauptung
- einen stabilen Stand finden.

Setting

geschlechtshomogene Gruppe

Anleitung

Trainerin bzw. Trainer bitten die Jugendlichen aufzustehen und die Augen zu schließen. Dann sprechen sie (evtl. auch sinngemäß) folgenden Text:

„Stehe bequem. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Beine. Nehme wahr: wie dick und gepolstert ist die Sohle deines Schuhs? Dabei ist es hilfreich, wenn du dich ein wenig hin und her wiegst. Nach vorne, nach hinten, ein wenig nach rechts und links.

Spürst du die Fußsohlen? Spürst du den Boden unter deinen Füßen? Unter den Fersen, unter dem Ballen und dazwischen spannt sich eine kleine Brücke – dein Fußgewölbe auf. Atme immer wieder ein und nutze das Einatmen um dich sachte aufzurichten.

Nimm wahr: was machen deine Knie? Sind sie angespannt oder elastisch wie eine kleine Federung? Lass deine Knie gelöst. Vielleicht merkst du, wenn die Knie beweglich sind, wird deine Körpermitte auch freier. Probiere es aus. Freier und beweglich.

Lass nun dein Becken über den Knien kreisen. Probiere aus, in welche Richtungen du dein Becken bewegen kannst. du kannst es kippen und aufrichten. Mal wird der Rücken gerade, mal spürst du mehr dein Hohlkreuz.

Wo ist deine Mitte? Stell dir vor, dein Becken ist wie eine Schale. Am Becken beginnt die Wirbelsäule, sie ist eine lange Gliederkette, wie eine Perlenschnur. Bewege diese Perlenschnur von unten nach oben, zwischen deinen Schulterblättern durch und schließlich bist du am oberen Ende. Da kannst du mit deinem Kopf nicken oder ihn vorsichtig nach hinten wiegen oder drehen. Du kannst die ganze Wirbelsäule drehen und bewegen, nach hinten, zur Seite. Probiere aus, wie weit Du ohne Anstrengung kommst. deine Füße verbinden dich mit dem Boden.

Wandere weiter zu deinen Schultern. Große kugelige Gelenke. Mach sie locker, indem du sie sanft bewegst. Sei aufmerksam dafür, wie du stehst. Gibt es einen Unterschied zwischen der rechten Seite und der linken? Schwinge deine Arme wie ein Pendel vor und zurück. Nimm ihr Gewicht wahr. Das Gewicht der Arme zieht an den Schultern und dehnt sie, wenn wir es zulassen.

Genieße eine Weile diesen ruhigen Stand.

Möchtest du dich noch mehr mit dem Boden verbinden? Dann kannst du dir vorstellen, der Boden wäre fester, warmer Sand und du machst deine Fußabdrücke. Nimm wahr, ob du die eine oder andere Stelle bewegen möchtest, dann tu das ruhig. Da stehst du nun in deiner ganzen Größe.

Wenn du dir nun innerlich den Satz sagst: „Ich stehe... Punkt... Punkt... Punkt.“

Wie würde er weitergehen? Ich stehe..... schau welches Wort dir in den Sinn kommt.

Öffne nun wieder deine Augen.“

Im Stehen gibt es eine Runde und jede und jeder, der bzw. die das möchte, sagt ihren bzw. seinen Satz zu Ende. Es ist ok, wenn jemand seinen oder ihren Satz nicht laut sagen möchte.

Nach der Runde überlegt die Gruppe gemeinsam:

- Wie gefällt dir der stabile Stand?
- Welches Wort, welcher Satz passt für dich am besten?

**Kopiervorlage**

Am Ende des Themenfeldes findet sich die Kopiervorlage 5.1. Sicherer Stand.

5.2. Übung: „Nein ist Nein! Ja ist Ja! Wenn das immer so einfach wäre!“

In diesem zweiten Schritt soll erarbeitet werden, wie man seine Grenze oder Bedürfnisse deutlich machen kann.

Ziele

Strategien zum Umgang mit Grenzüberschreitungen entwickeln

Setting	Material
Geschlechtshomogene Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Accessoires zum „Verkleiden“ wie: Schal, Mütze, Jacke, eine Tasche

Anleitung

In Kleingruppen werden Erlebnisse ausgetauscht und Beispiele gesammelt, in welchen es den Mädchen oder Jungen schwerfiel, Nein zu sagen oder eine deutliche Grenze zu setzen. Das können Erlebnisse sein wie, die Bitte abzulehnen, etwas zu verleihen, Vorschläge der Freundin für Unternehmungen zurückweisen, Erlebnisse aus dem Schulalltag oder mit den Eltern. Je nachdem wie groß das Vertrauen innerhalb der Gruppe ist, können auch Beispiele sexualisierter Anmache eingebracht werden.

Die Gruppe überlegt gemeinsam:

- Wie habe ich mich damals verhalten?
- Wie würde ich mich gerne verhalten, wenn mir so etwas wieder passiert?

Hinweise für Trainerinnen und den Trainer

Es müssen keine besonders schwierigen Situationen gewählt werden. Falls dies doch geschieht, ist darauf zu achten, dass die Betroffenen nicht das Gefühl bekommen, sie hätten es damals anders machen müssen.

Betonen Sie, dass es oft schwer ist, spontan deutlich zu sein und Nein zu sagen. Und es ist Aufgabe des Gegenübers, den Jugendlichen respektvoll zu begegnen und ein Nein zu akzeptieren.

Variante

Falls die Jugendlichen keine eigenen Beispiele einbringen oder es an Vertrauen in der Gruppe fehlt, um offen über Erfahrungen mit sexualisierter Anmache zu sprechen, können folgende Beispiele genutzt werden:

Jungengruppe

Paul ist mit seinen Freunden in der Stadt unterwegs. Sie wollen, dass Paul einem Mädchen im Vorbeigehen auf den Hintern haut. Alle Freunde finden die Idee lustig und feuern ihn an.

Paul möchte aber nicht.

Welche Ideen hast du für Paul?

Mädchengruppe

Susanne ist mit ihrer Freundin Lisa im Schwimmbad. Sie treffen dort Paul, einen Bekannten von Lisa, der mit seiner Clique dort ist. Ein Junge aus der Gruppe sucht immer wieder Susannes Nähe und will sie ins Becken werfen, dabei fasst er ihr immer wieder an den Po und die anderen Jungs lachen. Susanne erzählt Lisa, dass sie das Verhalten des Jungen unangenehm findet aber die meint, sie solle das Verhalten als Kompliment verstehen.

Susanne möchte dem Jungen sagen, dass er aufhören soll.

Welche Ideen hast du für Susanne?

5.3. Übung: Meine innere Alarmanlage**Ziele**

- Gefühle wahrnehmen, Körpersignale wahrnehmen
- Nach Beziehung und Personen / Machtgefälle differenzieren
- Individuelle Unterschiede im Umgang mit Grenzen wahrnehmen und anerkennen

Setting

geschlechtshomogene Gruppe

AnleitungRunde 1

Die Gruppe bildet im Abstand von ca. 5 Metern zwei Reihen, so dass jede und jeder ein Gegenüber hat.

„Jeder Mensch hat eine Art Alarmanlage im Körper, die uns sagt, wie nah uns jemand anderer kommen darf. Diese Alarmanlage ist bei jedem Menschen unterschiedlich geschaltet, das heißt, der Abstand bzw. die Nähe, die als angenehm empfunden wird, ist nicht bei allen Menschen gleich. Stell dir (Person A) vor, die Person gegenüber (B) ist jemand, den du nicht kennst. Nun geht B auf A zu. Mit welchem Abstand fühlst du (A) dich am Wohlsten?

Du signalisierst B nun, wo er oder sie stehenbleiben soll.

Experimentiere mit dem Blick, einer Geste, der Körperhaltung.

Achte auf deine Körpersprache:

- Schau geradeaus
- Sei ernsthaft
- Atme
- Stehe fest auf beiden Beinen
- Besetze den Raum“

Anschließend Seitenwechsel und Tausch der Rollen.

Hinweise für Trainerinnen und den Trainer

Das Trainerteam kann die Aufgabe praktisch demonstrieren. Durch das pointierte Vorstellen der Aufgabe mit der Trainerin und dem Trainer, kann das Unbehagen bei zu viel Nähe schnell deutlich gemacht werden. Die Trainerin und der Trainer sollten Mut machen, den passenden Abstand mimisch, durch Körperhaltung oder auch mit Worten einzufordern.

Runde 2

Die Jugendlichen stellen sich nun wieder in ihre Ausgangsposition einander gegenüber mit ca. 5 Metern Abstand in zwei Reihen auf. Sie werden nun gebeten, sich vorzustellen, ihr Gegenüber sei ein Freund oder eine Freundin, die sich gerne mögen und mit der sie vertraut sind. Wieder sollen die Jugendliche der Reihe B auf A zugehen und die Jugendlichen in Reihe B sollen verbal und/oder nonverbal signalisieren, mit welchem Abstand sie sich wohl fühlen. Anschließend wieder Seitenwechsel und Tausch der Rollen.

Danach überlegt die Gruppe gemeinsam:

- Verändert sich der Abstand zwischen Runde 1 und 2? Warum?
- In welcher Runde war es für Reihe A leichter, den Abstand einzufordern? Warum?
- Hat sich der Abstand bei den Paaren in den jeweiligen Runden unterschieden? Warum?

Hinweise für Trainerinnen und Trainer

Vor allem in Runde 2 ist es wichtig, deutlich zu machen, dass das Empfinden körperlicher Nähe etwas sehr Individuelles ist. Manche mögen vielleicht grundsätzlich keine große körperliche Nähe. Ein Stopp bezüglich körperlicher Nähe muss daher nichts über emotionale Verbundenheit aussagen. Das bereits im Voraus zu erklären, verringert die Wahrscheinlichkeit eines Gefühls von Verletztheit, wenn jemand früher ein Stopp fordert, als das Gegenüber es erwartet hätte.

Runde 3

Diese Runde zielt darauf ab, dass Menschen meist sehr wohl ein Gespür dafür haben, was der andere als aufdringlich empfindet und was nicht. Diese Wahrnehmung wird u.U. aber im eigenen Interesse übergangen. Im Sinne von „es ist mir egal, ob das den anderen stört, verletzt oder nicht“. Die Aufgabe appelliert an die Verantwortung des Einzelnen, Grenzen der anderen zu erfahren und Signale wahrzunehmen.

Anleitung

Jetzt geht es darum sich auf eine **andere** innere Alarmanlage zu verlassen. Nämlich auf das eigene Gefühl, die eigene Intuition, was will mein Gegenüber und was nicht. Die Gruppe bildet wieder zwei Reihen im Abstand von 5 Meter, so dass sich je zwei Jugendliche gegenüber stehen. Dabei ist zu beachten, dass die Jugendlichen nicht mehr mit dem Partner bzw. der Partnerin aus Runde 1 zusammen üben.

B ist wieder eine fremde Person, die auf A zugeht. Diesmal nimmt B aber wahr, wie nah er oder sie dem Gegenüber kommen darf und verlässt sich dabei ganz auf das eigene Gefühl.

Danach wieder Rollenwechsel. Im Anschluss überlegen die Jugendlichen gemeinsam, woran sie erkannt haben, ob die oder der andere einverstanden oder nicht einverstanden ist.

Hinweise für die Trainerin und den Trainer

Es ist möglich, dass im Gespräch von konkreten Grenzverletzungen berichtet wird. Möglicherweise auch durch Mitschülerinnen und Mitschüler oder bekannte bzw. unbekannte Erwachsene. Dann ist es wichtig, das entgegengebrachte Vertrauen wertzuschätzen, die Berichte ernst zu nehmen und gegebenenfalls nach der Übung konkrete Hilfemöglichkeiten miteinander zu besprechen.

5.4. Übung: Ein NEIN verdauen und akzeptieren

Eine Grenze gesetzt zu bekommen, kann sich für Mädchen und für Jungen wie eine Verletzung, Missachtung anfühlen. Trotzdem ist es wichtig sie zu respektieren. In dieser Übung sollen vor allem die Jungen üben, Grenzen zu achten und ein „Nein!“ zu respektieren.

Ziele

- Grenzen anderer ernst nehmen und respektieren

Setting

geschlechtshomogene Gruppen

Anleitung

Die Trainerin und der Trainer lesen die verschiedenen Beispiele vor und überlegen gemeinsam mit den Jugendlichen:

- Wie würde ich reagieren?
- Was hofft wohl mein Gegenüber, wie ich reagiere?
- Was möchte ich gerne sagen?
- Was behalte ich besser für mich?
- Was hilft um eine „Abfuhr“ zu verdauen?



Tipps für die Trainerinnen und Trainer

Vor allem in der Jungengruppe ist es wichtig, dass die Jugendlichen lernen, mit einem NEIN gut umzugehen und es zu akzeptieren ohne das Mädchen zu beschimpfen oder abzuwerten.

In der Mädchengruppe werden die Jugendlichen vielleicht von eigenen Erlebnissen berichten, bei denen ein NEIN nicht akzeptiert wurde.

Dann kann mit den Mädchen zusätzlich besprochen werden, welche Reaktionen sie sich von ihrem Gegenüber gewünscht hätten.

Beispiele für die Jungengruppe

- Du bist sehr verliebt in eine Mitschülerin. Als du sie fragst, ob sie mit dir ein Eis essen gehen möchte, lehnt sie ab.
- Du hast ein Mädchen kennengelernt, dich mit ihr unterhalten und möchtest sie gerne küssen. Sie weicht jedoch zurück, als du es versuchst.
- Du versuchst, ein Mädchen dazu zu überreden, dir ihre Nummer zu geben. Eine ihrer Freundinnen sagt dir, du sollst sie in Ruhe lassen.
- Du warst dir sicher, dass ein Mädchen dich mag. Deshalb hat es dir auch nichts ausgemacht, sie anzusprechen, als deine Freunde dabei waren. Jetzt hat sie gesagt, sie will sich nicht mit dir verabreden.

Beispiele für die Mädchengruppe

- Du bist sehr verliebt in eine Mitschülerin. Als du sie fragst, ob sie mit dir ein Eis essen gehen möchte, lehnt sie ab.
- Du versuchst, einen Jungen dazu zu überreden, dir seine Nummer zu geben. Einer seiner Freunde sagt dir, du sollst ihn in Ruhe lassen.
- Du warst dir sicher, dass ein Junge dich mag. Deshalb hat es dir auch nichts ausgemacht, ihn anzusprechen, als deine Freunde dabei waren. Jetzt hat er gesagt, er will sich nicht mit dir verabreden.
- Du hast einem Jungen gesagt, dass du ihn gerne magst. Er hat dir aber gesagt, dass er deine beste Freundin mag.

6. Themenfeld: Wir machen uns gegen Belästigung stark! Helfen und Hilfen

Frauen und Mädchen, die sexualisierte Anmache erleben, fühlen sich oft der Situation allein ausgeliefert. Häufig ignorieren oder verharmlosen alle Umstehenden die Belästigung und tun so, als seien diese Grenzüberschreitungen normal und in Ordnung. Wer sexualisierte Anmache mitbekommt, kann aktiv etwas dagegen tun und den Belästigern zu verstehen geben, dass ihr Verhalten falsch ist. Die belästigte Person bekommt Unterstützung und ist mit der Situation nicht mehr alleine.

Anhand konkreter Beispiele von sexualisierter Belästigung klären wir folgende Fragen:

- Was kann ich tun, wenn ich sexualisierte Anmache beobachte?
- Was brauche ich, damit ich mich traue mich einzumischen?
- Wann greife ich wie ein?
- Wie kann ich den anderen UND mich schützen?

Die Beispiele regen an, sowohl die Perspektive des Opfers, als auch der Umstehenden einzunehmen.

Hinweis zur Methode Rollenspiel:

Eine Rolle zu spielen macht vielen Jugendlichen großen Spaß. Es erfordert Mut und ist eine stärkende Lerngelegenheit. Rollenspiele bieten eine sehr gute Möglichkeit, schwierige Situationen spielerisch vorwegzunehmen. Sie sind steuerbar und bieten Raum, um eigene Verhaltensweisen auf ihre Wirksamkeit hin zu überprüfen und gegebenenfalls Neues auszuprobieren. Sie bieten außerdem die Chance, sich in das Überlegenheitsgefühl des Täters hineinzusetzen und zu erleben, was diese Macht unterbrechen kann.

Der Rollentausch ermöglicht das Erfassen der Situation aus verschiedenen Perspektiven.

Falls Sie keine Erfahrungen mit Rollenspiel haben, empfehlen wir die Lektüre von <http://methodenpool.uni-koeln.de/download/rollenspiele.pdf>

Sie gibt Orientierung über wichtige Schritte, die zu berücksichtigen sind:

- die Rolle vorstellen
- übertragen bekommen
- spielen
- aus der Rolle wieder entlassen werden

6.1. Übung: Rollenspiele für besseren Schutz

Ziele

- Ermutigt werden hinzusehen und Stellung zu beziehen
- Verhaltensweisen üben, um sich bei sexualisierter Anmache zu wehren oder zu helfen
- Eindeutige Kommunikation üben
- Ideen entwickeln, um bei sexualisierter Anmache Hilfe zu holen

Setting	Material
Geschlechtshomogene Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Accessoires zum „Verkleiden“ wie: Schal, Mütze, Jacke, eine Tasche • Plakat mit Hinweisen für die Zuschauerinnen und Zuschauer Sammlung Praxisstrategien • Kopiervorlage „Wir machen uns gegen Belästigung stark“



Wichtig

Hemmungen und Widerstände gegen das Spielen können mit Vorübungen (z.B. Pantomimenspiel) gemildert werden. Wenn Jugendliche eine Person (des anderen Geschlechts) nicht spielen wollen, kann diese Position immer durch einen Platzhalter (Stuhl) ersetzt werden.

Besondere Sorgfalt ist geboten für die Besetzung der Rolle eines Opfers sexualisierter Anmache. Diese Rolle sollte nur mit einem Platzhalter – Stuhl besetzt werden. Ausgenommen eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer äußert den expliziten Wunsch zu üben und auszuprobieren, wie sie sich in einer Situation effektiv wehren kann. Nur bei einem stabilen Vertrauensverhältnis innerhalb der Gruppe kann dies dann geübt werden.

In der Auswertung ist stets die Trennung zwischen Rolle und Person deutlich zu machen. Kommentare, die sich auf die Person beziehen – und nicht auf die Rolle – sollten darum nicht zugelassen oder wenn ausgesprochen, thematisiert und relativiert werden.

Anleitung

Die Situation wird der ganzen Gruppe vorgelesen. Freiwillige melden sich und haben - vor dem Zimmer - 10 Minuten Zeit sich kurz abzusprechen. Im Raum wird ein kleiner “Bühnenraum“ mit Stühlen oder Tischen angedeutet, passend zur Spielsituation.

Die Aufgaben der Zuschauerinnen und Zuschauer

Die Zuschauerinnen und Zuschauer beobachten das Rollenspiel und konzentrieren sich auf einzelne Aspekte. Sie können nach dem Spiel Rückmeldung geben über gelingendes Verhalten und aus der Außensicht neue Ideen entwickeln. Damit sie ihre Aufgaben im Blick behalten, kann im Gruppenraum ein Plakat mit Hinweisen angebracht werden, auf dem zum Beispiel steht:

Achtet auf

- *Körpersprache*
- *Mimik*
- *Wortwahl und Tonlage*
- *was war überzeugend?*
- *was hat der Person geholfen?*

Eigene Beispiele aus den Erfahrungen der Jugendlichen mit sexualisierter Anmache können aufgegriffen und im Rollenspiel bearbeitet werden. Hier kann es hilfreich sein, dass nicht die Person, die das Beispiel einbringt, sich selbst spielt, sondern die Gelegenheit bekommt, das Geschehen von außen zu betrachten und eine neue Perspektive einzunehmen.

Auswertung

1. Die Akteurinnen und Akteure werden über ihr Erleben in der Rolle befragt:

- Wie ging es dir in der Situation?
- Was hat dich verunsichert, was hat dir eher Sicherheit gegeben?
- Wie hat das Verhalten des anderen dich beeinflusst?
- Was hat dich eingeschüchtert oder was hat dich mächtiger fühlen lassen?

2. Feedback der Zuschauerinnen und Zuschauer

- Welche Strategien habt ihr gesehen?
- Was war hilfreich, was nicht?

3. Gruppengespräch

- Lassen sich konkrete Ideen erkennen, wie du dich bei sexualisierter Anmache wehren und schützen kannst?
- Welche Strategien traust du dir am ehesten zu?
- Was möchtest du üben um dich noch sicherer zu fühlen?
- Wie du schützend intervenieren kannst?
- Folgende Fragen sprechen die hemmende oder unterstützende Rolle der Peer Group an:
- Wie nehmen dich die anderen (Kumpels, Freundinnen) wahr, wenn du dich einmischst?
- Gerate ich in Konflikt mit meinen Kumpels und Freundinnen, wenn ich mich einmische?
- Wäre ich dazu bereit?
- Wann gerate ich in Konflikt mit Erwartungen an Frauen oder Männer?

Hinweise für Trainerinnen und Trainer

Eine Sammlung effizienter Praxis-Strategien zur Selbstbehauptung und zum Eingreifen bei sexualisierter Anmache finden Sie am Ende des Kapitels.

Die Trainerin und der Trainer sollten mit diesem Selbstbehauptungs-Repertoire rundum vertraut sein, um die Vorschläge der Jugendlichen aufgreifen und gegebenenfalls ergänzen zu können. Das Rollenspiel erfordert nicht nur von den Spielenden, sondern auch von den Begleitenden Flexibilität und ein spontanes Umgehen mit berührenden Situationen oder Aktionen.

Rollenspielsituationen

Situation 1

Tina steht mit ihrem Freund Bastian und seinen Kumpels Fred und Mike vor der Eisdielen. Fred und Mike unterhalten sich lautstark über den Busen eines anderen Mädchens. Das Mädchen steht in der Nähe und hört die Bemerkungen. Vier Akteurinnen bzw. Akteure: Tina, Freund Bastian, seine Kumpels Fred und Mike.



Achtung

Für das Mädchen, das kommentiert wird, auf alle Fälle einen Stuhl als Stellvertreterin hinstellen!

Situation 2

Im Zug setzt sich ein fremder Mann, ca. 30 Jahre alt, neben Gülsen, obwohl überall noch Plätze frei gewesen wären. Er rückt ständig näher an sie heran, bis er sie berührt und sein Bein gegen ihr Bein drückt. Sarah und Paul sitzen auf den Bänken schräg gegenüber und sehen das.

Vier Akteurinnen bzw. Akteure: Gülsen, der Mann, Sarah, Paul

Situation 3

Auf dem Heimweg vom Volksfest. Es ist schon nach 22 Uhr nachts. Leo und Annika sehen einen Mann und eine Frau an der Straßenbahnhaltestelle. Der Mann legt ständig seinen Arm um die Frau. Sie schiebt den Arm weg, sagt aber nichts. Beide sind sichtlich betrunken.

Vier Akteurinnen bzw. Akteure: Leo, Annika, der Mann, die Frau

Situation 4

Zwei Jungen und zwei Mädchen sitzen auf einer Bank im Stadtpark und spielen an ihren Handys. Die Jungen machen sich einen Spaß daraus, den vorbeilaufenden Mädchen hinterher zu pfeifen; manchmal rufen sie auch „Hey Katzi, wie wär’s mit uns beiden?“

Fünf Akteurinnen bzw. Akteure: die zwei Mädchen, die zwei Jungen, das Mädchen, das vorbeiläuft.

Situation 5

Ein Team von Bauarbeitern macht gerade Mittagspause, als Sina mit ihrem Freund Tim vorbeiläuft. Einer pfeift ihr hinterher und alle Männer fangen an zu lachen.

Fünf Akteurinnen bzw. Akteure: Sina, Tim, drei Bauarbeiter

Situation 6

Ein Junge drängelt sich durch den Zug. Er rempelt Jana an, fasst ihr dabei an den Po und sagt mit einem Grinsen: „Hoppla, mein Fehler“.

Peter steht daneben und sieht es. Zwei Akteure: der Junge, Peter



Achtung

Für Jana wird auf alle Fälle ein Stuhl als Stellvertreterin hingestellt!

6.2. Praxis-Strategien: Selbstbehauptung und Eingreifen bei sexueller Belästigung

Die folgenden Handlungsmöglichkeiten gegen sexualisierte Anmache können in den Rollenspielen erarbeitet werden. Wir haben sie unterteilt in Strategien gegen sexualisierte Anmache und Strategien zum Eingreifen bei sexualisierter Anmache.

6.2.1. Selbstbehauptung bei sexualisierter Anmache

Strategie: Deutlich sein und Aufmerksamkeit erzeugen

Sprich laut und mit klarer Stimme.

Sag nein, lehne ab und gehe. Wenn du belästigt wirst, geht es darum, die Belästigung zu beenden. Das heißt, lass dich auf keinen Schlagabtausch ein. Diskutiere nicht.

Sag, was geschieht: „Sie haben die Hand auf meinem Knie.“

Sag, was das macht: „Das stört mich.“

Sag, was du willst: „Nehmen Sie die Hand zu sich.“

„Hör auf mich anzufassen.“

„Geh weg.“

„Hör auf mir zu folgen.“

Mache deine Umgebung auf das, was geschieht, aufmerksam.

Sprich Zeugen direkt an.

Strategie: Verwirrung

Sag einen Satz, der nicht zur Situation passt.

„Morgen spielt der FC Bayern gegen Worms.“

„Meine Oma mag am allerliebsten Tulpen.“

Strategie: Alarm schlagen

Mache einen Skandal.

Rufe: Feuer!!!!

6.2.2. Eingreifen bei sexualisierter Anmache

Wenn du siehst, dass jemand belästigt wird, kannst du helfen. Bedenke, es geht darum, die Belästigung zu beenden und keine Aggressionen zu wecken. Sprich laut und mit klarer Stimme.

Präsenz zeigen

Mache deutlich: „Ich sehe, was geschieht, und bin bereit zu helfen“ Beispiel: du siehst, wie jemand in der Straßenbahn bedrängt wird. Setz dich gegenüber und beginne ein Gespräch. Du kannst so tun, als würdet ihr euch kennen und über etwas Belangloses sprechen: „Hast du die Physik Hausaufgaben dabei?“

Ablenkung

Lenke den Belästiger ab. Gehe mit der Person aus der Situation.

Begrüße die belästigte Person fröhlich: „Hallo, da bist du ja endlich, ich habe dich überall gesucht!“ ... „Komm wir setzen uns zu...“ Geht gemeinsam weg.

Die Belästigte ansprechen

Wenn du mitbekommst, dass jemand belästigt wird, kannst du die belästigte Person direkt auf die Situation ansprechen. Benenne klar, wie die Szene auf dich wirkt und frage, ob deine Hilfe gebraucht wird.

Beispiel: „Ich habe den Eindruck, der Mann hier belästigt Sie. Brauchen Sie Hilfe?“

Sich stark machen

Wenn es innerhalb deiner Clique oder durch Bekannte zu sexualisierter Anmache kommt, kannst du gegenüber deinen Freundinnen und Freunden Position beziehen.

Sage zum Beispiel:

„Du siehst doch, dass dem Mädchen dein Verhalten unangenehm ist. Hör auf!“

„Hör auf, die Frauen zu beleidigen, das ist respektlos.“

„Du führst dich total peinlich auf, hör auf damit!“

Eingreifen und Hilfe holen

Wenn jemand gewaltsam festgehalten wird, ist es gut, wenn du helfen kannst! Du sollst dich selbst aber nicht in Gefahr bringen.

Orientiere dich, wo du bist und ruf die Polizei an. Suche andere, möglichst Erwachsene, Verbündete. Vereinbart, was zu tun ist.

Zusammenfassung

Die Strategien sind prägnant zusammengefasst auf der Kopiervorlage „Wir machen uns gegen Belästigung stark!“ Zum Austeilen oder Aufhängen im Klassenzimmer.

**Kopiervorlage**

Am Ende des Themenfeldes findet sich die Kopiervorlage 6.2. Wir machen uns bei Belästigung stark.

2. Literatur

Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSJ) (2014). Übereinkommen über die Rechte des Kindes – UN-Kinderrechtskonvention im Wortlaut mit Materialien. Amtliche Übersetzung mit Zusatzprotokollen. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/blob/93140/8c9831a3ff3ebf49a0d0fb42a8efd001/ueber-einkommen-ueber-die-rechte-des-kindes-data.pdf>

Diehl, C., Rees, J. & Bohner, G. (2012). Flirting With Disaster: Short-Term Mating Orientation and Hostile Sexism Predict Different Types of Sexual Harassment. *Aggressive Behavior* 38, 521–531.

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (Hrsg.) (2010). Heartbeat – Herzklopfen – Beziehungen ohne Gewalt: Arbeitspaket zur schulischen und außerschulischen Prävention von Gewalt in intimen Teenagerbeziehungen. Online abrufbar unter: http://www.tima-ev.de/images/tima-dokumente/Handbuch_Herzklopfen.pdf

Krohe-Amann, A. & Lohner, E. M. (2011). Fachpositionen Genderpädagogik. Online verfügbar unter: <http://www.gender-bw.de/fachpositionen/genderpaedagogik.html>

Mathieu, Th. (2014). Projet Crocodiles. Histoires de harcèlement et de sexisme ordinaire mises en bandes dessinées. Online verfügbar unter <http://projetcrocodiles.tumblr.com>

Müller, O., Schröttle, M., Glammeier, S. & Oppenheimer, C. (2004). Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland. Eine repräsentative Untersuchung von Gewalt gegen Frauen in Deutschland im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Zusammenfassung zentraler Studienergebnisse). Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/studie--lebenssituation--sicherheit-und-gesundheit-von-frauen-in-deutschland/80694>.

Reich, K. (Hrsg.) (2008). Rollenspiele. Online verfügbar unter: <http://methodenpool.uni-koeln.de/download/rollenspiele.pdf>.

Rosenberg, M. B. (2012). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann.

Rüther, C. (2011). Skript zum Einführungsseminar „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall Rosenberg. Online verfügbar unter: <http://gfk-training.com/wp-content/uploads/2011/04/ef-skript-1.1.pdf>.

Sturzenhecker, B. & Winter, R. (Hrsg.) (2010). *Praxis der Jungenarbeit. Modelle, Methoden und Erfahrungen aus pädagogischen Arbeitsfeldern*. Weinheim: Juventa.

Zartbitter e.V. (2007). Nein ist Nein! Selbstbehauptungstipps für Mädchen. Online verfügbar unter: http://www.zartbitter.de/gegen_sexuellen_missbrauch/Maedchen_Jungen/300_nein_ist_nein.php.