

Bewußte Berufs- und Lebensplanung für Mädchen und junge Frauen

Ein Bausteinkonzept für
die Projektarbeit in der
Sek. I und Sek. II

1999

Autorinnen: Dagmar Podworny
 Christina Lehmann
 Bettina Kress

FATZ-Regionalstelle "Frau und Beruf" der Stadt Recklinghausen,
Herner Str. 13, 45657 Recklinghausen

FATZ Regionalstelle Frau und Beruf der Stadt Recklinghausen

Berufs- und Lebensplanung mit Mädchen Ein Bausteinkonzept für Schule und Seminararbeit

Inhalt

Vorwort	2
Einleitung: Grundlagen und Ziele Mädchenspezifischer Berufswahlorientierung	4
Organisation und Umsetzung der Projektarbeit zur Berufs- und Lebensplanung von Mädchen in der Schule	5
Grundsätzliches: Projektarbeit verändert Schulalltag für Lehrerinnen und Mädchen	5
Organisatorische Fragen für die Schule: Rahmenbedingungen	7
Die Phaseneinteilung der Projektarbeit: Vom "warming up" bis zur Seminar- auswertung	8
Baustein I "Lebensplanung"	13
1. Einführung für die Anleiterin	14
2. Projektarbeit zur Lebensplanung: Methoden zur Themenumsetzung	20
3. Anleiterinnenmaterial	27
4. Unterrichtsmaterial	36
Baustein II: "Selbstbehauptung"	37
1. Einführung für die Anleiterin	38
2. Projektarbeit zur Förderung der Selbstbehauptung: Methoden zur Themenumsetzung	44
3. Anleiterinnenmaterial	52
4. Unterrichtsmaterial	59
Baustein III: "Selbstmanagement im Übergang von der Schule in den Beruf"	61
1. Einführung für die Anleiterin	62
2. Projektarbeit zur Förderung der Selbstmanagement-Kompetenzen: Methoden zur Themenumsetzung	67
3. Anleiterinnenmaterial	75
4. Unterrichtsmaterial	76
Baustein IV: Mädchenorientierte Informationsvermittlung	77
1. Einführung für die Anleiterin	78
2. Projektarbeit zur mädchenorientierten Informationsvermittlung: Methoden zur Themenumsetzung	81
3. Anleiterinnenmaterial	89
4. Unterrichtsmaterial	94
Handreichungen zum Thema: Mädchen, Technik und Computer in der Berufs- und Lebensplanung	99
Anhang: Literatur	104

Vorwort

“Warum eigentlich....?”

Das erste FATZ-Konzept zur Berufs- und Lebensplanung mit Schülerinnen wurde vor fast 10 Jahren entwickelt und erprobt und mußte sich im Laufe seines Einsatzes immer wieder Fragen stellen, wie:

“Warum sollen Mädchen eine geschlechtsgetrennte Berufswahlorientierung machen?”

“Warum gehören Berufs- und Lebensplanung zusammen, das persönliche Leben ist doch Privatsache?”

Sind die Mädchen nicht selber schuld, wenn sie ein eingeschränktes Berufswahlspektrum haben ?”

Durch gezielte Hintergrundinformationen zur realen Benachteiligung von Frauen auf dem Arbeitsmarkt, der Fortbildung von Lehrerinnen in allen Schulformen mit Sekundarstufe I und/oder II, der “Lobbyarbeit” in Gremien und Arbeitskreisen und der Vernetzung von Institutionen durch die mittlerweile 40 Regionalstellen in NRW haben viele Lehrerinnen, Lehrer, PädagogInnen und MultiplikatorInnen Antworten auf diese Fragen gefunden:

- Eine geschlechtsgetrennte Ergänzung der Berufswahlorientierung gibt den Mädchen die Möglichkeit, über die Dimensionen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie nachzudenken, individuelle und gesellschaftliche Hemmschwellen zu erkennen und sich dabei nicht mit der vordergründigen Produktion von “typisch weiblichen” und “typisch männlichen” Klischees beschäftigen zu müssen, wie sie in geschlechtsgemischten Gruppen von Jugendlichen zur pubertären Entwicklung gehören.
- Berufs- und Lebensplanung gehören zusammen, weil die individuelle Lebensplanung in Bezug auf die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Privatleben eine immer noch repressive gesellschaftliche Seite hat: die Mädchen sollen private Lösungen für mangelnde Unterstützungsleistungen des Staates finden und sich Definitionen beugen, die weibliche Erwerbstätigkeit immer noch als nachrangig betrachten.
- Das eingeschränkte Berufswahlspektrum der Mädchen spiegelt nur bedingt ihre beruflichen Interessen und Vorlieben wieder. Diese werden von den Mädchen an die Realitäten des Arbeitsmarktes und die Vereinbarkeitsproblematik ebenso an-

gepaßt wie an ihr im Gegensatz zu den Jungen geringeres Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen.

Fragen wie Antworten zur Berufs- Lebensplanung von Mädchen und jungen Frauen sind nach wie vor aktuell.

Wurde das erste Konzept der Regionalstelle Frau und Beruf -FATZ- Recklinghausen noch vor dem Hintergrund eines prognostizierten Facharbeitermangels um die Jahrtausendwende geschrieben, der ohne Mädchen und Frauen nicht zu bewältigen gewesen wäre, fällt die Neuauflage des Konzeptes in die Zeit einer dramatischen Ausbildungsstellenknappheit, die mit einem Verfall von Zugangsqualifikationen der SchülerInnen und einem verstärkten Rückzug der Mädchen in Bezug auf ihre beruflichen Chancen und Ansprüche einhergeht.

Das vorliegende Bausteinkonzept will sich möglichst flexibel mit den für Mädchen und jungen Frauen wichtigen Aspekten der Berufs- **und** Lebensplanung auseinandersetzen, Hintergrundinformationen und methodisch-didaktische Handreichungen zur Umsetzung der Themen für Schule und Mädchenarbeit geben.

Was es nicht leisten kann, ist Probleme zu lösen, die außerhalb der Einflußmöglichkeiten der Mädchen liegen.

Es kann die Strukturen in schulischer und beruflicher Ausbildung, die Mädchen und junge Frauen benachteiligen, sie ausgrenzen und ihnen zu wenig Möglichkeiten zur Vereinbarung von Berufs- und Familieninteressen, zur eigenständigen Existenzsicherung und beruflichem Erfolg gewähren nicht beheben.

Dafür ist eine breite Unterstützung aller Akteure und Akteurinnen notwendig, die Bildung und Ausbildung gestalten, organisieren und umsetzen.

Einleitung

Grundlagen und Ziele Mädchenspezifischer Berufswahlorientierung

Mädchen und jungen Frauen steht faktisch gesehen der gesamte Ausbildungsstellenmarkt zur Verfügung. Doch mehr als 50 % der Mädchen beschränken sich auf nur 10 von 370 möglichen Ausbildungsberufen. Durch den geschlechtsspezifischen Arbeitsmarkt und das damit verbundene niedrige Verdienstniveau und hohe Arbeitsmarktrisiko ergibt sich für die Mädchen und jungen Frauen das Problem, eine existenzsichernde Beschäftigung zu finden. Finanzielle Unabhängigkeit wird von einem großen Teil der Mädchen angestrebt. „Viel“ Geld verdienen und dem Rollenbild der modernen, perfekten, beruflich erfolgreichen Karrierefrau zu entsprechen, kollidiert mit der Realisierung des Wunsches nach einer Familie und Kindern. Daher beschäftigen sich Mädchen schon früh mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und denken über ihre Zukunft nach. Konzepte zur Lebensplanung wollen diesem Nachdenken Raum geben und den Mädchen ermöglichen, sich in Ruhe mit wichtigen Aspekten des Lebens auseinanderzusetzen.

Die Zielsetzung, die mit dem Thema Berufswahl und Lebensplanung verbunden ist, soll nun im weiteren skizziert werden. Zentrale Ziele sind u.a.:

- Förderung der bewußten Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensvorstellungen und den persönlichen Möglichkeiten,
- Stärkung und Unterstützung der aktiven Berufswahl und Lebensplanung,
- Rollenzuschreibungen und „Geschlechtsvorbilder“ sollen kritisch hinterfragt und reflektiert werden,
- Erweiterung des Berufswahlspektrums der Mädchen,
- Kennenlernen alternativer Lebensmodelle,
- Förderung sozialer Fähigkeiten wie Kritik- und Reflektionsfähigkeit,
- Erkennen und Ausbauen eigener Stärken und Fähigkeiten,
- Abbau von Technikdistanz,
- Förderung der Fähigkeit zur Selbstbehauptung

Organisation und Umsetzung der Projektarbeit zur Berufs- und Lebensplanung mit Schülerinnen in der Schule

Projektarbeit verändert Schulalltag für Lehrerin und Mädchen

Die in dieser Konzeption enthaltenen Themen sind mit sehr persönlichen und individuelle Lebensbereichen verbunden. Innerhalb der Seminararbeit steht häufig nicht die Wissensvermittlung im Vordergrund, sondern die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, den Wünschen und Lebensvorstellungen.

Mädchen und Lehrerinnen begegnen sich im Seminar unter veränderten Umständen. Dies ist nicht immer einfach, denn für beide Seiten ergeben sich neue Fragen und Hemmnisse. Die Mädchen befürchten, daß ihre Wortbeiträge im Seminar benotet werden. Sie sind verunsichert darüber, welche Geheimnisse sie „preis geben können“ und wie es nach dem Seminar mit der Lehrerin weiter gehen wird. Mädchen tun sich oft schwer damit, Lehrerinnen aus ihrer gewohnten Rolle zu entlassen.

Auch für viele Lehrerinnen ist dieser Rollenwechsel nicht leicht zu vollziehen. Geschlechtsspezifische Projektarbeit mit Mädchen ist für viele Pädagoginnen „Neuland“.

Die veränderte Gruppensituation, neue Themen und Verfahren können Unsicherheiten auslösen. Die Rolle der Anleiterin ist mit neuen Erwartungen und Anforderungen verbunden, die im Schulalltag wenig vorhanden sind. Lehrerinnen sowie Mädchen brauchen etwas Zeit um die neue Situation einzuschätzen, ein Gespräch zu Beginn des Seminars kann Barrieren abbauen. Eine Chance, die neue Situation vertrauensvoll zu gestalten, liegt darin, den Mädchen einfach als Mensch und Frau zu begegnen.

Mädchen interessieren sich in der Regel für das Privatleben ihrer Lehrerin. Sie hören aufmerksam zu, wenn die Anleiterin von ihrem Leben und ihrer Lebensplanung erzählt.

Den Mädchen als Frau zu begegnen, schafft Gemeinsamkeit und verringert Unterschiede zwischen Lehrerin und Mädchengruppe. Erinnerungen und Gedanken an die eigene Zeit der Pubertät, der Lebensplanung und Berufsfindung der Anleiterin machen den Lebenskontext der Mädchen deutlicher. Ein Rückblick auf die eigene Biographie zeigt Übereinstimmungen und Unterschiede zu der Generation der heutigen Mädchen und bereichert die Seminararbeit.

In diesem Konzept steht eine handlungsorientierte Arbeitsweise im Vordergrund. Durch das eigene Tun und die kreative Gestaltung geschieht das Lernen und Erfah-

ren auf einer ganzheitlichen Ebene und kann so besser in das Leben und den Erfahrungsbereich der Mädchen integriert werden.

Bei der Auswahl der einzelnen Verfahren sollten persönliche Neigungen und Abneigungen berücksichtigt werden. Die Anleiterin soll sich mit den Verfahren wohl fühlen und eigene Grenzen und Möglichkeiten wahrnehmen. Nicht jedes Verfahren ist für Jede geeignet und machbar. Um Neigungen heraus zu finden, sollten Übungen erst einmal selbst ausprobiert werden. Dies ist nicht nur für die spätere Durchführung wichtig, es trägt auch zum Verstehen der Mädchen bei. Hemmungen und Gefühle, die Mädchen bei der Durchführung der Verfahren erleben, werden so auch für die Anleiterin verständlicher und nachvollziehbar. Vielleicht ist es möglich, die Übung im Lehrerinnenkollegium zu erproben, oder Familienmitglieder stellen sich zur Verfügung. Den eigenen Stil zu finden bedarf einiger Übung und den Mut, sich auf ungewohnte Situationen einzulassen. „Learning by doing“ ist auch für die Anleiterin einer Projektwoche die beste Methode um neue Erfahrungen zu sammeln und Sicherheit zu gewinnen.

So wie nicht jeder Lehrerin das gleiche Verfahren entspricht, so paßt auch nicht jede Übung zu jeder Gruppe. Partizipation und Mitbestimmung der Mädchen sind Grundsätze der Seminararbeit. Themenwünsche, oder eine Vorliebe für bestimmte Aktionen sollten daher in die Planung einfließen. Es ist es erforderlich, die Gruppensituation näher zu betrachten. Die Lehrerin kennt in der Regel die Mädchen. Sie kann einschätzen, ob sie es eher mit einer ruhigen oder aktiven Gruppe zu tun hat. Auch eine Vorliebe oder Abneigung der Mädchen oder der Lehrerin für oder gegen bestimmten Übungen und Verfahren läßt sich im Laufe der Arbeit feststellen.

Erfahrungen aus der Praxis zeigen, daß einige Mädchengruppen mit Freude und Ausdauer diskutieren und reden, während in anderen Gruppen eine Diskussion nur selten zustande kommt. In manchen Gruppen kommen Rollenspiele gut an, in anderen werden Malaktionen bevorzugt.

In der Projektarbeit mit Mädchen zeigt sich immer wieder, daß durch die Themen und ein gewachsenes Gruppenvertrauen persönliche Probleme und Bitten um Beratung von Seiten der Mädchen aufkommen. Daher ist es notwendig, verschiedene Hilfsangebote (z.B. Beratungsstellen) zu kennen, und Adressen weitergeben zu können.

Organisatorische Fragen in der Schule – Rahmenbedingungen

Vor Beginn einer Projektwoche müssen eine Reihe organisatorischer Fragen besprochen und geklärt werden. In einem Gespräch zwischen allen beteiligten Leh-

rer/Innen, evtl. auch mit Kooperationspartnern anderer Einrichtungen, werden Rahmenbedingungen festgelegt und offene Fragen angesprochen. Im weiteren werden einige wichtige Fragen aufgeführt, die im Kollegium thematisiert werden sollten.

Welchen **Zeitrahmen** gibt es für das Projekt? Wie viele Tage sollen durchgeführt werden und wie lange dauern die einzelnen Tage? Damit sich die Projektwoche vom alltäglichen Schultag abhebt, ist eine spätere Anfangszeit sinnvoll. Die tägliche Seminarzeit sollte 4,5 Std. nicht überschreiten.

Wie sieht die **Pausenplanung** aus und wie ist ein evtl. **Nachmittagsunterricht** geregelt? Die Pausen können unabhängig von den normalen Schulpausen gelegt werden. In jedem Fall sollte bei einer Projektarbeit in den Schulräumen der Pausengang berücksichtigt werden, der bei einzelnen Aktionen, z.B. während einer Traumreise sehr störend sein kann. Die Pausenlänge muß bei diesem intensiven Thema großzügig angelegt sein (z.B. 1X30 Min. und 1X20 Min, 5 Minuten Pause im Raum nach Bedarf). Nachmittagsunterricht sollte entfallen.

Welche **Räume** können genutzt werden? Wie können sie für die Projektwoche gestaltet werden? Räume außerhalb der Schule bieten den Vorteil, daß eine „außerschulische“ Atmosphäre leichter entstehen kann. In jedem Fall sollte der Raum eine möglichst große Freifläche bieten (z.B. für die Traumreise und Aktionen). Die Einrichtung einer gemütlichen Kaffee-Ecke und die gemeinsame Gestaltung des Raumes mit den Mädchen tragen zu einer entspannten Atmosphäre bei.

Wie groß sind die **Klassen/Gruppen**? Welche Lehrerin begleitet welche Mädchengruppe oder Klasse? Mehr als 15 Mädchen pro Lehrerin sind ungünstig. Bestehen die Gruppen aus Mädchen mehrerer Klassen muß auf evtl. bestehende Konflikte zwischen den Klassen geachtet werden, die eine effektive Arbeit erschweren können. Oft kann der Streit nicht konkret thematisiert werden, weil die Argumente beider Gruppen eine Aneinanderreihung von Vorwürfen darstellen. Neue Umgangsregeln für die Zeit des Seminars geben den Mädchen die Möglichkeit die „Streitaxt“ zumindest vorübergehend zu begraben und Vorurteile im Seminar abzubauen.

Welche **Materialien** werden für die Projektwoche benötigt? Als Grundausstattung empfehlenswert: Packpapierrollen (preiswert und großflächig), Kreppband (zum Befestigen der Wandplakate), Kleber, Malutensilien aller Art (Buntstifte, Wachsmalcreide, Filzstifte, Abtönfarben usw.), Karteikarten, Scheren und buntes DIN A4 Schreibpapier.

Wer betreut die **Jungen** aus der Klasse und welches Programm ist für sie vorgese-

hen? Anregungen hierzu gibt z.B. das Konzept "Bewußte Berufs- und Lebensplanung für Jungen in der Sekundarstufe I" der Regionalstelle Frau und Beruf -FATZ-Recklinghausen(siehe Literaturliste). Viele Verfahren der vorliegenden Konzeption sind in modifizierter Form auch für die Seminararbeit mit Jungen geeignet.

Welche **Absprachen** müssen getroffen werden? Die Organisation und Durchführung einer Projektwoche erfordert viele Absprachen mit Kooperationspartnern in und außerhalb der Schule, um einen reibungslosen Verlauf zu sichern.

Nachdem Rahmenbedingungen festgelegt und organisatorische Fragen geklärt wurden, kann ein gemeinsames **inhaltliches Gerüst** im Lehrerkollegium erstellt werden.

Die Phaseneinteilung – vom „Warming up“ bis zur Seminauswertung

Bei der Planung von Seminartagen oder Wochen kann eine Einteilung in Verlaufsphasen einen roten Faden bieten und den geplanten Ablauf verdeutlichen.

Zu Beginn des Seminars kann gemeinsam mit den Mädchen der **Raum gestaltet** werden. Vielleicht ist es möglich, eine gemütliche „Kaffee-Ecke“ einzurichten und mit ein bißchen Kreppband und Stoff läßt sich auch ein kahler Raum „aufpeppen“. Diese erste Aktion fördert das Wir-Gefühl der Gruppe und so kann auch ein Klassenzimmer als Gruppenraum angenommen werden.

Am Anfang des Seminars ist eine **Klärungsphase** in der Gruppe notwendig. Hier wird Organisatorisches besprochen und Erwartungen ausgetauscht. Die veränderte Gruppensituation wirft neue Fragen auf. Das Aufstellen gemeinsamer Seminarregeln hat sich in der Vergangenheit bewährt. Folgende Aspekte sollten mit den Mädchen besprochen und auf einem Plakat DIN A3 festgehalten werden:

- Organisatorisches, z.B. Pausenregelung, Zeitplan
- Wie wollen wir miteinander umgehen?
- Rolle der Lehrerin / Anleiterin während des Seminars, z.B. keine Benotung, Vertraulichkeit usw.

Die **erste Phase** in der Tagesplanung, das sogenannte **Warming up** dient dazu, daß sich die Gruppe näher kennenlernt und eine entspannte, angenehme Atmosphäre entstehen kann. Während dieser Zeit bietet sich den Schülerinnen und der Anleiterin die Möglichkeit, die ungewohnte Gruppensituation einzuschätzen, zu bewerten sowie auch die eigene veränderte Position innerhalb der Gruppe zu finden.

Bewegungsspiele und gemeinsames Lachen sind in dieser Phase besonders wichtig. Lachen bricht Hemmschwellen auf und schafft Gemeinsamkeit. Bewegung bringt Aktivität und hilft so, die Atmosphäre zu entspannen.

Die **zweite Phase**, der **Einstieg ins Thema**, bietet die Möglichkeit einen Zugang zum Thema und zu den Mädchen zu finden, sowie Meinungen und Wissen zu sammeln. Der thematische Zugang wird oft durch einen spielerischen Einstieg erleichtert. Diese Phase dient auch der Ermittlung von Themenschwerpunkten oder Teilaspekten, die in der Gruppe besprochen werden sollen. Die Eingrenzung des Themas verdeutlicht die zu behandelnden Aspekte und erleichtert die Themenbearbeitung.

In der **dritten Phase**, der **Themenbearbeitung**, werden die verschiedenen Aspekte er-, und bearbeitet. Ein dynamischer Wechsel zwischen ruhigen und bewegten Phasen sollte hier eingeplant werden. Dies wird u.a. durch den Einsatz wechselnder Unterrichtsformen (Stuhlkreis, Kleingruppen- und Einzelarbeit) und Verfahren erreicht. Pausen, Spiele und Entspannungsübungen sollten je nach Situation durchgeführt werden. Sie lockern die Atmosphäre auf und geben dem Bewegungsdrang der Mädchen nach.

Die **vierte Phase**, der **Abschluß** dient der Reflexion des Tages, einzelner Verfahren oder Themen. Ergebnisse werden festgehalten und bewußt gemacht. Diese Phase gibt den Mädchen sowie der Leiterin die Möglichkeit zur Reflexion und zum „Feedback“. Rückmeldungen an und durch die Gruppe sind wichtiger Bestandteil der Selbstreflexion und sollten daher angeregt werden. Meinungen und Gefühle dürfen nicht bewertet werden, so bleiben die einzelnen Aussagen der Mädchen unkommentiert stehen.

In der Planung der Projektwoche sollte ein **Abschlußfrühstück** nicht fehlen, das gemeinsam mit den Mädchen organisiert werden kann. Die liebevolle Gestaltung des Frühstückstisches und das gemeinsame Essen lassen die Projektwoche harmonisch und entspannt ausklingen.

Am Ende des Seminars sollte eine **Auswertung** vorgenommen werden. Ergebnisse und Erfahrungen der Projektwoche werden so zusammengefaßt und dokumentiert. Die Auswertung gibt jeder Beteiligten die Möglichkeit zur Reflexion der Seminarwoche und macht neue Gesichtspunkte für die Planung weiterer Projektarbeit sichtbar.

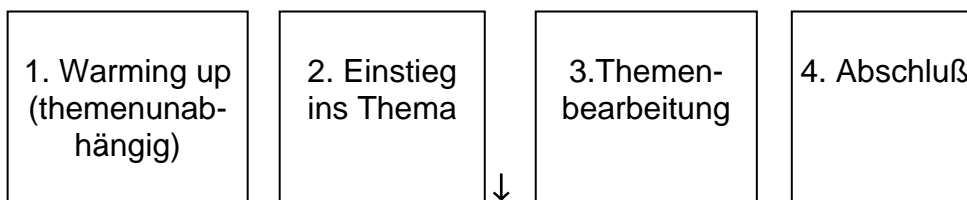
Inhaltliche Planung der Projektarbeit – Was und Wie in welcher Zeit?

Das folgende Schaubild zeigt eine geeignete Vorgehensweise, die wir zur Organisation und inhaltlichen Strukturierung einer Projektwoche empfehlen.

1.

Klären der Rahmenbedingungen
2.

Auswahl der Themen und der entsprechenden Bausteine
3. Auswahl der Verfahren für die Verlaufsphasen



Erstellung eines konkreten Tagesplans

Zeit	Phase	Thema	Verfahren
8.30 - 9.15	Warming up	z.B. "Lebensplanung"	z.B. Expeditionsspiel
9.15 - 10.00	Einstieg ins Thema	"Lebensplanung"	z.B. Brainwriting
10.00 - 12.30	Themenbearbeitung	"Lebensplanung"	z.B. Lebenswege
12.30 - 13.00	Abschluß	"Lebensplanung"	z.B. Wunschbaum

Die inhaltliche Planung der Projektwoche orientiert sich u.a. an folgenden Fragen und Themen:

- **Welche Themen sollen im Projekt erarbeitet werden?** Themenwünsche der Mädchen können z.B. durch den Einsatz eines Fragebogens ermittelt werden und so in das Seminar einfließen.
- **Welche Verfahren sollen in der Projektwoche eingesetzt werden?** Entsprechen sie den Neigungen und Fähigkeiten von Anleiterin und Mädchen? Kann das Verfahren das Thema transportieren?
- **Planung des konkreten Seminarverlaufs.** In der Praxis hat es sich bewährt, jeden Tag unter ein Thema zu stellen. So kann jeder Tagesablauf mit Hilfe des Rasters auf Seite 9 konkretisiert und transparent gemacht werden.
- **Gibt es Alternativen zu den Programmpunkten?** Nicht jede Übung kommt bei den Mädchen so gut an, wie man es erwartet. Manchmal ist es unumgänglich die eigentliche Planung zu verlassen und die Aktion abzubrechen. Alternativen helfen, die entstandene Lücke zu füllen und schaffen die Möglichkeit einen anderen Zugang zum Thema zu finden. Die Verlaufsplanung sollte möglichst viel Entscheidungsfreiraum bieten, sie ist das Gerüst, das von der Gruppe mit Leben gefüllt wird.

Baustein I "Lebensplanung"

1. Einführung für die Anleiterin	14
Ausgangslage: Beruf, Familie und noch mehr ?!	14
Der präventive Ansatz in der Lebensplanung mit Mädchen	16
Mädchenorientierte Anleitung zur Lebensplanung	17
Themen der mädchenorientierten Lebensplanung	18
2. Projektarbeit zur Lebensplanung: Methoden zur Themenumsetzung	
1. Phase: warming up	20
• Blitzlicht	20
• Expeditionsspiel	21
2. Phase: Einstieg ins Thema	21
• Brainwriting	21
• Traumreise	22
3. Phase: Themenbearbeitung	23
• Lebenswege	23
• Was kostet das Leben?	24
• Probleme, Probleme	24
4. Phase: Abschluß	25
• Die Ara Bella Talkschow	25
• Wunschbaum	26
3. Anleiterinnenmaterial:	28
Anleiterinnenmaterial 1: Entspannungsübung: Traumreise zum Thema "Lebensplanung" / "Mein Park"	28
Anleiterinnenmaterial 2: Wandplakat Lebensstraße	31
Anleiterinnenmaterial 3: Rollenspiel (allgemein)	32
Anleiterinnenmaterial 4: Wandplakat "Baum"	35
4. Unterrichtsmaterial:	36
Unterrichtsmaterial 1: Vorbereitung auf das Kleingruppenrollenspiel	36

1. Einführung für die Anleiterin

Ausgangslage: „Beruf, Familie und noch mehr !?“

Die Lebensvorstellungen von Mädchen unterscheiden sich in der Regel von den Lebensmustern, die Jungen für sich entwerfen. Beide Geschlechter unterliegen unterschiedlichen Rollenerwartungen und sowohl Mädchen als auch Jungen müssen diese auf ihre Weise bewältigen.

Die Lebensplanung junger Menschen orientiert sich stark an konkreten Geschlechtsvorbildern, wie sie in der Familie, im Freundeskreis oder in der Schule erlebt werden. Das Bild von Frauen und Männern, das durch Film, Fernsehen und Werbung vermittelt wird, steht oft im Gegensatz zu den Rollenvorbildern, die Mädchen in ihrem Umfeld erleben. Die an Mädchen gestellten Erwartungen sind widersprüchlich.

Auf der einen Seite steht die selbständige, aktive, modische Frau aus den Medien, auf der anderen die „Mutter“, die immer noch weitgehend allein verantwortlich für Haushalt und Kinder ist. Alternative Rollenvorbilder sind kaum vorhanden und existieren oft eher noch in Fernsehserien als in der realen Lebenswelt der Mädchen.

Persönliche Wünsche und Möglichkeiten stehen häufig im Gegensatz zur Realität. Rollenkonflikte und widersprüchliche Erwartungen an Mädchen beeinflussen eine persönliche Lebensplanung nachhaltig.

Diese Widersprüche lassen sich in einer geschlechtshomogenen Gruppe ohne Rollenzuweisung des anderen Geschlechtes ansprechen und thematisieren. Die bewußte Auseinandersetzung mit Wünschen und Zielen, persönlichen Möglichkeiten und realen Gegebenheiten unterstützt eine individuelle und gelingende Lebensplanung.

Mädchen denken schon früh über die Möglichkeiten nach, Familie und Beruf im späteren Leben zu vereinbaren. Im Gegensatz zu Jungen fühlen sich Mädchen in der Regel für die Familienarbeit verantwortlich und fähig. Ein Beruf, der nicht mit dem Wunsch nach einer Familie zu vereinbaren ist, indem z.B. Teilzeitarbeit nur selten möglich oder Überstunden die Regel sind, fällt selten in die engere Wahl der Mädchen.

Das von den meisten Mädchen angestrebte Lebensmodell beruht auf einer Drei-Phasen-Teilung.

Die Erste Phase beinhaltet eine Ausbildung und anschließende erste Berufstätigkeit. In der zweiten Phase steht die Familiengründung im Vordergrund. Für viele

Mädchen ist es selbstverständlich, in dieser Zeit ihren Beruf nicht auszuüben und die Familie zu versorgen.

In der Dritten Phase ist der Wiedereinstieg in den Beruf geplant. Eine Halbtagsarbeit wird von vielen jungen Frauen angestrebt. Die Möglichkeiten für Frauen, Beruf und Familie zu vereinbaren und beide Bereiche gleichwertig umzusetzen sind nicht ausreichend. Auf dem Arbeitsmarkt existieren immer noch zu wenig Teilzeitarbeitsplätze, insbesondere in den höher qualifizierten Berufen. Karriere wird gleichgesetzt mit vollem Einsatz und Überstunden und entspricht so dem Maßstab männlicher Arbeitswelt. Darüber hinaus fehlt es an Betreuungsmöglichkeiten für Kinder jeden Alters, so daß die Vereinbarkeit von Familie und Beruf schwierig bleibt

Der Prozeß der Lebensplanung wird u.a. dadurch bestimmt, wie Jugendliche die vorgefundene Wirklichkeit wahrnehmen und interpretieren, wie sie sich anpassen und versuchen ihre Welt aktiv zu gestalten. Die Erfahrungen der berufsorientierten Mädchenarbeit zeigen, daß die Einstellung vieler Mädchen zu ihrer persönlichen Lebensplanung durch Resignation und „Ergebenheit in das Schicksal“ gekennzeichnet ist. „Es kommt wie es kommt, das kann ich sowieso nicht ändern“, ist ein häufiger Ausspruch der Mädchen. Diese resignative Haltung verhindert eine bewußte, aktive Lebensplanung.

Mädchen erkennen sehr differenziert welche gesellschaftlichen Bedingungen zugrundeliegen. Eine hohe Arbeitslosenquote und geringere Chancen auf dem Ausbildungsmarkt führen zu Passivität. Aktive Möglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten scheitern häufig an mangelndem Selbstvertrauen. Ein Rückzug in familiäre Vorbilder („Ich heirate ja“; oder „... dann bekomme ich eben Sozialhilfe, bekommt meine Mutter auch.) ist für Mädchen ein vordergründiger Weg der Sicherheit.

Die Bedeutung einer aktiven Lebensplanung liegt auch darin, diesen Rückzug sichtbar zu machen und Alternativen und Handlungsstrategien zu entwickeln.

Lebensplanung umschließt alle anderen Themenbereiche. Berufswahlorientierung ist ebenso Bestandteil der Lebensplanung wie die Selbstkonzeptentwicklung, ohne die eine Planung des eigenen Lebens nicht denkbar ist.

Der präventive Ansatz in der Lebensplanung mit Mädchen

Die bewußte Wahrnehmung der eigenen Person unterstützt eine aktive Lebensplanung. Mädchen, die sich selbst kennenlernen können, ihre Wünsche und Ziele artikulieren und sich ihrer Fähigkeiten bewußt sind, gestalten ihr Leben aktiv und kreativ. Selbstbewußtsein und Selbstwahrnehmung fördern heißt eine aktive Lebensplanung zu unterstützen. Leider gilt es immer noch als arrogant, sich selbst zu loben. Auch wenn Mädchen über viele unterschiedliche Begabungen verfügen, nehmen sie oft nur soziale Fähigkeiten an sich wahr (Ich kann gut mit Kindern umgehen, Ich kann gut zuhören, usw.).

Aus Sicht der Mädchen können sie ihre Eigenschaften und Begabungen am besten im sozialen Bereich einbringen. Das heißt, neben pflegerischen und sozialen Berufen auch im Haushalt und in der Kindererziehung. Daß diese „weiblichen“ Fähigkeiten auch in anderen Berufssparten eingesetzt und gebraucht werden, ist Mädchen oft nicht bewußt. Sie können sich zwar vorstellen ein Fest oder den Haushalt zu organisieren, eine berufliche Qualifikation wird damit jedoch nicht in Zusammenhang gebracht. Lebensplanung heißt demnach auch, eine Neubewertung der weiblicher Fähigkeiten vorzunehmen.

Um Mädchen in ihrer Lebensplanung zu begleiten und zu stärken, können Brüche in weiblichen Biographien aufgedeckt und Widersprüche, mit denen Mädchen und Frauen leben, thematisiert werden. Lösungsstrategien und Informationen über Hilfsmöglichkeiten, die bei der Planung und Verwirklichung der persönlichen Lebensvorstellung helfen, können so in den Erfahrungs,- und Lebensbereich der Mädchen integriert werden.

Der Zusammenhang von persönlichem Einsatz, Möglichkeiten und Ergebnis ist vielen Mädchen nicht bewußt. Die Frage, „was **ich** zum Erreichen meiner Ziele beitragen“, hat hier zentrale Bedeutung und sollte immer wieder angeregt werden. Sich Ziele zu setzen ist für die meisten Menschen wichtig und motivierend.

In der schulischen Berufswahlorientierung fallen die Mädchen häufig mit sehr unrealistischen oder ungenauen Zielvorstellungen auf. Auch Wege und Möglichkeiten persönliche Interessen umzusetzen sind ihnen oft unklar.

Wenn ihr Einsatz dann auch noch nicht den gewünschten Erfolg bringt, verringern sie ihr Engagement nach und nach und resignieren im Extremfall bis zur Passivität. Kann den Mädchen vermittelt werden, daß sie ihr Leben zumindest zum Teil selbst in der Hand haben und eigene Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Lebensgestaltung

besitzen, trägt diese Erfahrung zu einer selbstbestimmten Berufs- und Lebensplanung bei.

Mädchen sollen sich klar darüber werden, welche Fähigkeiten und Eigenschaften sie für ihre berufliche und private Lebensgestaltung besitzen und wie sie genutzt werden können. Bewußtsein zu fördern und „Handwerkszeug für das Leben“ zu vermitteln, ist Sinn und Ziel der Projektarbeit und unterstützt kontinuierlich eine bewußte und aktive Lebensplanung von Mädchen.

Mädchenorientierte Anleitung zum Thema Lebensplanung

Eine mädchenorientierte Anleitung des Themas Lebensplanung heißt zuerst die Lebenswelt der Mädchen wahrzunehmen und als Ausgangspunkt zur weiteren Arbeit zu nutzen. Zu dieser Lebenswelt gehören Mode und gutes Aussehen ebenso wie Jungen und eigene Vorstellungen über das Leben.

Spezifische Probleme, z.B. Streit mit der Freundin, prägen das Verhalten und den Lebensalltag der Mädchen und werden mit in das Seminar getragen. Aktuelle Probleme und Einstellungen zu thematisieren sowie Handlungsstrategien für den Alltag zu entwickeln ist wichtiger Bestandteil der mädchenorientierten Gruppenarbeit. Lösungsstrategien, die Mädchen im „Hier und Jetzt“ kennenlernen, lassen sich auch in Zukunft verwenden und bieten so die Grundlage für spätere Konfliktlösungen.

Die Lebensmodelle, die der größte Teil der Mädchen zunächst für sich entwickelt, entsprechen dem klassischen Partner- und Familienmodell mit den oben beschriebenen drei Phasen der Berufsbiografie. Diese klassischen Lebensentwürfe mit den bekannten und absehbaren Benachteiligungen für Frauen sind Ausgangspunkt der Projektarbeit und können zwar hinterfragt, aber nicht von vornherein negativ bewertet werden.

Grundlage der mädchenorientierten Anleitung ist es, die Mädchen in ihren Vorstellungen, Wünschen und Hoffnungen zu akzeptieren, egal ob es sich um „klassische“ Lebensentwürfe handelt oder um extreme Alternativen.

Die Themen der mädchenorientierten Lebensplanung

Im folgenden werden Themen aufgeführt, die während eines Projektes mit den Mädchen erarbeitet werden können. Wie bereits erwähnt, umschließt das Thema Lebensplanung viele Bereiche und bietet verschiedene Aspekte. Die folgende Aufstellung ist sicherlich nicht vollständig, und sollte der jeweiligen Gruppensituation angepaßt werden.

1. Meine Zukunft...

Das Thema **meine Zukunft** lenkt den Blick auf persönliche Wünsche und Zukunftsvorstellungen. Was mit Träumen beginnt, kann später besprochen und auf die realen Gegebenheiten hin untersucht werden. Folgende Fragestellungen können helfen Zukunftsvorstellungen der Mädchen zu thematisieren:

- Welche Wünsche, Träume habe ich für meine Zukunft?
- Was macht mir Angst, wenn ich an die Zukunft denke?
- Was will ich dafür tun, um meine Wünsche und Ziele zu erreichen?
- Mein erträumter Lebensweg.
- Was kostet das Leben?

2. Fähigkeiten, Eigenschaften, Interessen...

Ein wichtiges Thema sind persönliche **Fähigkeiten, Eigenschaften und Interessen** der Mädchen. Zu wissen, was die eigene Person ausmacht, stärkt nicht nur das Selbstbewußtsein, es ist für die Berufswahl und die private Lebensplanung erforderlich. Die folgenden Aspekte geben Auskunft darüber, wie dieser Themenkomplex erarbeitet werden kann:

- Was sind Fähigkeiten, Eigenschaften und Interessen? Begriffserklärung (z.B. Ich kann gut..., Ich bin..., Ich mache gerne...)
- Selbsteinschätzung: Welche Fähigkeiten, Eigenschaften und Interessen habe ich? Welche Fähigkeiten, Eigenschaften und Interessen möchte ich in meinem Beruf einsetzen?
- Gibt es typisch männliche und typisch weibliche Fähigkeiten?

3. Vereinbarkeit von Familie und Beruf...

Eine **Vereinbarkeit von Familie und Beruf** ist für Mädchen wichtig. Da es sich hierbei aber um „Zukunftsmusik“ handelt, sollte ein Bezug zur Gegenwart geschaffen werden. Dies kann gelingen, indem Erfahrungen mit der eigenen Familie oder anderen aktuellen weiblichen und männlichen Rollenvorbildern thematisiert werden.

Weitere Fragestellungen sind:

- Arbeit, was ist das eigentlich?
- Welche Probleme können bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf entstehen?
- Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es, um Familie und Beruf zu vereinbaren?
- Tagesabläufe verschiedener weiblicher und männlicher Personen.
- Welche Lebensformen (Familie, Paar, WG, Single....) gibt es und welche wünsche ich mir für mein Leben?

4. Zwischen Schule und Beruf...

Die Zeit **zwischen Schule und Beruf** bringt neue Aspekte und Gefühle mit sich. Der Lebensrhythmus und der Status verändert sich, aber auch ein Wechsel von Freunden und neue Aufgaben und Anforderungen gehen damit einher. Diese Zeit wird von der Frage begleitet, „was passiert, wenn ich keine Ausbildungsstelle bekomme?“ Die hinter dieser Frage stehenden Gefühle von Unzulänglichkeit und Ungewißheit, müssen ernst genommen und thematisiert werden. Anhaltspunkte bieten die weiteren Aspekte:

- Welchen Stellenwert hat eine Ausbildung für mich?
- Was soll mir eine Ausbildung/der Beruf bringen?
- Was wird sich in meinem Leben mit dem Einstieg in den Beruf ändern?
- Welche Gefühle habe ich, wenn ich an den Wechsel in den Beruf denke?
- Was kann ich tun, wenn ich keinen Ausbildungsplatz finde, wo gibt es Informations- und Unterstützungsmöglichkeiten?

2. Projektarbeit: Verfahren zur Lebensplanung

1 Phase: Warming up

Titel: Blitzlicht

Stichwort Aktion	TN/ Alter	Zeit ca. 10 min.
----------------------------	------------------	----------------------------

Ziele: Reflexion, Feedback geben, Selbst und Fremdwahrnehmung

Verlaufsbeschreibung: Die Blitzlichtrunde wird mit einer Frage eingeleitet, die es den Teilnehmerinnen erleichtert sich mitzuteilen. Zum Beispiel: "Wie fühle ich mich an diesem Morgen?" Jedes Mädchen soll zu Wort kommen, dabei ist es besonders wichtig, die Antworten der Mädchen nicht zu kommentieren, da es sich bei den Aussagen um persönliche Empfindungen handelt, die weder richtig noch falsch sind.

Alternative: Die Mädchen beschreiben mit Hilfe von Bildern (verschiedene Ansichtskarten, Bilder, Fotos etc.) ihre Stimmungen und Gefühle, z.B. "Ich habe dieses Bild ausgewählt weil die darauf dargestellte Landschaft meine Gefühle und Stimmungen widerspiegelt..."

Alternative: Die Mädchen sollen ihre Stimmungen visualisieren. Dabei wird von der Anleiterin zunächst ein Bild vorgegeben. Zum Beispiel: "Stellt Euch vor ihr wärt jetzt eine Landschaft, beschreibe nun wie deine Landschaft aussieht und warum sie so aussieht?"

Anmerkung: Das Verfahren "Blitzlicht" lässt sich sowohl beim Warming up als auch in der Abschlußphase verwenden.

Titel: Expeditionsspiel

Stichwort Spiel	TN/ Alter ab 12 TN/ ab 8 J.	Zeit ca. 10 min.
---------------------------	---------------------------------------	----------------------------

Ziel: Stärkung des Gruppenverhaltens und der Kooperationsfähigkeit, Abbau von Berührungsängsten,

Verlaufsbeschreibung: Zunächst werden zwei Klebestreifen von ca. 3 Metern Länge parallel zueinander (ca. 15 cm Abstand) auf den Boden geklebt. Die Mädchen werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt und nehmen an den Enden der Klebestreifen Aufstellung. Ihnen wird nun erklärt, daß sie Mitglieder von verschiedenen Expeditionsteams sind und die schmale "Brücke" über einen reißenden Fluß überqueren sollen. Der Reihe nach soll nun jeweils ein Mitglied aus jeder Gruppe die "Brücke" überqueren. Aufgabe der Teilnehmerinnen ist es, nicht von der "Brücke" zu stürzen.

Im zweiten Teil des Spieles überschreiten alle Teilnehmerinnen zur gleichen Zeit die "Brücke". Ebenso wie im ersten Teil des Spieles sollte keine Spielerin abstürzen.

2. Phase: Einstieg in das Thema

Titel: Brainwriting

Stichwort Wandplakat	TN/ Alter ab10 J.	Zeit ca. 10 min.
--------------------------------	-----------------------------	----------------------------

Ziel: Themenerfassung und Themeneingrenzung, Stoffsammlung

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen sitzen im Stuhlkreis, in der Mitte wird ein Plakat und ein dicker Stift gelegt. Das Plakat sollte mit einer Fragestellung versehen sein, die den Einstieg in das Thema erleichtert. Auf dem Plakat wird festgehalten, was den Teilnehmerinnen spontan zur Fragestellung einfällt. Eine einzelne "Schreiberin" wird ausgewählt, die die Zurufe der Anderen notiert.

Anmerkung: Bei einer besonders ruhigen Gruppe ist es sinnvoll, alle Mädchen gleichzeitig auf einem (extra) großen Papierbogen schreiben zu lassen. Die Anleiterin sollte bei der Übung sehr zurückhaltend agieren.

Material: Plakat, dicke Filzmalstifte, evt. Klebestreifen um das Plakat an der Wand zu befestigen

Titel: Traumreise

Stichwort	TN/ Alter	Zeit
Entspannung t		ca. 20 min.

Ziele: Entspannung, Auseinandersetzung mit und Visualisierung der eigenen Zukunftswünsche, Träumen

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen werden im Vorfeld darüber informiert, daß sie Decken, Isomatten und Kissen mitbringen sollen. Der Raum wird nach Möglichkeit abgedunkelt. Jedes Mädchen sollte sich nun im Raum einen Platz suchen, wo sie es sich so bequem wie Möglich machen kann. Die Anleiterin läßt den Mädchen Zeit, sich von der Freundin zu verabschieden und zur Ruhe zu kommen.

Die Anleiterin führt die Mädchen auf eine Traumreise. Dabei ist es wichtig ruhig und langsam zu sprechen, ebenso wie kleine Pausen, die den Mädchen Platz lassen ihre eigenen Bilder zu entwickeln und zum träumen.

Material/ Medien: Entspannungs-/Meditationsmusik, Cassettenrekorder o.ä., Decken, Kissen etc., Text

Anmerkung: Im Anhang finden sie einen Text für eine Traumreise zum Thema Lebensplanung und weitere Anregungen (Anleiterinnenmaterial 1). Experimentieren sie jedoch auch mit eigenen Texten, da Sie in der Regel ihre Schülerinnen besser kennen und beurteilen können worauf sich die Mädchen einlassen wollen und können.

Die Traumreise sollte nicht im direkten Anschluß reflektiert und besprochen werden, das läßt Träume platzen. Sinnvoll wäre eine nonverbale Ergebnissicherung, wie z.B. das kreative Gestalten von Lebenswegen (siehe Verfahren "Lebenswege") oder auch das Notieren von Stichworten.

3. Phase: Themenbearbeitung

Titel: " Lebenswege

Stichwort Wandplakat	TN/ Alter ab 14 J.	Zeit ca. 30 min.
--------------------------------	------------------------------	----------------------------

Ziel: Förderung der Kreativität, Auseinandersetzung mit dem bisherigen und zukünftigen Lebensweg, Erkennen von Grenzen und Einflußmöglichkeiten in Bezug auf die eigene Lebensplanung

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen erhalten die Aufgabe, ihren persönlichen Lebensweg aufzuzeichnen. Das heißt sie gestalten eine Straße, an dessen Wegesrand alle wichtigen, schon dagewesenen und zukünftigen Stationen (z.B. Kindergarten, Grundschule etc.) und Ereignisse (z.B. Geburt der Schwester, Tod der Oma etc.) ihres Lebens aufgeführt werden.

Sinnvoll ist hier eine Unterteilung der Aktion: Zunächst sollen die Mädchen lediglich ihren zurückliegenden Lebensweg dokumentieren. Im zweiten Teil, wird das Augenmerk auf zukünftige Ereignisse und Lebensentscheidungen gerichtet. Die verschiedenen Lebenswege können im Anschluß auf ein großes Stück Papier geklebt und mit einem Titel versehen werden. Bei der abschließenden Auswertungsrunde können die Lebenswege unter der Fragestellung: "Wo habe ich in meinen Leben die Möglichkeit zu entscheiden und wo nicht?" betrachtet werden.

Material: Malpapier, Bunt- und Filzstifte,

Anmerkung: Das Verfahren läßt sich gut im Anschluß an die Traumreise einsetzen.

Alternative: Anstelle von eigenen Lebenswegen können fiktive Lebenswege oder Lebensmuster bekannter Personen (z.B. von Eltern, Bekannten oder Freunden) erstellt werden. Der Vergleich von "typisch" weiblichen und männlichen Lebenswegen stellt eine weitere Variante dar.

Material: Fotos, Stifte, Zeitschriften, Schere, Klebstoff, Papier

Titel: " Was kostet das Leben"

Stichwort Aktion	TN/ Alter ab 13 J.	Zeit ca. 30 min.
----------------------------	------------------------------	----------------------------

Ziele: Realistische Einschätzung der Lebenshaltungskosten,

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen erhalten die Aufgabe, in Einzel- oder Kleingruppenarbeit, aufzulisten: für was und wieviel Geld sie benötigen, wenn sie eine eigene Wohnung haben. Im Plenum werden die Ergebnisse vorgestellt. Im Anschluß wird eine konkrete Auflistung mit realistischem Zahlenmaterial vorgenommen.

Anmerkung: Im Vorfeld sollte die Anleiterin für sich eine Liste mit allen möglichen Ausgaben zusammenstellen.

Material: Papier, Stifte, 1 großes Plakat, Informationsmaterial über die Verdienstmöglichkeiten in verschiedenen Berufen

Verweis: Entsprechendes Informationsmaterial ist bei den Arbeitsämtern und dem Berufsinformationszentrum (BIZ) erhältlich.

Titel: " Probleme/ Probleme"

Stichwort Rollenspiel	TN/ Alter ab 8 TN/ 10 J.	Zeit ca. 40 min.
---------------------------------	------------------------------------	----------------------------

Ziele: Erproben von Problemlösungsstrategien, Förderung der Solidarität, Partizipation

Verlaufsbeschreibung: Im Plenum werden aktuelle „Probleme“ der Teilnehmerinnen gesammelt und notiert. Im Anschluß werden Kleingruppen gebildet, jede Gruppe erhält einen Arbeitsbogen „Vorbereitung auf das Kleingruppen-Rollenspiel“ (siehe Unterrichtsmaterial 1). Jede Gruppe sucht sich aus den aufgeführten „Problemen“ eines heraus und bereitet ein Rollenspiel vor. Die Rollenspiele werden durchgespielt und besprochen. (zur Anleitung von Rollenspielen siehe Anleiterinnenmaterial 3 "Rollenspiele")

Anmerkung: Sollten die Teilnehmerinnen in der Anfangsrunde Schwierigkeiten haben ihre Probleme zu artikulieren, erweist sich die Karteikartenabfrage als sinnvoll. Dabei erhält jede Teilnehmerin einige Karteikarten auf der sie ihre Belange einzeln aufschreiben kann. Die Karteikarten werden eingesammelt und auf ein Plakat geklebt. Eine intensive Auswertung von Rollenspielen ist durch eine Videoaufzeichnung möglich. Sie sollte jedoch nur eingesetzt werden, wenn die Teilnehmerinnen damit einverstanden sind und die Kamera zwischendurch "vergesen" können.

Alternative Anstelle von aktuellen Problemen bearbeiten die Mädchen Schwierigkeiten, die in der Zukunft auf sie zukommen könnten. Zum Beispiel: "Probleme bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf", oder "Was soll ich tun wenn ich keinen Ausbildungsplatz bekomme?" etc.

Material: Plakat, Klebstoff, Stifte, Karteikarten, evt. Videokamera und Fernseher

4. Phase: Abschluß

Titel: " Die Ara Bella Talk-Show"

Stichwort	TN/ Alter	Zeit
Rollenspiel	ab 12 TN/ 12 J.	ca. 20 min.

Ziele: Reflexion, Ergebnissicherung

Verlaufsbeschreibung: Eine Teilnehmerin pro Kleingruppe wird ausgewählt ,um die Ergebnisse ihrer Gruppenarbeit in einer Talk-Show vorzustellen. Eine weitere Spielerin (oder die Leiterin) übernimmt die Rolle der Talkmasterin. Themen der Talkschow könnten sein: "Wünsche an die Zukunft", "Berufe, Berufe"; Lebensmuster: "So leben Menschen"

Wie bei einer Fernseh-Talkshow ist das "Publikum" aufgefordert aktiv teilzunehmen.

Anmerkung: Die Fragen für die "Talkmasterin" sollten auf Karteikarten notiert werden. Dieses Verfahren läßt sich auch zur Themenbearbeitung einsetzen.

Material: Karteikarten mit den Fragen für die "Talkmasterin", Mikrophon: dazu eignet sich auch ein alter Kochlöffel.

Titel: " Wunschbaum"

Stichwort	TN/ Alter	Zeit
Aktion I	10 J.	ca. 30 min.

Ziele: Wünsche an die Zukunft formulieren, Träumen, Erleben von Einzigartigkeit, Solidarität wecken

Verlaufsbeschreibung: Das Plakat mit dem "Wunschbaum" wird ausgebreitet. Die Mädchen sollen nun ihre Wünsche auf einzelne kleine "Blätter" schreiben und an den "Wunschbaum" kleben. Das Plakat sollte nach der Aktion aufgehängt werden, er kann im Laufe des Seminars um weitere Wünsche an die Zukunft erweitert werden.

Anmerkung: Der "Wunschbaum" sollte im Vorfeld auf ein großes Stück Packpapier gemalt werden (siehe Anleiterinnenmaterial 4).

Material: "Wunschbaum", Stifte, Klebstoff, Scheren (zum ausschneiden der "Blätter"), buntes Papier für die Blätter.

Alternative: Die Wünsche der Mädchen können auch in verschiedene Kategorien unterteilt werden. Zum Beispiel, Wünsche in den Bereichen: Freundschaft , Freizeit, Beruf und Familie, dabei wird jedem Bereich eine "Blattfarbe" zugeteilt.

Anleiterinnenmaterial 1

Traumreise zum Thema "Lebensplanung"

Schließe deine Augen und mache es dir so bequem wie möglich. Atme nun tief ein und aus. Fühle wie dein Brustkorb sich hebt und senkt.

Du bist ruhig und entspannt. Alle Sorgen und Probleme fallen von dir ab, sie sind im Moment gegenstandslos.

Stell dir eine Schachtel vor. Sieh sie dir von allen Seiten genau an. Welche Form hat sie? Wie ist ihre Farbe? Wie ist das Material aus dem sie gemacht ist?

Öffne nun diese Schachtel und lege für den Zeitraum deiner Traumreise alles was dich jetzt noch belastet hinein und verschließe sie.

Stelle dir jetzt einen Raum vor an dem du dich wohl fühlen würdest. Wie sieht dieser Raum aus? Wie ist er eingerichtet?

Schau dir alles ganz genau an. Du fühlst dich im diesem Raum vollkommen entspannt und wohl.

Nun entdeckst du eine Tür und gehst auf sie zu. Du öffnest die Tür und siehst einen wunderschönen Park. Du gehst in den Park hinaus. Schau dich auch hier genau um. Was siehst du? Sind da Bäume und Blumen? Siehst du auch Tiere? Du läufst barfuß durch den Park. Spürst du das Gras unter deinen Füßen?

Fühle wie die Sonne warm und angenehm auf dich herab scheint? Du wanderst durch deinen Park und gelangst auf eine Wiese. Riechst du wie sie duftet? Es riecht nach Sommer und Sonne.

Du beginnst über die Wiese zu laufen und du fühlst dich ausgelassen und frei. In der Nähe siehst du einen kleinen Fluß und läufst auf ihn zu. An seinem Ufer läßt du dich nieder. Du schöpfst mit der Hand das klare Wasser und trinkst einen Schluck. Schmeckst du das kühle Wasser? Spüre wie es dich erfrischt.

Du legst dich jetzt zurück und beobachtest die Wolken die über dich hinweg ziehen.

Du bist ruhig und entspannt. (Ende Teil 1)

Stell dir vor du schläfst dort am Bach ein und hast einen seltsamen Traum. Du bist nun Erwachsen, vielleicht 24- oder 25 Jahre alt. Schau dir an wie du aussiehst.

Gefällst du dir? Hast du dich sehr stark verändert?

Du befindest dich jetzt in deiner Wohnung. Versuche dir vorzustellen wie sie aussieht. Wie groß ist sie? Wie ist sie eingerichtet?

Schau dir alles genau an. Wohnst du allein in dieser Wohnung, oder gibt es da noch mehr Menschen? Wohnst du dort mit deinem Partner oder Ehemann? Hast du Kinder? Wohnst du zusammen mit Freunden? Wenn du Kinder hast, wer kümmert sich um sie und wer spielt mit ihnen?

Versuche dir jetzt deinen Arbeitsplatz vorzustellen. In welchem Beruf bist du tätig? Was sind die Aufgaben, die du in deinem Beruf erledigen mußt? Arbeitest du allein oder im Team? Machen dir die Aufgaben Spaß?

Versuche dir alles genau vorzustellen. Was für Pflichten erwarten dich wenn du von der Arbeit nach Hause kommst? Muß du dich noch um den Haushalt, Einkäufe oder um deine Kinder kümmern? Erledigst du die Aufgaben alleine oder hast du Hilfe?

Du merkst wie deine Gedanken zu dem kleinen Fluß zurück kehren. Du spürst wieder das weiche Gras unter dir und siehst die Wolken über dich hinweg ziehen.

Langsam beginnst du den Rückweg zu deinen Park.

Du läufst über die Wiese, dabei fühlst du dich ausgelassen und frei. Du erreicht jetzt den Park und wanderst durch ihn hindurch. Schau dir alles noch einmal genau an und versuche alles Schöne was du während deiner Traumreise erlebt hast tief in deinem Inneren zu bewahren.

Nun erreichst du wieder deinen Raum , du betrittst ihn, schau dir alles noch mal gut an.

Du siehst deine Schachtel, jetzt ist es an der Zeit sie wieder zu öffnen. Du weißt, du hast während deiner Reise Kraft gesammelt deine Probleme anzugehen. Atme noch einmal tief ein und aus und wenn du bereit bist öffne langsam deine Augen. Wenn dir danach ist, strecke dich.

Alternative 1: Der erste Teil der Traumreise, d.h. ohne die thematische Aufarbeitung der Zukunftsvorstellungen der Mädchen, läßt sich auch als reine Entspannungsübung verwenden.

.Alternative 2 "Mein Park": Eine weitere Entspannungsübung beruht auf den Prinzipien des "Mentalen Trainings". Wie bei der Traumreise machen es sich die Mädchen bequem und schließen ihre Augen. Sie sollen sich einen Raum oder Ort vorstellen an dem sie sich besonders wohl gefühlt haben. Zunächst sollen sie sich den Ort/ Raum genau ansehen. Im Anschluß werden alle weiteren Sinne angesprochen, d.h. sie stellen sich die Geräusche und die Gerüche des Raumes vor. Zusätzlich

sollen die Empfindungen der Haut und der Geschmackssinn der Mädchen angesprochen werden.

Anmerkung: Bei dieser Übung ist es wichtig den Mädchen genug Zeit zu geben, sich auf diese Empfindungen einzulassen. Die Übung kann von ihnen später auch alleine durchgeführt werden. Um die Empfindungen körperlich spürbar zu machen und so den Effekt der Entspannung zu steigern, sollte die Übung häufiger wiederholt werden.

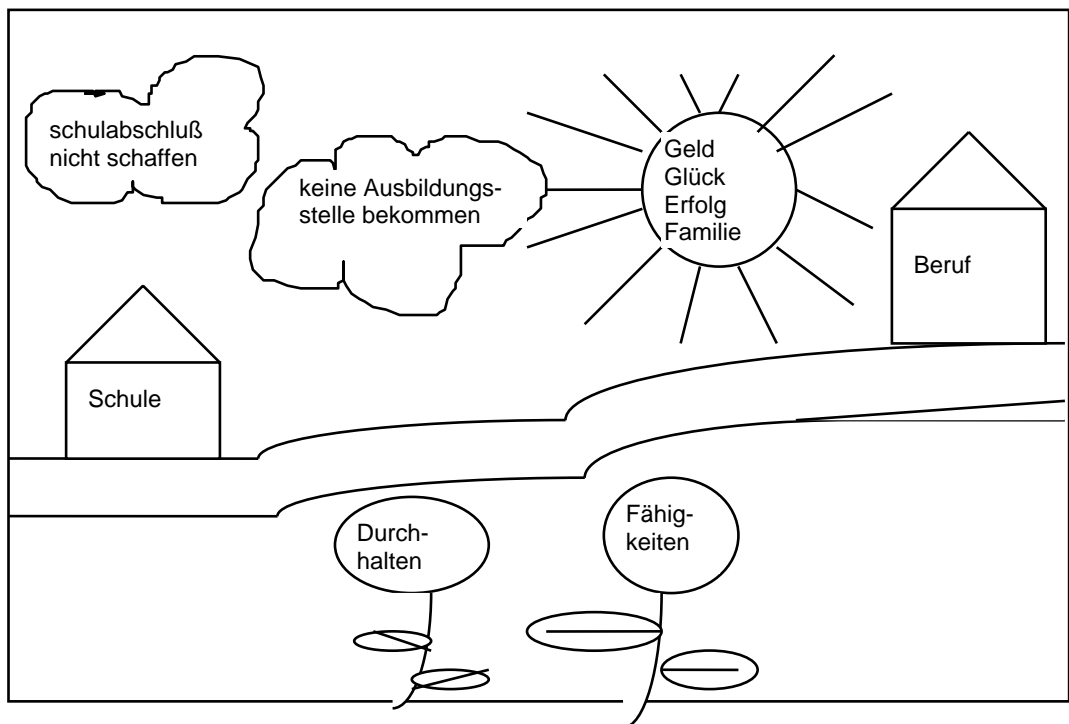
Anleiterinnenmaterial 2

Titel: Wandplakat Lebensstraße

Das Wandplakat Lebensstraße kann sehr vielfältig eingesetzt werden. Im folgenden Beispiel wurde das Thema „Zwischen Schule und Beruf“ umgesetzt. Die Symbole erhalten verschiedene Bedeutungen und werden von den Mädchen beschriftet und auf das Bild geklebt. Sie können frei gewählt und beliebig erweitert werden. Für das folgende Beispiel wurden folgende Symbole festgelegt:

- Wolke = Probleme, die sich für mich ergeben könnten.
Blumen = Was will ich für meine Zukunft tun?
Sonne = Meine Ziele

Beispiel:



Anleiterinnenmaterial 3

Titel: Rollenspiel (allgemein)

An dieser Stelle möchten wir einen allgemeinen Überblick über den Aufbau eines Rollenspiels geben. Neben den spielenden Akteurinnen sollte eine Kritikerinnen-Gruppe gebildet werden. Diese hat die Aufgabe das Spielgeschehen zu beobachten, Brüche und Wendungen zu registrieren und das Rollenspiel auf seinen Realitätsbezug zu untersuchen.

In den Kleingruppen werden die Rollenspiele vorbereitet. Hier besteht die Möglichkeit, dass pro Gruppe eine Rolle vorbereitet wird, d.h. alle Gruppenmitglieder unterstützen die Spielerin bei der Ausgestaltung ihrer Rolle. Bei der zweiten Möglichkeit werden Kleingruppen gebildet. Jede Person übernimmt eine Rolle. Die Gruppe bereitet das Rollenspiel vor.

Vor Spielbeginn werden die Protagonistinnen von der Leiterin gebeten sich vorzustellen. Nach dem Spiel werden die Spielerinnen wiederum befragt: "Wie fühlst du dich? Bist du mit der Lösung zufrieden?" etc. Die Akteurinnen sollten dabei mit ihren Rollennamen angesprochen werden. Die Kritikerinnen-Zuschauergruppe wird im Anschluß nach ihren Beobachtungen befragt. Gemeinsam wird so das Spiel analysiert und neue Lösungsstrategien entwickelt.

Anmerkungen: Das Rollenspiel benötigt wenig Requisiten. Um bei Schwierigkeiten oder Unsicherheiten der Spielerinnen reagieren zu können, stehen der Leiterin verschiedene Interventionen zur Verfügung. Die Wichtigsten davon werden vorgestellt:

- **Schnitt:** Die Leiterin verhält sich wie eine Regisseurin. Sie hat die Möglichkeit durch Schnitte das Spielgeschehen neu zu strukturieren, Absätze zu machen, Zeitsprünge einzuschieben oder das Spiel zu unterbrechen, z. B. um eine Gesprächsrunde durchzuführen.
- **Interview:** Das Interview bietet der Spielleiterin die Möglichkeit, Gedanken und Gefühle der Akteurinnen (in ihrer Rolle) sichtbar zu machen. Die Spielleiterin kann dabei wie eine Reporterin in jede Spielszene hineingehen und die einzelnen Spieler befragen. Zum Beispiel: "So, Frau Schmitt, wir sitzen bei Ihnen im Eß-

zimmer. Gerade ist das.....passiert. Wie geht es Ihnen damit? Was wollen Sie jetzt tun?..."

- **Programmieren:** Das Programmieren ist wichtig, wenn reale Situationen nachgespielt werden. Zum Beispiel hat eine Teilnehmerin A ein Problem mit ihrer Mutter. Sie wählt unter den anderen Teilnehmerinnen eine Mitspielerin B aus, die ihre Mutter spielen soll. A stellt sich hinter B und legt ihr eine Hand auf die Schulter, sie sagt z.B.: "Du bist meine Mutter Ulla. Du bist 36 Jahre alt und Du verbietest mir...." B soll sich nun in die Mutter von A hineinfühlen, wenn sie weitere Informationen benötigt fragt sie nach.
- **Rollentausch:** Diese Technik ist ebenfalls für das Nachspielen realer Situationen wesentlich. Um eine Situation so präzise wie möglich nachspielen zu können, kann ein Rollentausch vorgenommen werden. Auf das o.g. Beispiel bezogen, würde A in die Rolle der Mutter schlüpfen um B deren Verhaltensweise, Gestik, Mimik etc. zu verdeutlichen. Im Anschluß daran werden die Rollen wieder getauscht.
- **Doppeln:** Diese Technik kann bei emotionalen Spannungen innerhalb des Spielgeschehens eingesetzt werden. Die Leiterin doppelt wenn sie das Gefühl hat, eine Protagonistin hat Schwierigkeiten ihre Emotionen oder Ansichten auszudrücken. Die Leiterin stellt sich hinter das Mädchen und legt ihr beide Hände auf die Schultern. Nun fühlt sie sich ein. Das Spiel geht weiter und die Dopplerin spricht laut in der Rolle des Mädchens. Das Doppeln kann auch von einer Mitspielerin übernommen werden.
- **Liften:** Das Liften wird, wie in der vorherigen Technik, bei emotional stark besetzten Situationen eingesetzt. Die Anleiterin hat die Möglichkeit die Akteurin in eine andere Situation zu „liften“, wenn diese nicht in der Lage ist ihre Gefühle oder Ansichten zu verbalisieren. Das liften, z.B. in eine Märchenfigur, kann den aktuellen Druck nehmen, ohne das Problem zu verschieben. Die Spielerin kann nun in der Rolle der Märchenfigur Lösungsstrategien entwickeln.
- **Sharing:** Sharing findet im abschließenden Gruppengespräch statt. Die Gruppenmitglieder teilen das Gefühl der Akteurinnen. Sie schildern Begebenheiten in denen sie gleiche oder ähnliche Gefühle hatten. Die Akteurinnen können sich so eher verstanden fühlen.

Das Rollenspiel kann innerhalb der Themenbearbeitung in vielfältiger Form eingesetzt werden. Der Einsatz einer Video- und einer Polaroidkamera kann bei diesem

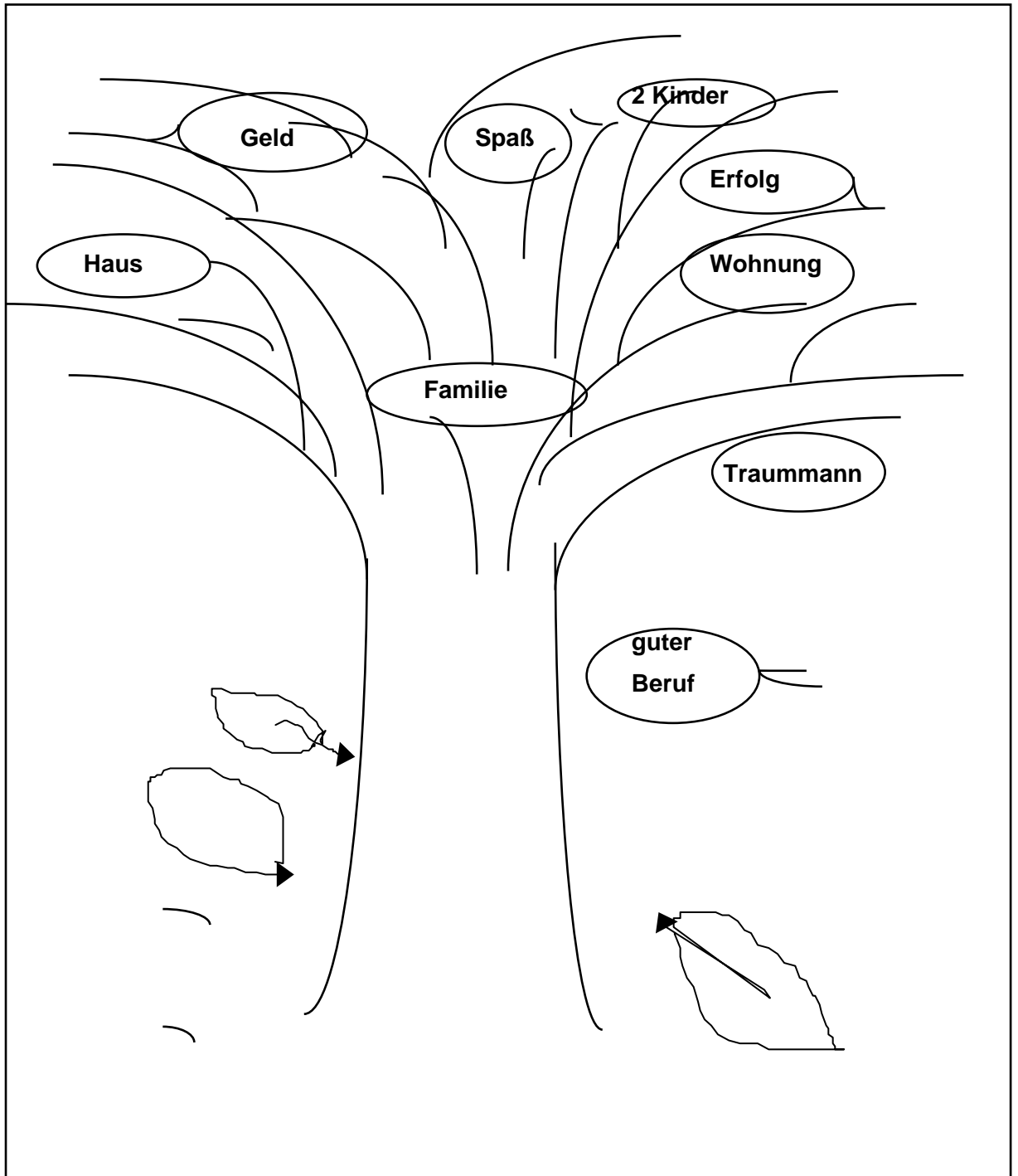
Verfahren unterstützend wirken, muß aber im Vorfeld mit den Teilnehmerinnen ab-
gesprochen werden.

Verweis: Ministerium für die Gleichstellung von Frau und Mann des Landes NRW
(Hrgs.): Wir werden was wir wollen! Band 5, Frau setzt sich durch. S. 46 ff.

Anleiterinnenmaterial 4

Titel: Wandplakat "Baum"

Diese Wandplakat kann für viele Themen genutzt werden. Die „Blätter“ werden je nach Aufgabe von den Mädchen beschriftet und an die Äste des Baumes geklebt. Als Beispiel wird hier das Thema „Meine Wünsche für die Zukunft“ illustriert.



Unterrichtsmaterial 1

Vorbereitung auf das Kleingruppenrollenspiel

1. Sucht Euch ein Problem aus, daß zu Eurem Themenbereich paßt und schreibt es auf.
2. Beschreibt kurz die Situation und die daran beteiligten Personen.
3. Was wollen die einzelnen Personen erreichen ?
4. Wie kann eine Lösung des Problems aussehen ?

Baustein II "Selbstbehauptung"

1. Einführung für die Anleiterin	38
Ausgangslage: "Ich würde ja gerne ... ich will!"	38
Der präventive Ansatz zur Förderung der Selbstbehauptung von Mädchen	38
Mädchenorientierte Anleitung zur Selbstbehauptung	42
Themen im Bereich Selbstbehauptung von Mädchen	42
2. Projektarbeit zur Förderung der Selbstbehauptung: Methoden zur Themenumsetzung	44
1. Phase: warming up	44
• Edelstein schützen	44
• Pendel	44
2. Phase: Einstieg ins Thema	45
• Pantomime	45
• Das Ja-Nein-Spiel	46
3. Phase: Themenbearbeitung	46
• Das Täter-Opfer-Spiel	46
• Gefühlsrollenspiel	48
• Kommunikationsstrategien	49
4. Phase: Abschluß	50
• Stimmungsbarometer	50
• Massagerunde	51
3. Anleiterinnenmaterial	52
Anleiterinnenmaterial 1: Titel: Anleitung zur Kurzentspannung der Muskeln	52
Anleiterinnenmaterial 2: Titel: Die Mandarinen- Technik	54
4. Unterrichtsmaterial	55
Unterrichtsmaterial 1: Anweisungen für das Gefühlsrollenspiel	55
Unterrichtsmaterial 2: Kommunikationsstrategien	59

1. Einführung für die Anleiterin

Ausgangslage: „Ich würde ja gern, ... ich will!“

Das Thema Selbstbehauptung für Mädchen rückt immer mehr in den Mittelpunkt der Mädchenarbeit. Doch was ist eigentlich Selbstbehauptung?

Die erste Assoziation ist, sich gegen den „Täter in der Nacht“ verteidigen zu können. Gewalt gegen Frauen und Mädchen macht Angst und der Wunsch nach einer effektiven Selbstverteidigung ist verständlich. Die Fähigkeit zur Selbstbehauptung besteht aber nicht nur darin, sich gegen körperliche Angriffe verteidigen zu können. Selbstbehauptung ist auch die Fähigkeit eigene Bedürfnisse, Interessen und Meinungen zu vertreten, Gefühle wahrzunehmen und zu verbalisieren, Kompromisse einzugehen und mit anderen in Kommunikation zu treten.

Selbstbehauptung muß sich in allen Lebensbereichen widerspiegeln. Die Schule, die Ausbildung, das Elternhaus und die Freunde sind wichtige Lebensbereiche, in denen Mädchen ihre Position finden und sich behaupten müssen.

In der täglichen Praxis begegnet man durchaus Mädchen, die selbstbewußt scheinen und wissen, wie ein Mädchen von heute zu reden hat um dem (männlichen) Maßstab gerecht zu werden. Schaut man jedoch hinter die Kulisse, fällt auf, daß die gleichen Mädchen sich selbst wenig zutrauen und ihr Selbstwertgefühl oft von der Außenwelt abhängig ist.

Mädchen tragen widersprüchliche Erwartungen in sich und versuchen diese zu vereinbaren. Doch wer kann schon dem Bild der „Superfrau“, bei der sowohl die Maße und das Aussehen als auch die innere weibliche Einstellung stimmen, entsprechen. Das Gefühl der Unzulänglichkeit zeigt sich u.a. in der Einstellung zum eigenen Körper und einem mangelndem Körpergefühl.

Der präventive Ansatz zur Förderung der Selbstbehauptung von Mädchen

Die Frage, wie Mädchen gestärkt und zur Selbstbehauptung befähigt werden können, begleitet die Praxisarbeit von jeher und hat mit der Zeit an Bedeutung gewonnen. Die Angst der Mädchen vor körperlicher und psychischer Gewalt, Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit machen deutlich, daß ein großer Handlungsbedarf besteht. Patentrezepte oder schnelle Lösungen, nach dem Motto „10 Übungen zur Stärkung unserer Mädchen“, gibt es jedoch nicht.

Das eigene Selbst zu entdecken, anzunehmen und daran zu „arbeiten“, d.h. ein gesundes Selbstkonzept zu entwickeln, ist Grundvoraussetzung für ein selbstbe-

wußtes und selbstbestimmtes Leben. Jeder Mensch hat eine Vorstellung davon, wer er ist und was seine Person ausmacht. Dieses Bild brauchen wir, um uns nach außen und vor uns selbst zu vertreten. Andere Menschen nehmen uns jedoch oft anders wahr, ein Widerspruch zum eigenen Selbstkonzept entsteht. Mit diesem Widerspruch zu arbeiten bedeutet, sich selbst und andere wahrzunehmen, eigene Grenzen und Grenzen anderer zu respektieren.

Selbstbehauptung setzt auf verschiedenen Ebenen an. Die körperliche Selbstbehauptung nimmt in dieser Konzeption nur einen geringen Raum ein. Einfache Tricks zur körperlichen Selbstbehauptung sind Bestandteil der Projektarbeit, lassen sich auf schriftlichem Weg jedoch nicht vermitteln. Eine Anleitung in diesem Bereich setzt zudem eigene Erfahrungen der Anleiterin voraus. Körperliche Selbstverteidigung muß über Jahre geübt werden und die Anleitung sollte durch Fachfrauen geschehen.

Die präventiven Grundsätze der Arbeit liegen in den Bereichen, die nachfolgend beschrieben werden.

1. Wahrnehmung der eigenen Gefühle

Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle beinhaltet zwei Fragen. Welche Gefühle nehme ich in bestimmten Situationen an mir wahr? Wie wirken sich diese Gefühle auf mein Verhalten, meinen Körper aus? Angst vor körperlicher und psychischer Aggression (z.B. Beschimpfungen der Eltern, Mobbing, Gruppendruck, Ungerechtigkeit von LehrerInnen) wird oft als bedrückendes Gefühl genannt in Mädchengruppen benannt, wenn es um das Thema Gewalt geht. Aber auch die Angst, sich nicht wehren zu können, die Angst vor Ohnmachtsgefühlen und das Gefühl der Hilflosigkeit werden immer wieder eingebracht. Angst ist zuerst einmal ein Warnsignal, daß uns in „Alarmbereitschaft“ versetzt und damit schützt.

Sie äußert sich aber auch als der bekannte „Kloß im Hals“, sie schnürt uns den Brustkorb ein. Angst kann hilflos und ohnmächtig machen, ja sogar handlungsunfähig. Zeigt sie diese Qualität, ist eine Selbstbehauptung nur schwer möglich. Mit der Angst umgehen zu lernen, ohne in ihr zu „erstarren“, sie zu nutzen und zu verarbeiten ist eines der wirksamsten Mittel die Fähigkeit zur Selbstbehauptung zu erlangen. Atem,- und Entspannungsübungen sowie Rollenspiele sind hierfür geeignete Verfahren.

2. Körpersprache und Körpergefühle

Der Körper verrät uns, wie unsere innere Welt momentan aussieht. Sind wir glücklich, laufen wir voller Elan und aufrecht durch die Welt. Bei Angst machen wir uns

klein, bei Wut groß. Es lassen sich viele Gefühle in der Körperhaltung „ablesen“. In der Arbeit mit den Mädchen stehen zwei zentrale Fragen im Vordergrund. „Wo spüre ich die Gefühle im Körper und wie ist meine Körperhaltung, meine Mimik und Gestik bei bestimmten Gefühlen?“ (Videokamera oder Photoapparat können hier als „Spiegel“ dienen) Die zweite Frage ist: „Wie wirken bestimmte Körperhaltungen auf andere Menschen?“ Gefühle und Körper verbindet ein „Kreislauf in zwei Richtungen“. Gefühle manifestieren sich im Körper, „formen“ ihn sozusagen, andersherum beeinflusst auch die Körperhaltung die Gefühlsempfindungen. Dieser Kreislauf kann in der Arbeit mit den Mädchen genutzt werden. Sind Körperhaltung und Auftreten selbstbewußt, kann uns das in bestimmten Situationen Sicherheit geben und uns schützen.

3. Kommunikation und „verbale Selbstbehauptung“

Die Sprache ist eines der wichtigsten Mittel um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Doch nicht nur Worte übermitteln unsere Botschaft, Tonfall, Lautstärke und die Körperhaltung machen den eigentlichen Sinn unserer Worte deutlich. Gefühle, die wir in bezug auf uns selbst, unseren Kommunikationspartner und das Thema empfinden, prägen unsere Aussagen und die Art und Weise wie wir die Worte unseres Gegenüber interpretieren. Meinungsverschiedenheiten zwischen Mädchen bestehen oft aus gegenseitigen Vorwürfen. Die damit verbundenen Gefühle wie z.B. Eifersucht werden nur selten thematisiert. In der Arbeit mit den Mädchen werden die verschiedenen Ebenen der Kommunikation sichtbar gemacht und untersucht.

Das Entwickeln der eigenen Meinung und die Formulierung persönlicher Argumente ist für die Fähigkeit der Selbstbehauptung unumgänglich.

Ein weiterer Baustein ist die „verbale Selbstbehauptung“. Damit meinen wir, die Selbstbehauptung bei körperlichen oder verbalen Übergriffen, mit Hilfe der Stimme. Ein lautes und überzeugendes „Nein“ oder ein geschrienes „Hau ab“, überrascht den Angreifer und schreckt ihn ab. Die Stimme als Verteidigung einzusetzen fällt vielen Mädchen und Frauen anfänglich schwer und muß daher immer wieder geübt werden .

4. Mädchensolidarität

Nicht immer ist es möglich, sich alleine zur Wehr zu setzen, oder seinen Standpunkt zu vertreten. Manchmal erscheint die Umsetzung der eigenen Meinung und Bedürfnisse in der Realität fast unmöglich.

Hierzu ein kleines Beispiel. Im Rahmen einer Projektwoche sprach ein Mädchen über ihre problematische Familiensituation. Sie wünschte sich mehr Freiraum und

„Mitspracherecht“ in ihrem Leben und ihrer Lebensgestaltung. Daß sie diesen Wunsch in der strengen Familie kaum durchsetzen konnte, wurde in einem Rollenspiel sehr schnell sichtbar. Die anderen Mädchen zeigten viel Verständnis und halfen ihr Sicherheit zu gewinnen. Eine Freundin bot ihr an, sie bei einem Gespräch mit den Eltern zu begleiten. Diese Hilfestellung und die Solidarität der Gruppe taten dem Mädchen gut, sie wurde selbstsicherer, auch wenn sie letztlich den Konflikt mit den Eltern nicht beseitigen konnte.

Solidarität macht stärkt durch das Gefühl nicht alleine zu sein. So kann der Mut zur Bewältigung der täglichen Herausforderungen wachsen.

5. „Learning by doing“ im Alltag

Die Fähigkeit zur Selbstbehauptung wird nicht von heute auf morgen entwickelt, sie unterliegt einem lebenslangem Prozeß. Selbstbehauptung muß sich im Alltag widerspiegeln und in den verschiedenen Lebensbereichen gelebt werden. Im normalen Schulalltag trauen sich Mädchen selten zu, vor Jungen zu ihren Gefühlen zu stehen und ihre Meinung zu behaupten. Der Eindruck, nicht ernst genommen und ausgelacht zu werden steht häufig im Vordergrund. Im täglichen Leben bieten sich viele Möglichkeiten Selbstbehauptung zu trainieren. Mädchen sollten immer wieder dazu angeregt werden, Argumente (wichtig: Gefühle sind ebenfalls Argument, z.B. „...wenn du mich auslachst, fühle ich mich verletzt“) zu sammeln, ihre Meinung zu vertreten und sich auch in angstbesetzten Situationen zu behaupten.

Mädchenorientierte Anleitung zum Thema „Selbstbehauptung“

Mädchen erleben in ihrem Alltag viele Formen von Gewalt und sie versuchen diese auf ihre Art und Weise zu bewältigen. Dabei werden ihnen oft Doppelbotschaften vermittelt, z.B. „setz dich durch – aber sei nicht zickig“, oder, „behaupte dich – aber vermittele zwischen den verschiedenen Positionen“. Selbstbehauptung beinhaltet demnach für viele Mädchen zwei sich widersprechende Rollenerwartungen zu erfüllen und zu vereinbaren. Mädchenorientierte Anleitung heißt, diesen Konflikt ernst zu nehmen und Lösungsmöglichkeiten mit den Mädchen zu erarbeiten.

Weitere Aspekte einer mädchenorientierten Anleitung sind:

- Nicht jedes Mädchen kann sich auf die gleiche Art behaupten und ihre Meinung durchsetzen. Individuelle Möglichkeiten der Mädchen sollten gefördert werden. Auch „leise Mädchen“ können ihre Art der Selbstbehauptung finden.
- Um die Bedürfnisse der Mädchen nicht zu übergehen, muß ihre Lebenssituation als Ausgangspunkt gesehen werden. In welchen Situationen und gegen wen wollen sich die Mädchen behaupten? Diese Frage sollte in der Gruppe angesprochen werden.
- Probleme mit dem Aussehen, Diäten, Mode und Schminken, sind Themen die in der Seminararbeit immer wieder aufkommen. Die Auseinandersetzung damit bietet den Mädchen ein Stück geschlechtlicher Identität und sollte ihren Platz im Seminar haben.
- Manchmal verweigern Mädchen eine Übung oder ein Thema. Dahinter stehen oft Ängste, die ernst genommen werden müssen, denn nur so werden Mädchen motiviert, neue Möglichkeiten auszuprobieren und ihre Ängste zu überwinden. Ein endgültiges „Nein“ des Mädchens sollte in jedem Falle respektiert werden, denn Zwang ist kein Mittel zur Förderung der Selbstbehauptung.

Die Themen im Bereich Selbstbehauptung

1. Wahrnehmung der eigenen Gefühle

Der Themenkomplex **Gefühle** beinhaltet verschiedene Fragestellungen, die in der Seminararbeit immer wieder einen zentralen Platz einnehmen. Die verschiedenen Körper,- und Entspannungsübungen sollten immer mit der Frage verbunden sein, „Wie habe ich mich während der Übung gefühlt und wie geht es mir jetzt?“ Weitere relevante Aspekte sind:

- Welche Gefühle kenne ich und wie fühlen sie sich im Körper an?

- Welche Situationen machen mir Angst, wo spüre ich diese Angst im Körper?
- Wie gehe ich mit meiner Angst um und welche Möglichkeiten der Angstbewältigung gibt es noch?

2. Körpersprache und Körpergefühle

Übungen zur **Körperwahrnehmung** sensibilisieren die Mädchen für ihren Körper und ihre Gefühle. Der Kreislauf zwischen Gefühl und Körper kann so angeregt und für die Mädchen erschlossen werden. Folgende Aspekte sollten daher in die Seminararbeit einfließen:

- Körperwahrnehmungsübungen
- Entspannungsübungen
- Welche Körperhaltung, Mimik und Gestik habe ich bei unterschiedlichen Gefühlen?
- Wie wirken verschiedene Körperhaltungen? Wie kann ich das für mich nutzen?

3. Kommunikation und verbale Selbstbehauptung

Für den Themenschwerpunkt **Kommunikation** ist es wichtig, vorhandene Kommunikationsmuster mit den Mädchen zu untersuchen und neue Verhaltensweisen aufzuzeigen. Weiterhin können folgende Teilbereiche erarbeitet werden:

- Welche Probleme oder Gedanken beschäftigen mich zur Zeit?
- Problemlösungsstrategien
- Kommunikationsmuster
- Kommunikationsstrategien
- Non-verbale Kommunikation
- Mädchensolidarität
- Selbstbehauptung im Alltag

2. Projektarbeit zur Förderung der Selbstbehauptung . Methoden zur Themenumsetzung

1. Phase: Warming up

Titel: Edelstein schützen

Stichwort Spiele	TN/ Alter ab 10 TN/ ab 8 J.	Zeit ca. 10 min.
----------------------------	---------------------------------------	----------------------------

Ziel: Abbau von Berührungsängsten, Förderung von Solidarität und Kooperation, Erprobung der eigenen Durchsetzungsfähigkeit

Verlaufsbeschreibung: Bis auf zwei Mädchen stellen sich die Spielerinnen in einen engen Kreis und haken sich unter. In die Mitte des Kreises wird nun ein "Schatz" (z.B. eine Tesakrepprolle, ein verknotetes Tuch etc.) gelegt. Die im Kreis stehenden Spielerinnen haben die Aufgabe den "Schatz" zu beschützen, d.h. sie müssen verhindern, daß er von den beiden sich außerhalb des Kreises befindenden Spielerinnen erbeutet wird. Diese wiederum müssen versuchen in den Kreis einzudringen, um an den "Schatz" zu gelangen. Dabei darf von keiner der Parteien geschlagen, getreten und gekratzt werden, nur durch "wegschieben" und "schubsen" ist die Aufgabe zu bewältigen. Den Spielerinnen der Kreisgruppe ist es verboten sich auf den "Schatz" zu stellen.

Titel: Pendel

Stichwort Spiele	TN/ Alter ab 3 TN/ ab 10 J.	Zeit ca. 10 min.
----------------------------	---------------------------------------	----------------------------

Ziel: Entwicklung von Vertrauen, Körpererfahrung

Verlaufsbeschreibung: Zwei Mädchen stellen sich gegenüber auf. Eine Dritte stellt sich zwischen die Beiden, vorsichtig wird die in der Mitte stehende Spielerin von den beiden äußeren nach vorne und hinten gekippt und aufgefangen. Wichtig dabei ist, daß die mittlere Spielerin ihren Körper unter Spannung hält.

Alternative: Alle Teilnehmerinnen (mindestens 8) stellen sich, bis auf eine, in einen engen Kreis (Schulter an Schulter, der Kreis sollte einen Durchmesser von 2 Meter

nicht überschreiten). Die übriggebliebene Spielerin stellt sich in die Mitte des Kreises und schließt ihre Augen. Sie macht ihren Körper steif und lässt sich in eine Richtung fallen. Die Kreisgruppe fängt sie sanft auf und schubst sie vorsichtig in eine andere Richtung.

2. Phase: Einstieg in das Thema

Titel: Pantomime

Stichwort Aktion	TN/ Alter ab 10 TN/ ab 10 J.	Zeit ca. 25 min.
----------------------------	--	----------------------------

Ziel: Auflockerung der Gruppenatmosphäre, Förderung der Beobachtungsfähigkeit, Körperwahrnehmung

Verlaufsbeschreibung: Die Teilnehmerinnen sitzen in einem Halbkreis. Nacheinander bekommen jeweils zwei Mädchen der Gruppe die Aufgabe pantomimisch etwas darzustellen. Die Gruppe soll den "Begriff" erraten.

Material: Karteikarten mit den Aufgabenstellungen für die Teilnehmerinnen.

Anmerkung: Beim Thema "Gefühle" könnte die Aufgabenstellung der Teilnehmerin z.B. sein, verschiedene Gefühle darzustellen. Beim Thema "Eigenschaften, Interessen und Fähigkeiten" könnten diese pantomimisch vorgestellt werden.

Alternative: Die Gruppe wird in zwei Hälften aufgeteilt, jeweils abwechselnd müssen die Begriffe erraten werden. Die Gruppe, die in einem vorgegebenen Zeitraum die meisten Begriffe errät, ist Sieger.

Material: Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger, vorbereitete Karteikarten

Titel: Ja- Nein -Spiel

Stichwort Spiele	TN/ Alter ab 4 TN/ ab 10 J.	Zeit ca. 15 min.
----------------------------	---------------------------------------	----------------------------

Ziel: Konfrontation mit dem Gegenüber, Erprobung der eigenen Durchsetzungsfähigkeit, Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung

Verlaufsbeschreibung: Die Spielerinnen finden sich zu Pärchen zusammen. Spielerin "A" soll Spielerin "B" von ihrem "Standpunkt" überzeugen und umgekehrt. Dabei darf Spielerin "A" nur "Ja" sagen und Spielerin "B" nur "Nein". Die Spielerinnen dürfen sich nicht berühren, sondern sollen ihre Position durch Mimik, Gestik und Tonfall unterstreichen.

Auswertungsfragen können sein: Wie habe ich mich bei der Übung gefühlt? oder Welche Partnerin hat sich wie durchgesetzt?

3. Phase: Themenbearbeitung

Titel: Täter-Opfer-Spiel

Stichwort Rollenspiel	TN/ Alter ab 2 TN/ ab 12 J.	Zeit ca. 20 min.
---------------------------------	---------------------------------------	----------------------------

Ziele: Abbau von Hemmungen und Ängsten, Stärkung des Selbstbewußtsein

Verlaufsbeschreibung: Jeweils zwei Spielerinnen finden sich zu einem Paar zusammen. Die Mädchen einigen sich nun wer von ihnen zunächst in die Rolle des Opfers bzw. des Täters schlüpft. Die Akteurinnen gehen nun im Raum umher. Aufgabe des "Täters" ist es, daß Opfer verbal zu attackieren, sie zu verfolgen, ohne dabei jedoch Körperkontakt herzustellen. Das "Opfer" darf sich in dieser Runde nicht wehren und auch nichts sagen. Nach ca. 3-5 Min. wird die erste Durchgang beendet. Die "Opfer" und "Täter" haben nun die Aufgabe auf zwei Plakaten (eines für jede Rolle) die Gefühle und Empfindungen, die sie in ihrer jeweiligen Rolle verspürt haben festzuhalten. Im Anschluß werden die Rollen getauscht, auch nach dieser Runde sollen die Spielerinnen das Empfundene auf den Plakaten festhalten.

Im Sitzkreis werden die einzelnen Plakate anschließend vorgestellt und ausgewertet. An dieser Stelle erweist es sich als sinnvoll mit den Mädchen über die Wirkung von Körperhaltung und Körpersprache zu diskutieren. Jedes Mädchen soll sich nun einen kurzen Abwehrsatz ausdenken, der möglichst aus nicht mehr als 2 bis 5 Worten (z.B. "verpiß dich", oder "hau ab" etc.) besteht.

In der zweiten Runde des Spiels hat das "Opfer" die Aufgabe sich im Laufe der "Verfolgung" dem "Täter" zuzuwenden und ihm ohne Vorankündigung ihren Abwehrsatz entgegen zu schreien. Wie in der ersten Runde sollen die Mädchen ihre Gefühle und Empfindungen auf Plakaten festhalten. Eine abschließende Auswertungsrunde beendet das Spiel.

Anmerkung: In vielen Seminaren zum Thema Selbstbehauptung, zeigte ein Großteil der Mädchen Schwierigkeiten, richtig laut zu schreien. Ebenso hatten sie Hemmungen im Beisein der Anleiterin einen "kernigen" Abwehrsatz zu entwickeln. Die Hemmungen können dadurch verringert werden, wenn die Anleiterin hier ein Beispiel gibt, also während der Vorstellung des zweiten Teils der Übung selbst laut einen beispielhaften Abwehrsatz schreit und zurückhaltende Mädchen während der Übung immer wieder ermuntert, laut zu sein. Um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen, sollte das "schreien" immer wieder trainiert werden.

Das Spiel eignet sich auch hervorragend für eine Einheit zum Thema Körpersprache. Dabei ist der Einsatz einer Videokamera oder eines Fotoapparates von Vorteil, da so die Körpersprache der Mädchen anschaulich analysiert werden kann. Allerdings sollten die Mädchen unbedingt mit der Aufnahme einverstanden sein.

Titel: Gefühlsrollenspiel

Stichwort Rollenspiel	TN/ Alter ab 12 TN/ ab 10 J.	Zeit ca. 25 min.
---------------------------------	--	----------------------------

Ziel: Körperlicher und verbaler Ausdruck von Gefühlen, Erkennen verschiedener Gefühle, Körperwahrnehmung

Verlaufsbeschreibung: Die Teilnehmerinnen werden in vier Kleingruppen aufgeteilt. Sie erhalten nacheinander (d.h. wenn die erste Gruppe das Rollenspiel beendet hat bekommt die zweite Gruppe ihre Anweisungen u.s.w.) Arbeitsanweisungen (siehe Unterrichtsmaterial 1) und bereiten die Spielszene vor. Die Rollenspiele werden vorgetragen. In einem abschließenden Gespräch sollte darüber gesprochen werden wie unterschiedliche Gefühle eine Situation verändern.

Material: Arbeitsanweisungen (siehe Unterrichtsmaterial 1), evt. Videokamera und Fernsehgerät, Polaroidkamera

Anmerkung: Der Einsatz von Videokamera und Fotoapparat (Polaroidkamera) ist bei den Gefühlsrollenspiele sehr effektiv. Die Teilnehmerinnen bekommen ein "Bild" davon wie sie in bestimmten Situationen wirken. Zur Einstimmung auf das Rollenspiel kann die "Mandarinentechnik" verwendet werden (Anleiterinnenmaterial 2) .

Alternative: Die Teilnehmerinnen sitzen in einem Halbkreis. Jeweils 2 Spielerinnen bekommen von der Leiterin ein Gefühl genannt, das sie pantomimisch darstellen sollen. Dabei werden sie mit der Polaroid- oder der Videokamera aufgenommen. Die Gruppe hat die Aufgabe, den gezeigten Gefühlszustand zu erraten. Wurden Polaroid-Bilder gemacht, können diese im Anschluß aufgeklebt und mit Titeln versehen werden.

Material: Karteikarten mit verschiedenen Gefühlen, Plakate, Klebestift, Filzmalstifte, Medien

Titel: Kommunikationsstrategien

Stichwort Rollenspiel	TN/ Alter ab 8 TN/ ab 12 J.	Zeit ca. 40 min.
---------------------------------	---------------------------------------	----------------------------

Ziel: Erkennen eigener Kommunikationsmuster, Erproben neuer Kommunikationsmuster, Erproben neuer Problemlösungsstrategien

Vorbereitung: Bei der Vorbereitung der Rollenspiele ist es notwendig die Gruppen in unterschiedlichen Räumen unterzubringen. Wenn die Möglichkeit besteht sollte dieses Verfahren von zwei Leiterinnen durchgeführt werden, da so in der Vorbereitung für jede Gruppe eine Ansprechpartnerin vorhanden ist. Dies ist jedoch nicht zwingend erforderlich. Die Erfahrung zeigt, daß die Spielerinnen der Gruppe B mehr Unterstützung benötigen.

Verlaufsbeschreibung: Die Teilnehmerinnen werden in zwei Gruppen eingeteilt und in unterschiedlichen Räumen untergebracht. Die Teilnehmerinnen der Gruppe A bekommen die Aufgabe, sich eine Szene auszudenken, in der sie sehr wütend auf ihr Gegenüber sind. Sie sollen sich überlegen, was und wie sie etwas sagen wollen und wie ihre Körpersprache dabei aussieht. Dabei bleibt es den Akteurinnen der Gruppe A überlassen ob sie sich selbst spielen wollen oder eine andere Person. Die Spielerinnen der Gruppe B bereiten mit Hilfe von Arbeitsanweisungen (siehe Unterrichtsmaterial 2) verschiedene Reaktionen auf einen Konflikt vor. In der Gesamtgruppe bildet jeweils eine Akteurin der Gruppe A und eine der Gruppe B die Besetzung für ein Rollenspiel. Nacheinander werden alle Paarungen durchgespielt. Nach jeder gespielten Aktion sollten die Spielpartner interviewt werden. Im abschließenden Plenumsgespräch werden die gesammelten Erfahrungen ausgewertet und vertieft. Dabei sollten die Konsequenzen, die die unterschiedlichen Reaktionen hervorrufen, genauer untersucht werden.

Anmerkung: Die Anleiterin sollte darauf achten das den Mädchen der Gruppe B untypische Rollen zugewiesen werden. z.B. sollte ein ruhiges Mädchen nicht mit dem "Part" der Nachgebenden bedacht werden.

Material: Arbeitsanweisungen (siehe Unterrichtsmaterial 2), evt. Videokamera und Fernsehgerät

4. Phase: Abschluß

Titel: Stimmungsbarometer

Stichwort	TN/ Alter	Zeit
Wandplakat I	ab 2 TN/ ab 12 J.	ca. 5 min.

Ziel: Feedback geben, Erkennen und Visualisieren von Stimmungen innerhalb der Gruppe

Verlaufsbeschreibung: Auf eine Wandzeitung wird ein großes Barometer gemalt. Dies sollte in drei Abschnitte unterteilt werden, die z.B. mit **schlecht**, **mittel** und **gut** beschriftet sind. Weiterhin sollte das Stimmungsbarometer eine Fragestellung enthalten, z.B. "Wie fühle ich mich in der Gruppe oder "Wie geht es mir heute Morgen?" Jede Teilnehmerin erhält nun einen Klebepunkt, den sie je nach Befindlichkeit, auf dem Plakat positioniert.

Material: Wandzeitung mit einem aufgezeichneten "Stimmungsbarometer", ein Klebepunkt pro Teilnehmerinnen.

Anmerkung: Dieses Verfahren läßt sich auch für das Warming up geeignet.

Titel: Massagerunde

Stichwort Aktion I	TN/ Alter ab 4 TN/ ab 10 J.	Zeit ca. 15 min.
------------------------------	---------------------------------------	----------------------------

Ziel: Entspannung, Abbau von Berührungsängsten, eingehen auf die Bedürfnisse anderer

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen setzen sich auf dem Boden so in einen Kreis, daß jede auf den Rücken ihrer Nachbarin schaut. Die Teilnehmerinnen beginnen nun das vor ihnen sitzende Mädchen zu massieren. Auf die Wünsche jedes einzelnen Mädchens sollte dabei eingegangen werden (z.B. auf die Festigkeit der Massage oder ob mehr auf den Schulterbereich geachtet werden soll etc.). Nach ca. 10 Min drehen sich die Mädchen um, so daß nun die "Hinterfrau" massiert wird.

Anmerkung: Bei dieser Übung ist es wichtig sich, daß es sich die Mädchen auf dem Boden bequem machen können. Deshalb sollte der Boden mit Matten, Decken und /oder Kissen ausgelegt sein. Ruhige Entspannungsmusik und eine Duftlampe tragen zu einer harmonischen Stimmung bei. Gerade bei dieser Übung können intensive und vertraute Gespräche geführt werden. Zur Einstimmung auf die Übung kann die "Anleitung zur Kurzentspannung der Muskeln" verwendet werden. (Anleiterinnenmaterial 1)

Das Verfahren sollte nur dann verwendet werden, wenn sich die schon Gruppe kennt und keine all zu großen Spannungen vorherrschen.

Anleiterinnenmaterial 1

Titel: Anleitung zur Kurzentspannung der Muskeln

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen setzen oder legen (auf den Rücken) sich möglichst entspannt hin. Arme und Beine fallen locker neben den Körper. Die Augen sind geschlossen. Die Mädchen sollen sich nun ganz auf den Klang ihrer Stimme und Ihre Anweisungen konzentrieren.

Textbeispiel: "Du fühlst Dich ruhig und entspannt. ----

Nun balle die rechte Hand zur Faust. Ganz fest! Noch fester. Halten.

Und nun entspanne sie wieder! Lasse die Hand ganz locker fallen und fühle , wie die Spannung langsam entweicht.-----

Nun ballst Du die linke Hand zur Faust! Ganz fest! Noch fester! Halte die Finger ganz fest zusammen. Ganz fest ! Noch Fester!

Und nun entspanne sie wieder, lasse die Hand ganz locker fallen, und fühle , wie die Spannung langsam entweicht.-----

Nun balle beide Hände zur Faust! Presse die Finger ganz fest zusammen ! Noch fester!

Und nun entspanne Dich wieder, lasse die Hände locker fallen und fühle wie die Spannung entweicht. Nun fühlst Du den unterschied Du fühlst Dich wohl und entspannt. Du bist ganz ruhig und entspannt.-----

Nun spanne Dein rechtes Bein und den Fuß an. Hebe Dein Bein leicht an und strecke es. Ganz fest! Noch ein bißchen fester! Und nun entspanne wieder, lasse das Bein ganz locker liegen. Fühle den angenehmen Unterschied.-----

Und nun spanne Dein linkes Bein und den Fuß an. Feste! Noch fester!. Nun lasse Dein Bein wieder locker fallen, und Du fühlst wie die Spannung entweicht.-----

Nun spanne beide Beine und Füße an. Ganz feste! Noch fester! Und nun lasse locker, entspanne Dich, fühlst Du wie die Spannung entweicht. Fühle den angenehmen Unterschied. Du bist ganz entspannt und ruhig..... ruhig und entspannt.... ruhig und entspannt-----

Und nun balle noch einmal beide Hände zur Faust! Presse die Finger fest zusammen. Spanne gleichzeitig beide Beine an. Strecke sie nach vorn, hebe sie an, beiße Deine Zähne fest zusammen und halte die Spannung!-----

Und nun entspanne Dich wieder! Fühle, wie die Spannung allmählich entweicht: aus den Fingerspitzen- aus den Händen- aus den Armen- aus den Schultern- aus dem

Gesicht- aus den Füßen- den Unterschenkeln- den Oberschenkeln- aus Deinem ganzen Körper-----

Nun bis Du ganz ruhig und entspannt.... ganz ruhig und entspannt.... ganz ruhig und entspannt. Du bist jetzt in der Lage das entspannte Gefühl aufrecht zu halten. Es hilft Dir im hier und jetzt ruhig und entspannt und konzentriert zu sein. Wenn Du möchtest kannst Du Deine Augen öffnen und Dich vorsichtig wie eine Katze strecken und recken.

Anmerkung: Wie bei allen Entspannungsübungen sollte der Text langsam mit ruhiger Stimme vorgetragen werden. Sehr wichtig sind genügend lange Pausen.

Verweis: vgl. Teegen, Frauke: Ganzheitliche Gesundheit, Der sanfte Umgang mit sich selbst. Hamburg, 1987. S. 209 f.

Anleiterinnenmaterial 2

Titel: Die Mandarinen- Technik

Ziel: Entspannung, Konzentration

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen setzen sich bequem hin und schließen ihre Augen. Die Leiterin beginnt den folgenden Text vorzulesen. Dabei sind genügend lange Pausen im Text einzuplanen.

Textbeispiel:

Stell dir vor, daß du eine Mandarine in der Hand hältst. Spüre nun ihr Gewicht, die Beschaffenheit der Schale, nehme ihre Farbe und den Geruch wahr. Versuche dir vorzustellen wie sie schmecken könnte? Spürst du wie sie dich erfrischt. Halte die Mandarine in der Hand und prüfe ihr Gewicht. Wirf sie jetzt in die Luft und fange sie mit der anderen Hand wieder auf. Werfe sie so ein wenig hin und her. Fange die Mandarine nun mit der Hand mit der du schreibst auf. Lege sie auf deinen Hinterkopf, um sie zu spüren, berühre die Stelle sanft mit deiner Hand. Stell dir vor, wie die Mandarine dort liegen bleibt, wenn du die Hand herunter genommen hast. Du kannst so tun, als wäre sie eine Zaubermandarine, die einfach dort liegen bleibt. Spürst du wie entspannt und wach du bist.

Alternative: Die Mandarine kann durch jedes beliebige Obst ersetzt werden.

Verweis: Scheele, Paul R.: Photo Reading. S. 55 ff.

Unterrichtsmaterial 1

Anweisungen für das Gefühlsrollenspiel

Gruppe 1

- Situation: Spielt eine Gruppe Jugendlicher auf einer Party.
Die Stimmung ist toll, Ihr versteht Euch super und **seit gut drauf**.
- Überlegt Euch eine Szene, ein Gespräch, in der Eure gute Laune zum Ausdruck kommt
 - Ihr könnt Euch sicher vorstellen, daß gute Laune oder glücklich sein verschiedene „Gesichter“ hat.
Besprecht in Eurer Gruppe, wie sich jede einzelne Person im Rollenspiel verhalten soll.
 - **Achtet dabei auf:**
 - * Eure Gestik (Körperhaltung, Einsatz Eurer Hände ...),
 - * Eure Mimik (Augenkontakt, Gesichtsausdruck)
 - * Euer Sprechverhalten (laut oder leise, hohe oder tiefe Stimme)

Unterrichtsmaterial 1

Anweisung für das Gefühlsrollenspiel

Gruppe 2

Situation: Spielt eine Gruppe von Jugendlichen auf einer Party.
Die Stimmung ist schlecht, alle sind **traurig** oder **betrübt**.

- Übernehmt die Szene von Gruppe 1, aber setzt es in Eure Gefühlslage (traurig, betrübt...) um.

- Ihr könnt Euch sicher vorstellen, daß schlechte Laune oder traurig sein verschiedene „Gesichter“ hat.
Besprecht in Eurer Gruppe, wie sich jede einzelne Person im Rollenspiel verhalten soll.

- **Achtet dabei auf:**
 - Eure Gestik (Körperhaltung, Einsatz Eurer Hände ...),
 - Eure Mimik (Augenkontakt, Gesichtsausdruck)
 - Euer Sprechverhalten (laut oder leise, hohe oder tiefe Stimme)

Unterrichtsmaterial 1

Anweisungen für das Gefühlsrollenspiel

Gruppe 3

- Situation: Spielt eine Gruppe von Jugendlichen auf einer Party.
Die Stimmung ist **bedrückt**, alle sind **unsicher** und **ängstlich**.
- Übernehmt die Szene von Gruppe 1, aber setzt es in Eure Gefühlslage (ängstlich und unsicher) um.
 - Ihr könnt Euch sicher vorstellen, daß ängstliches und unsicheres Verhalten verschiedene „Gesichter“ hat.
Besprecht in Eurer Gruppe, wie sich jede einzelne Person im Rollenspiel verhalten soll.
 - **Achtet dabei auf:**
 - Eure Gestik (Körperhaltung, Einsatz Eurer Hände ...),
 - Eure Mimik (Augenkontakt, Gesichtsausdruck)
 - Euer Sprechverhalten (laut oder leise, hohe oder tiefe Stimme)

Unterrichtsmaterial 1

Anweisungen für das Gefühlsrollenspiel

Gruppe 4

Situation: Spielt eine Gruppe von Jugendlichen auf einer Party.
Die Stimmung ist **aggressiv** und **spannungsgeladen**.

- Übernehmt die Szene von Gruppe 1, aber setzt es in Eure Gefühlslage (aggressiv, streitsüchtig) um.
- Ihr könnt Euch sicher vorstellen, daß aggressives und streitlustiges Verhalten verschiedene „Gesichter“ hat.
Besprecht in Eurer Gruppe, wie sich jede einzelne Person im Rollenspiel verhalten soll.
- **Achtet dabei auf:**
 - Eure Gestik (Körperhaltung, Einsatz Eurer Hände ...),
 - Eure Mimik (Augenkontakt, Gesichtsausdruck)
 - Euer Sprechverhalten (laut oder leise, hohe oder tiefe Stimme)

Unterrichtsmaterial 2

Kommunikationsstrategien

1. Bedingte Zustimmung

Du hörst deiner Partnerin erst zu, dann gibst du ihr in Teilen recht, und erklärst ihr dann deinen Standpunkt.

Du bleibst freundlich und offen, auch wenn die Andere laut und wütend ist, und dir Vorwürfe macht.

Satzbeispiele für die bedingte Zustimmung:

- Ich verstehe daß du wütend bist und ich möchte dir sagen was ich darüber denke.
- Ich kann verstehen daß du so denkst, aber ich bin anderer Meinung.

2. Nachgeben

Du hörst deiner Partnerin zu und gibst ihr in allem recht.
Du tust alles um sie wieder zu versöhnen.

3. Abblocken

Du hörst deiner Partnerin gar nicht richtig zu und kannst nichts von dem was sie sagt verstehen. Du bist ganz anderer Meinung, hast aber keine Lust ihr deine Meinung zu sagen. Du „läßt sie auflaufen

Kommunikationsstrategien

4. Angreifen

Du hörst deiner Partnerin gar nicht zu sondern wirst selbst wütend und „feuerst“ sofort zurück.

Du lässt dir nichts gefallen und versuchst von Anfang an deine Rechte durchzusetzen.

5. Herausreden

Du versuchst dich herauszureden. Du willst keinen Fehler zugeben, willst aber auch keinen Streit haben. Du windest dich hin und her.

6. Annehmen

Du hörst deiner Partnerin zu und kannst verstehen was sie sagt.

Du bleibst freundlich und offen, auch wenn sie dich anschreit.

Du nimmst ihre Wut nicht persönlich, und hast Verständnis für sie.

Baustein III "Selbstmanagement im Übergang von der Schule in die Berufsausbildung"

1. Einführung für die Anleiterin	62
Ausgangslage: "... nach der Schule wird es schwierig"	62
Der präventive Ansatz zur Förderung der Selbstmanagement - Kompetenzen von Mädchen	63
Mädchenorientierte Anleitung zum Selbstmanagement	65
Themen im Bereich Selbstmanagement für Mädchen	66
2. Projektarbeit zur Förderung der Selbstmanagement - Kompe- tenzen: Methoden zur Themenumsetzung	67
1. Phase: warming up	67
• Keine Andere kann...	67
• Streichholzschachtelspiel	68
2. Phase: Einstieg ins Thema	68
• Spinnennetz	68
• Zeit-/ Zielplan	69
• Mind map	70
3. Phase: Themenbearbeitung	71
• Werbespots	71
• Was brauche ich zum Lernen ?	71
4. Phase: Abschluß	73
• Lobrede auf mich selbst	73
3. Anleiterinnenmaterial	75
Anleiterinnenmaterial 1: Mind map	75
4. Unterrichtsmaterial	76
Unterrichtsmaterial 1: Zeit-/ Zielplan	76

1. Einführung für Anleiterinnen

Ausgangslage: „...nach der Schule wird es schwierig.“

Die Arbeits,- und Berufswelt hat sich in den letzten Jahren verändert. Selbständigkeit, Teamfähigkeit und Kreativität werden groß geschrieben. "Selbstmanagement" ist die Devise. Dies setzt jedoch die Fähigkeit voraus „das Leben in die eigenen Hände nehmen zu können“ und eigenverantwortlich zu gestalten. Sich „selbst managen“ bedeutet die eigenen Interessen und Bedürfnisse zu vertreten und ihre Umsetzung zielgerichtet zu planen. Dabei geht es sowohl um eine Zeitplanung als auch um die Planung wie die Ziele zu erreichen sind.

Selbstmanagement im Bereich der Schule heißt konkret, den Schulalltag und die freie Zeit zu organisieren und effektiv zu nutzen. Gerade das Lernen für verschiedene Schulfächer und die kontinuierliche Vorbereitung auf Klassenarbeiten fällt vielen Mädchen schwer.

Der Schulerfolg beeinflusst jedoch die persönliche Berufs- und Lebensplanung nachhaltig. Mädchen zeigen im Durchschnitt bessere schulische Leistungen als Jungen, in der Praxis zeigt sich jedoch, daß es vielen Mädchen schwer fällt, ein Thema selbständig zu erarbeiten und konzentriert in Gesprächen beteiligt zu bleiben. Der „Plausch“ mit der Freundin, Briefe schreiben oder Bravo lesen, sind willkommene Abwechslungen im Unterricht. Oft sind Konzentrations- und Lernschwierigkeiten ein Grund dafür .

Wie wichtig ein guter Schulabschluß für die Berufswahl ist, wissen die Mädchen, doch oft wird „Lernen“ nicht mehr in Zusammenhang mit der Ausbildung und späteren Berufsausübung gesehen. Gelernt wird für die Schule, nicht aber für das Leben. Im Laufe der Arbeit entwickelten die Autorinnen ein Lerntraining (siehe Verfahren, Titel: Was brauche ich zum Lernen), um das persönliche Lernverhalten zu analysieren, auszuwerten und Alternativen zu erarbeiten. Die Fähigkeit zum Selbstmanagement kann hierdurch gefördert werden. Die Organisation des eigenen Lernens und des Schulalltags kann den Mädchen helfen, klare Strukturen zu finden und das lebenslange Lernen effektiv und sinnvoll zu gestalten.

Kinder lernen mit Spaß und Freude. Sie sind ganzheitlich am Lernprozeß beteiligt und begreifen ihre Welt mit allen Sinnen. Leider hat das Lernen diese Qualität für viele Jugendliche verloren. Lernen wird gleichgesetzt mit "Büffeln", mit Quälerei und Frustration. Dabei ist nicht nur die Art und Weise **wie** gelernt wird frustrierend, son-

dem auch das erzielte Ergebnis, das oft nicht den eigenen Wünschen entspricht. Gefühle der Unzulänglichkeit, der Ohnmacht und Angst sind mit dem Begriff des Lernens verbunden, nicht aber Spaß und Erfolg.

Die Ursachen dafür sind vielfältiger Natur.

Ein wichtiger Aspekt ist, daß ein überwiegend an der Wissensvermittlung orientiertes Lernen oft keinen Bezug zum Leben der Schülerinnen hat. „Wissen“ und „Erfahren“ werden so zu zwei strikt voneinander getrennten Lernformen, von denen die eine in der Vorstellung der Mädchen **in** der Schule und die andere **außerhalb** der Schule stattfindet. Die Projektarbeit bietet hier die Möglichkeit Wissen und Erfahrung zum ganzheitlichen Lernen zu verknüpfen, die Lebenswelt der Mädchen in die Schule zu holen und Gelerntes außerhalb von Schule und vor allem nach der Schulzeit zu erproben und anzuwenden.

Der präventive Ansatz zur Förderung der Selbstmanagement – Kompetenzen von Mädchen

Die Fähigkeit zum Selbstmanagement sollte so früh wie möglich gefördert werden. „Tischgruppentraining“ und „Lernorganisation“ im Schulalltag sind zwei Möglichkeiten die schon in der 5. Klasse eingesetzt werden können. Die in dieser Konzeption enthaltenen Themen und Übungen, beschäftigen sich hauptsächlich mit der Organisation des Lernens. Dabei sind verschiedene Grundgedanken wichtig, die im folgenden kurz dargestellt und erläutert werden.

Organisation und Planung

Viele Arbeiten und Tätigkeiten setzen eine Planung und Organisation der Vorgehensweise voraus. Lernen und Üben für die Schule bilden da keine Ausnahmen. Der „rote Faden“ bietet Menschen Sicherheit und Klarheit und die Arbeiten können nach und nach erledigt werden, wodurch oft ein Gefühl der Zufriedenheit entsteht. Eine Zeitplanung und die Planung der methodischen Vorgehensweise beim Lernen bietet ebenfalls diese Chance. Eine bewußte Entscheidung der Mädchen, wann, wie und was gelernt wird, fördert die Motivation und das Gefühl der Eigenverantwortlichkeit. Wir haben oft die Erfahrung gemacht, daß klare Strukturen und eine Planung den Mädchen helfen können, ihre Lernziele schneller und leichter zu erreichen. Dabei geht es jedoch nicht um starre Pläne und Vorgaben der Anleiterin, sondern um die Entscheidung der Mädchen ihre Zeit zu organisieren und zu gestalten.

Der „Lernplan“ zeigt den Mädchen eine Möglichkeit des Selbstmanagement im Bereich der Schule.

Entspannung

Angst behindert und blockiert jede Art von Lernen. Bei körperlicher Anspannung und „innerem Druck“ fällt das Lernen schwer und das Ergebnis ist oft nicht zufriedenstellend. Bevor das eigentliche Üben beginnt ist es daher wichtig, Körper und Geist zu entspannen und sich für die neuen Informationen zu öffnen. Atemübungen oder Phantasiereisen sind hierbei wichtige Hilfsmittel.

Ganzheitliches Lernen

Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen. Wir „begreifen“ und verstehen Dinge am besten, wenn wir sie mit allen Sinnen erfassen. So sollte sich auch das Lernen auf möglichst vielen Ebenen vollziehen. Gerade in der Projektarbeit bieten sich Möglichkeiten, mit kreativen Mitteln zu arbeiten und neue Erfahrungen zu sammeln.

Positive Verstärkung

Eine positive Einstellung zur eigenen Person ist erforderlich, um die gesetzten Ziele zu erreichen und sich auch durch Mißerfolge nicht entmutigen zu lassen. Selbstvertrauen erhöht die Frustrationstoleranz. Ein Mittel um Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein zu stärken sind Affirmationen. Das sind bewußte Gedanken, die auf positive, inspirierende und befreiende Wirkung zielen. Gedanken wie etwa, „das schaffe ich nicht“ oder „das werde ich nie verstehen“ setzen sich unbewußt fest und beeinflussen so die Gedanken. Das Formulieren positiver Zielvorstellungen, so als wäre der Wunsch bereits erfüllt („Ich verstehe die Mathe-Aufgabe“ oder „ich schaffe, was ich mir vornehme“), können uns helfen selbst zu bestimmen, wohin „die Reise geht“.

Partnerinnenarbeit und gegenseitige Hilfe

Gegenseitige Hilfe und Solidarität zwischen den Mädchen ist auch beim Lerntaining ein wichtiger Grundsatz. Wir wissen, daß es nicht immer einfach ist, gemeinsames Lernen zu unterstützen. Oft nutzen Mädchen die Gelegenheiten, um die neusten Ereignisse auszutauschen, zu reden oder sich anders zu beschäftigen. Es entsteht der Eindruck, daß gemeinsames Üben nicht den gewünschten Nutzen bringt, und

die Zeit nicht effektiv genutzt wurde. Doch gerade in der Schule können sich Mädchen gegenseitig helfen. Die Eine ist vielleicht gut in Deutsch, braucht aber Hilfe in Englisch. Auch wenn beide Mädchen auf dem gleichen Wissensstand sind, kann das gemeinsame Üben motivierend sein. Zusammen herauszufinden wie etwa eine Mathe-Aufgabe zu verstehen ist, macht einfach mehr Spaß und führt eher zum Erfolg.

Mädchenorientierte Anleitung zum Thema „Selbstmanagement“

Selbstmanagement und Lernorganisation sind keine Mädchenspezifischen Themen. Auch viele Jungen weisen in diesem Bereich Defizite auf, die sich auf den Schulalltag auswirken. Im Unterschied zu Jungen zeigt sich bei den Mädchen jedoch häufiger eine resignative, negative Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und Schulleistungen. Während Jungen dazu neigen ihre Leistungen „überzubewerten“, schätzen Mädchen ihre Fähigkeiten und Erfolge gering ein. Besonders in Fächern die von als „Jugendomänen“ gelten wie z.B. Mathematik oder Technik, setzt sich bei Mädchen oft eine resignative Haltung durch. Dies ist nicht in jedem Fall offensichtlich, denn häufig verstecken auch Mädchen ihre Gefühle hinter verschiedensten lauten und leisen Verhaltensweisen. Mädchenorientierte Anleitung bedeutet, diesen Widerspruch und geschlechtsspezifische Verhaltensmuster wahrzunehmen und in die Arbeit mit den Mädchen einzubeziehen.

Der Wunsch nach Austausch und Kommunikation ist bei Mädchen stark ausgeprägt. Sie suchen das Gespräch mit den Freundinnen, stecken die „Köpfe zusammen“ und tauschen die neusten Schminktipp aus. Soziale Kontakte dieser Art sind typisch für Mädchen und machen ein Stück Lebensqualität aus. Diesem Bedürfnis kann innerhalb einer Projektwoche bewußt Raum gegeben werden. Auch bei der Organisation des Lernens sollte dieser Aspekt zum tragen kommen. Wird den Mädchen bewußt ein zeitlich begrenzte Freiraum zum Quatschen eingeräumt, ist danach ein konzentriertes Arbeiten am Thema leichter möglich. Aus diesem Grund ist im Lerntraining eine „Redezeit“ eingeplant.

Die Meinung, Strukturieren, Planen und Organisieren, seien eher typisch männliche Fähigkeiten, wird leider immer noch häufig vertreten. Vor allem in der Berufswelt sind vorwiegend Männer in der Position des Chefs oder des Vorarbeiters zuständig für Organisation und Planung. Daß Frauen oft verschiedene Bereiche wie Familie und Beruf zu bewältigen haben, wird dabei übersehen. Frauen sind Organisations-

talente und das Planen des alltäglichen Lebens fällt in ihren Zuständigkeitsbereich. Auch in der Schule zeigen Mädchen ihr Organisationstalent, wenn es z.B. um ein Fest oder ein Klassenfrühstück geht. Diese Fähigkeit läßt sich in andere Bereiche, wie etwa die Lernorganisation, übertragen und ansprechen. In der Arbeit mit den Mädchen kann dieser Aspekt sehr hilfreich sein, denn es geht letztlich nicht darum neue Fähigkeiten zu erlernen, sondern vorhandene Fähigkeiten in neuen Situationen einzusetzen und zu erproben.

2. Die Themen im Bereich „Selbstmanagement“

Im weiteren werden einige Aspekte vorgestellt, die in der Mädchengruppe zum Thema Selbstmanagement und Lernorganisation behandelt und erarbeitet werden können.

Selbstmanagement

Selbstmanagement bezieht sich sowohl auf gegenwärtige Lebensbereiche als auch auf die zukünftige Berufsausübung und die private Lebensplanung. Verschiedene Fragestellungen und Betrachtungsweisen sind hierbei relevant:

- Wie plane ich meine Zukunft und welche Möglichkeiten gibt es meinen Lebensweg aktiv zu gestalten?
- Wie organisiere ich meine Zeit? Was möchte ich daran ändern? In welchen Lebensbereichen muß geplant und organisiert werden? Gibt es Unterschiede in der Organisation privater und beruflicher Bereiche?
- In welchen Situationen und Lebensbereichen plane und organisiere ich?

Lernorganisation

Im Bereich der Schule steht die **Lernorganisation** im Vordergrund. Lerntechniken und Strategien werden hierbei thematisiert und geübt. Anhaltspunkte und Fragen für die Bearbeitung des Themas sind:

- Lerntechniken, z.B. Mind-map, Themenspeicher
- Entspannungsübungen vor dem Lernen
- Zeitplanung. Wann und wie lange übe ich für die Schule?
- Was brauche ich zum Lernen? Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz?
- Welche Gedanken und Gefühle verbinde ich mit Lernen?

- Was kann ich tun um mein Lernverhalten effektiv zu gestalten?

2. Projektarbeit: Verfahren zur Förderung von "Selbstmanagement-Kompetenzen"

1. Phase: Warming up

Titel: Keine Andere kann...!

Stichwort	TN/ Alter	Zeit
Spiele	ab 10 TN/ ab 8 J.	ca. 20 min.

Ziel: Positive Selbstdarstellung, Überwindung sozialer Angst, Erfahrung von Solidarität und Einzigartigkeit

Verlaufsbeschreibung: Die Teilnehmerinnen stehen im Kreis. Sie haben die Aufgabe, Eigenschaften, Fähigkeiten, Vorlieben etc. zu benennen. Mit dem Satz: "Keine Andere kann..." oder "Ich bin die Einzige, die..." tritt jeweils eine Teilnehmerin in die Kreismitte. Wenn sich von der Äußerung andere Teilnehmerinnen angesprochen fühlen (...“das kann ich auch“), treten sie ebenfalls in die Mitte.

Anmerkung: Das Spiel läuft nicht der Reihe nach, jede tritt in die Mitte so oft und wann immer sie es wünscht. Längere Pausen sollten dabei toleriert und ausgehalten werden, damit die Teilnehmerinnen genügend Zeit haben Hemmschwellen zu überwinden.

Titel: Streichholzschachtelspiel

Stichwort	TN/ Alter	Zeit
Spiele	ab 6 TN/ ab 10 J.	ca. 10 min.

Ziel: Stärkung der Kooperationsfähigkeit, Körpergefühl und Nähe zugelassen.

Verlaufsbeschreibung: Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis. Eine Teilnehmerin nimmt ein Buch zwischen die Knie und versucht es an ihre Nachbarin weiter zu geben. Dabei dürfen die Hände nicht zur Hilfe genommen werden. Ist das Buch wieder bei der ersten Spielerin angekommen, wird das Spiel mit einem kleineren Gegenstand fortgesetzt. In der dritten Runde wird der Gegenstand nochmals durch einen kleineren ersetzt.

Material: Buch, Zigarettschachtel, Steichholzschachtel

Verweis: FATZ- Regionalstelle "Frau und Beruf" der Stadt Recklinghausen: Jungenkonzept, S.35

2. Phase: Einstieg in das Thema

Titel: Spinnennetz

Stichwort	TN/ Alter	Zeit
Aktion	ab 10 TN/ ab 10 J.	ca. 10 min.

Ziel: Verbalisieren von Gefühlen, Stimmungen und Meinungen, Stärkung des Gruppengefühls

Verlaufsbeschreibung: Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis eng zusammen. Die Leiterin stellt eine Frage an die Teilnehmerinnen, z.B. "Was erwarte ich von diesem Seminar / Thema?". Dabei hält sie ein Wollknäuel in der Hand. Nachdem die Leiterin die Frage für sich beantwortet hat, hält sie das Ende der Wolle fest und wirft das Knäuel einer anderen Teilnehmerin zu. Diese beantwortet die Frage, hält den Wollfaden zur Vorgängerin auf Spannung und wirft die Wolle weiter zur Nachfolgerin. Nachdem alle an der Reihe waren, sollte jede Teilnehmerin die Wollschleife, die sie in den Händen hält, verknoten. Das Spinnennetz kann nun mit Heftzwecken an einer Wand oder der Decke befestigt werden.

Material: Wolle, Heftzwecken

Alternativen: Das Spinnennetz kann alternativ mit einem dicken Stift auf einen großen Bogen Packpapier gezeichnet werden. Anstatt einer Teilnehmerin die Wolle zu werfen, wird mit dem Stift ein Weg zur nächsten Teilnehmerin gezogen. Im Anschluß können die Linien mit einem Symbol der Teilnehmerin gekennzeichnet werden.

Titel: "Zeit-/ Zielplan"

Stichwort Aktion	TN/ Alter ab 13 J.	Zeit ca. 20 min.
----------------------------	------------------------------	----------------------------

Ziele: Bewußt machen eigener Wünsche/ Ziele, Stärkung der Eigenverantwortung

Verlaufsbeschreibung: Jedes Mädchen erhält einen großen Bogen Papier. Auf die linke Hälfte sollen ihre Wünsche/ Ziele für ihre Zukunft notiert werden. Auf die rechte Seite soll jedes Mädchen notieren, was sie persönlich tun kann um ihre Wünsche und Ziele zu erreichen. (Siehe Unterrichtsmaterial 1)

Beispiel: Ein Ziel könnte sein: "Einen Ausbildungsplatz zu bekommen!" Grundvoraussetzung für einen Ausbildungsplatz ist ein möglichst gutes Abschlußzeugnis. Die Mädchen sollten überlegen, was sie dafür tun könnten/ müssen, z.B. die Noten in Mathe und Englisch verbessern, indem ich 15 min pro Tag dafür lerne.

Im abschließenden Plenumsgespräch werden die guten "Vorsätze auf Ihre Durchführbarkeit untersucht werden.

Anmerkung: Die Anleiterin sollte bei dem abschließenden Plenumsgespräch darauf achten, daß sich die Mädchen nicht all zu große oder zu allgemeine Ziele stecken. Kleine Ziele, die erreichbar sind und deren Erreichung nicht zur Belastung wird, lassen Erfolgserlebnisse zu und können die Mädchen ermutigen den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen.

Die Übung sollte mit den Mädchen in **regelmäßigen Abständen** wiederholt werden. darüber hinaus ist es sinnvoll, die Aufzeichnungen der Mädchen von ihnen aufbewahren zu lassen. Dies könnte in Verbindung mit einer Kreativ-Aktion geschehen, indem Aktenordner mit Hilfe von Farben, Glanzpapier, Fotos, Federn etc. in individuelle "Zukunftsbücher" verwandelt werden.

Titel: "Mind Map"

Stichwort Aktion	TN/ Alter ab 13 J.	Zeit ca. 20 min.
---------------------	-----------------------	---------------------

Ziel: Visualisieren von Zusammenhängen, Stoffsammlung, Eingrenzen des Themas, Förderung der Kreativität

Verlaufsbeschreibung: Das Thema der vorzunehmenden Stoffsammlung wird auf die Mitte eines großen Bogen Papier geschrieben. Ähnlich wie beim bekannten "Brainstorming" wird nun unter Fragestellungen, wie "Was gehört alles dazu?" oder "Was ist dafür wichtig?" werden nun alle Aspekte gesammelt, die den Mädchen einfallen und diese, wenn nötig, von der Anleiterin ergänzt.

Anders als beim Brainstorming werden die einzelnen Aspekte jedoch direkt geordnet, d. h. um das Thema herum bauen sich die Aspekte vom allgemeinen zum besonderen auf, um zuletzt ins Detail zu gehen.

Anmerkung: Hier noch einige Grundregeln zur Gestaltung von Mind-maps.

- Der Ausgangsbegriff soll immer in der Mitte stehen;
- jedes Wort soll durch Linien mit einem anderen verbunden werden;
- es sollte möglichst nur ein Stichwort pro Linie verwendet werden;
- wo es Möglich ist sollten Symbole und Zeichnungen eingefügt werden;
- es sollten möglichst viele Farben verwendet werden.

Material: DIN A 3 Papier, Stifte in verschiedenen Farben

3. Phase: Themenbearbeitung

Titel: Werbespots

Stichwort Aktion	TN/ Alter ab 13 J.	Zeit ca. 20 min.
----------------------------	------------------------------	----------------------------

Ziele: Visualisieren von Ideen, Förderung der Kreativität

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen sollen sich vorstellen, sie seien Regisseurinnen für Werbespots beim Fernsehen. Kleine Teams (2-4 Personen) werden gebildet und erhalten die Aufgabe verschiedene Produkte (z.B. eine Kinderstreichelmaschine, das Kondom mit Löchern, die Hundewaschstraße etc.) in einem Werbespot anzupreisen. Jede Kleingruppe zieht ein auf Karteikarten vorbereitetes Thema. Mit Hilfe eines Mind maps sollen die Mädchen zunächst alles was ihnen zu ihrem Produkt einfällt sammeln. Im Anschluß werden die Ideen unter dem Gesichtspunkt: "Welche Idee ist für den Werbespot interessant?" sortiert. Bereitgestellte Requisiten (z.B. Verkleidungskoffer, Fotokarton, Farben, Klebstoff, Scheren etc.) sind nützlich um den Werbespot zu gestalten und anschließend vorzustellen.

Material: Karteikarten mit Produktvorschlägen für die Werbespots, große Papierbögen für die Mind-maps, Eddings, Requisiten für das Vorspielen der Werbespots

Anmerkung: Für die Vorbereitung der Werbespots sind zusätzliche Räume, die den Mädchen zum Proben zur Verfügung gestellt werden, von Vorteil.

Titel: " Was brauche ich zum lernen "

Stichwort Aktion	TN/ Alter ab 13 J.	Zeit ca. 20 min.
----------------------------	------------------------------	----------------------------

Ziele:

Erkennen des eigenen Lernverhaltens, Planung und Organisation von Übungseinheiten, Kooperation unter den Mädchen fördern.

Verlaufsbeschreibung:

Im Stuhlkreis sollen die Mädchen zunächst darüber berichten wann und wie sie lernen, d.h. ob sie allein lernen, an einem festen Arbeitsplatz, ob feste Zeiten für das Lernen eingeplant sind etc. (Bei dieser Gesprächsrunde stellte sich der Vergangenheit oft heraus, das häufig kein fester Arbeitsplatz existiert, die Mädchen am Abend vor der Klassenarbeit erst mit dem lernen beginnen usw.) Die von den Mädchen genannten Bedingungen werden auf einem Wandplakat festgehalten.

Im nächsten Schritt soll auf einem Wandplakat erarbeitet werden wie optimale Lernbedingungen aussehen, d.h.:

- schaffen eines festen Arbeitsplatzes;
- zusammentragen aller notwendigen Arbeitsmaterialien, wie Bücher, Schreibzeug, Papier etc.;
- ausschalten aller Störquellen und Ablenkungen, wie z.B. Fernseher, Radio, Telefon;
- Aktivierung von Hilfen, d.h. Eltern, ältere Geschwister, MitschülerInnen, Freunde;
- Festlegung von Zielen, die in der Lerneinheit erreicht werden sollen, z.B. einüben 20 neuer Englischvokabeln;
- wenn mit einer Freundin gemeinsam gelernt wird sollte vor dem Lernen eine halbe Stunde zum „quatschen“ einkalkuliert werden;
- festsetzen, wie eine Belohnung aussehen kann wenn ich mein Ziel erreicht habe;
- einhalten der Zeitvorgabe;
- Konzentrations- und/ oder Entspannungsübungen, z.B. „Die Manderine“, „Mein Park“;

Jedes Mädchen erhält nun die Aufgabe zwei typische Tagesabläufe zu notieren, des weiteren sollen sie überlegen wo in diesen Tagesablauf eine halbe bis eine Stunde zu Verfügung stehen könnte zum lernen.

Im nächsten Schritt sollen die Mädchen überlegen in welchen Fächern sie Hilfe benötigen und in welchen sie anderen Hilfestellungen geben könnten. Die Ergebnisse werden auf Karteikarten oder einer Wandzeitung festgehalten ,so das eine „Suche- und Biete Hilfe Börse“ entsteht.

Material: Plakate, Karteikarten, Wandzeitung, Stifte

Anmerkung: Bei dieser Aktion ist es wichtig, dass die Mädchen über einen längeren Zeitraum begleitet werden, da eine Umstellung des Lernverhaltens langwierig ist und eine ständige Reflektion bedarf.

Alternative Ergänzung: Anhand der entstandenen „Hilfebörse“ sollen sich jeweils zwei Mädchen zusammen finden. Soweit es möglich ist, gestalten sie sich im Klassenraum einen gemeinsamen Arbeitsplatz. Unter Berücksichtigung der oben erarbeiteten Lernkriterien sollen sie versuchen, sich gegenseitig Hilfestellung bei der Lösung eines Verständnisproblems zu geben. Bei dieser Übung sollten die Mädchen versuchen, das Verständnisproblem, das sie haben, so genau wie möglich zu beschreiben. Bei dieser Aktion sollte ein Zeitraum von 30 min nicht überschritten werden, d.h. die Mädchen sollten kein großes Verständnisproblem auswählen, das sie erklärt haben möchten. Wichtig sind dabei, dass die Mädchen 5 min zum „quatschen“ zu Verfügung haben, danach aber die Zeit zum arbeiten nutzen.

Im Stuhlkreis berichten die Mädchen im Anschluß über die in der Aktion gemachten Erfahrungen.

4. Phase: Abschluß

Titel: Lobrede

Stichwort	TN/ Alter	Zeit
Aktion	ab 13 J.	ca. 45 min.

Ziele: positive Selbstdarstellung, Motivation, erkennen von Einzigartigkeit und Solidarität, Förderung des Selbstwertgefühls

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen erhalten die Aufgabe, eine Lobrede auf sich selbst zuzuschreiben. Sie sollen eine Liste von Merkmalen, Eigenschaften, Fähigkeiten etc. aufstellen, die sie an sich mögen bzw. von denen sie glauben/ wissen, dass sie gut darin sind. Anschließend werden die "Lobreden" vorgetragen, dabei soll die Rednerin erhöht (z.B. auf einem Tisch oder Stuhl) stehen. Jedes Mädchen trägt seine ganz persönliche Lobrede vor. Abschließend wird im gemeinsamen Plenumsgespräch darüber gesprochen, wie sich die Mädchen vor und während der Aktion gefühlt haben, d.h. was ihnen leicht und was ihnen schwer gefallen ist.

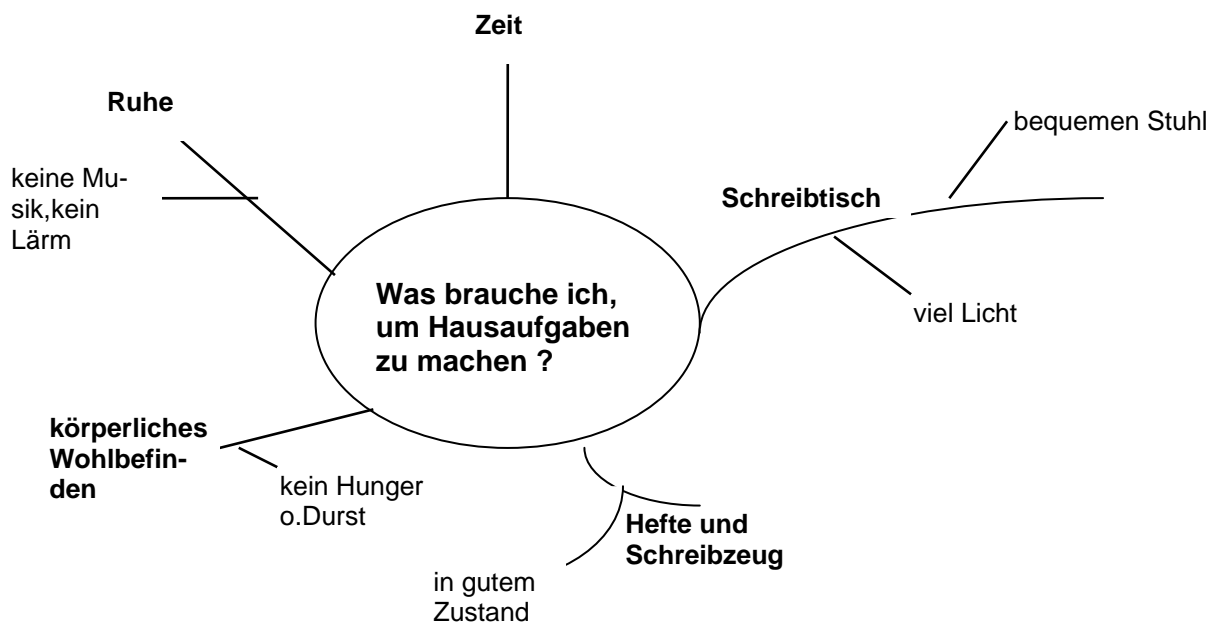
Anmerkung: Einige Mädchen haben Schwierigkeiten, positive "Dinge" an sich zu benennen. Diese Mädchen sollten bei dieser Aktion besonders stark unterstützt werden. Sehr wichtig ist die Gruppenatmosphäre bei dieser Übung, sie sollte ent-

spannt und locker sein, da die Mädchen Persönliches von sich preisgeben und sich dadurch auch verletzlich fühlen. Eine kleine Entspannungsübung im Vorfeld kann viel zu einer angenehmen Atmosphäre beitragen.

Material: Papier, Stifte, Tisch oder Stuhl als Rednerinnenpodest

Anleiterinnenmaterial 1

Beispiel für ein Mind map



Anmerkung: große und kleine Abzweigungen markieren die gesammelten Themen und deren einzelne Aspekte

Unterrichtsmaterial 1

Zeit-/ Zielplan

Was ich mir wünsche:

Was ich dafür tun kann:

Baustein IV: “Mädchenorientierte Informationsvermittlung”	77
1. Einführung für die Anleiterin	77
Ausgangslage: Frauen, Arbeitsmarkt - Berufserkundung	78
Der Präventive Ansatz in der mädchenorientierten Informationsvermittlung und -verarbeitung	78
Mädchenorientierte Anleitung zum Thema Informationsvermittlung und -verarbeitung	79
Die Themen der mädchenorientierten Informationsvermittlung	80
2. Projektarbeit zur Mädchenorientierten Informationsvermittlung - Methoden zur Themenumsetzung	81
1. Phase: Warming up	81
• Augenzwinkern	81
• Drunter und Drüber	82
• Sortieren	82
2. Phase: Einstieg ins Thema	83
• Infosonne	83
3. Phase: Themenbearbeitung	84
• Schaubilder allgemein	84
• Schaubild Berufsanforderungen	84
• Bewerbungspyramide	85
• Berufsportrait: Eine berufstätige Frau entsteht	85
• Telefonieren	86
• Bewerbungsgespräche	86
4. Phase: Abschluß	87
• Brief an die Zukunft	87
3. Anleiterinnenmaterial	89
Anleiterinnenmaterial 1: Text zur Übung “Sortieren”	89
Anleiterinnenmaterial 2: Schaubild Berufsanforderungen	90
Anleiterinnenmaterial 3: Schaubild Bewerbungspyramide	91
Anleiterinnenmaterial 4: Beratungsstellen	92
4. Unterrichtsmaterial	94
Unterrichtsmaterial 1: Fragebogen zu: “eine berufstätige Frau entsteht”	94
Unterrichtsmaterial 2: Fragebogen: “Mein Traumberuf”	95
Unterrichtsmaterial 3: Aufgabenstellung: “Telefonate mit Ausbildungsbetrieben”	96
Unterrichtsmaterial 4: Vorbereitende Fragen auf ein Vorstellungsgespräch	97
Unterrichtsmaterial 5: Beobachtungsprotokoll Vorstellungsgespräche	98

1. Einführung für Anleiterinnen

Ausgangslage: „Frauen, Arbeitsmarkt – Berufserkundung“

Frauentypische Berufsgruppen (sozial- pflegerische und Büroberufe) werden bei der Berufswahl von Mädchen bevorzugt, ihnen gilt meist das erste Interesse, wodurch auch die persönliche Lebensplanung stark beeinflusst wird.

Die Konzentration auf nur wenige Berufe und die spezifische, benachteiligte Situation von Frauen auf dem Arbeitsmarkt ist den Mädchen oft nicht bewußt und muß in der Seminararbeit thematisiert werden.

Zur Meinungsbildung und Entscheidungsfindung, sind Informationen von entscheidender Bedeutung. Das Wissen über den Bewerbungskreislauf (Schritte von der Erkundung der persönlichen Fähigkeiten bis zum Ausbildungsvertrag) und über frauenuntypische Berufsbilder müssen gezielt integriert werden, um eine berufliche Fehlentscheidung, „Warteschleifen“ zu vermeiden und das Berufswahlspektrum auszuweiten.

Der präventive Ansatz in der Informationsvermittlung für Mädchen

Die tägliche Informationsflut, die auf uns einströmt, kann nicht vollständig verarbeitet werden. Darum nehmen wir manche Informationen auf, andere dringen nicht in unser Bewußtsein. Welche Informationen bei uns ankommen und wie sie verarbeitet werden, hängt von der Wahrnehmung und Wirklichkeit des Einzelnen ab, d.h. Informationen werden individuell selektiert und interpretiert. Zugleich sind Informationen, die wir durch Medien, in der Schule und unserem sozialen Umfeld erhalten, durch die persönliche Sichtweise des Urhebers „gefärbt“. Sie stellen nur einen subjektiven Ausschnitt der Wirklichkeit dar.

Der präventive Charakter in der Informationsvermittlung für Mädchen zeigt sich in verschiedenen Bereichen.

- Die mediale Wirklichkeit wird häufig mit der realen Wirklichkeit gleichgesetzt. So wird z.B. die Bravo - Fotogeschichte oft als reale Situation gesehen, nicht aber als Inszenierung der Redakteure. Informationsvermittlung beinhaltet daher einen kritischen Umgang mit den Informationsquellen und dem Inhalt der Informationen. Auch ein kritischer Blick auf berufskundliche Materialien, in denen Mädchen fehlen oder einseitig dargestellt werden, darf dabei nicht fehlen.
- Information über Rechte und Fördermöglichkeiten im Sozialhilfe- und Arbeitslosenrecht sowie Maßnahmen zur Frauenförderung wie z.B. Umschulung und

Qualifizierung gehören zu einer präventiven Informationsvermittlung. Nur wenn Mädchen genügend Informationen bereitstehen, können Hilfsangebote effektiv genutzt werden.

- Vor dem selbständigen Erarbeiten von Informationen steht häufig die Frage nach dem "Wie". Die Handhabung von Informationsmaterialien (Gliederung, Stichwortverzeichnis usw.) und unterschiedliche Vorgehensweisen bei der Informationssuche sollten in der Projektarbeit vermittelt werden.

Mädchenorientierte Anleitung zum Thema Informationsvermittlung und –verarbeitung“

Welches Wissen Mädchen für sich aus Informationen ziehen ist individuell verschieden und hängt u.a. von persönlichen Interessen und Gefühlen ab, die mit dem Thema verbundenen sind. Besteht ein positiver Zugang zum Thema, werden Informationen leichter aufgenommen und behalten. Das Thema Berufswahlorientierung zeigt die Verbindung von kognitiver und emotionaler Ebene sehr deutlich. Oft stehen hinter Verweigerungshaltung und Desinteresse Zukunftsängste, die eine Informationsvermittlung blockieren. Gefühle und Empfindungen, die in Zusammenhang mit den Informationen stehen, beeinflussen den Lernprozeß und müssen daher reflektiert werden. Weitere Gesichtspunkte für eine mädchenorientierte Vorgehensweise werden im folgenden aufgeführt.

- Eine aktive Informationsvermittlung steht im Vordergrund. D.h. die Informationen werden selbständig und aktiv von den Mädchen erarbeitet. Die Anleiterin gibt Hilfestellung und steht als Ansprechpartnerin zur Verfügung.
- Der Einsatz kreativer Verfahren unterstützt ganzheitliches Lernen und hat einen festen Platz in der Informationsvermittlung von Mädchen.
- Informationsvermittlung sollte kommunikativ gestaltet sein. Ein Austausch über den Inhalt und die Aussage der Information ist erforderlich. Das schließt folgende Fragen ein: Welche Aussagen sind für mich wichtig? Welches Wissen erhalte ich durch die Informationen und wie will ich dieses Wissen einsetzen?
- Informationen sollten auf großen Packpapierbögen schriftlich festgehalten werden. Diese großflächige Visualisierung schafft Überschaubarkeit, Zusammenhänge treten deutlicher hervor und ein Überblick über die gesamten Informationen wird erleichtert.
- Eine alternative „Informationsquelle“ in der Projektarbeit mit Mädchen sind u.a. Fachfrauen die in der Projektwoche eingeladen werden, von ihrer persönlichen

Lebensplanung und Berufswahl zu erzählen. Auf diesem Wege kann auch das Interesse für Alternativberufe und frauenuntypische Berufe geweckt werden.

Die Themen in der mädchenorientierten Informationsvermittlung

Im folgenden werde zwei Themenschwerpunkte und damit verbundene Fragen aufgeführt, die in die Projektarbeit einfließen können.

Informationsvermittlung beinhaltet die Bearbeitung **allgemeiner Fragen** und Aspekte, z.B.:

- Reflexion und kritische Auseinandersetzung mit Informationen und Informationsquellen.
- Rechte und Fördermöglichkeiten im Sozialhilfe- und Arbeitslosenrecht, Maßnahmen zur Förderung von Frauen und Mädchen
- Bedeutung von Informationen. Wann und wie können Informationen helfen und eine aktive Lebensplanung unterstützen?
- Situation von Frauen und Mädchen auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt
- Was macht die Informationssuche so anstrengend und schwierig?
- Handhabung von Informationsmaterialien
- Welche Stellen, Institutionen gibt es

Der zweite Themenkomplex beschäftigt sich mit der **Berufswahlorientierung**. Schwerpunktthemen und Arbeitstitel sollen Anregungen geben, wie das Thema erarbeitet werden kann:

- Erstellung von Kriterien zur Berufserkundung
- Wie sieht mein Traumberuf wirklich aus?
- Welche Anforderungen muß ich in jedem Beruf erfüllen?
- Welche Anforderungen stellt mein Wunschberuf an mich?
- Alternativen zu meinem Berufswunsch
- Passen meine Fähigkeiten und Interessen zu den Anforderungen meines Wunschberufes?
- Paßt mein Beruf zu meiner Lebensplanung, zu meinen Wünschen und Zielen?
- Erstellung von Berufsportraits
- Erweiterung des Berufsspektrums
- Bewerbungskreislauf, welche Schritte gehören zur Berufswahl?

2. Projektarbeit zur mädchenorientierten Informationsvermittlung - Methoden zur Themenumsetzung

1. Phase: Warming up

Titel: Augenzwinkern

Stichwort Spiele	TN/ Alter ab 15 TN/	Zeit ca. 10 min.
----------------------------	-------------------------------	----------------------------

Ziele: Förderung der Beobachtungsfähigkeit, Stärkung des Reaktionsvermögens

Verlaufsbeschreibung: Ausgehend von 15 Teilnehmerinnen werden 8 Stühle zu einem Stuhlkreis arrangiert. Sieben Spielerinnen nehmen auf den Stühlen Platz, die restlichen Teilnehmerinnen stellen sich dahinter. Die stehenden Spielerinnen verschränken ihre Hände hinter dem Rücken. Die Teilnehmerin, die keine Partnerin vor sich hat, muß nun durch Augenzwinkern versuchen eine andere, sitzende Spielerin zu sich auf den freien Stuhl zu ordern. Die stehende Spielpartnerin muß versuchen die sitzende Partnerin aufzuhalten. Gelingt die "Flucht" tauscht das neue Spielteam die Plätze.

Material: Stühle

Titel: Drunter und Drüber

Stichwort Spiel	TN/ Alter ab 5 TN	Zeit ca. 5 min.
---------------------------	-----------------------------	---------------------------

Ziele: Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Teamarbeit

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen stellen sich in einer Reihe auf. Die Anleiterin legt dem ersten Mädchen 20 Objekte vor die Füße. Auf ein Zeichen hin beginnt die erste Teilnehmerin, die Gegenstände einzeln nach hinten weiter zu reichen, indem sie diese über ihren Kopf der nachfolgenden Spielerin in die Hände gibt. Wenn ein Teil die letzte Spielerin erreicht hat, wird es zwischen den Beinen an die Erste zurückgereicht. Diese legt es wieder vor sich auf den Boden.

Material: 20 Gegenstände unterschiedlicher Größe (Bälle, Steine Zweige etc.)

Verweis: vgl. Reiners: Praktische Erlebnispädagogik

Titel: Sortieren

Stichwort Spiel	TN/ Alter	Zeit ca. 15 min.
---------------------------	------------------	----------------------------

Ziele: Kontaktaufnahme, Entdecken von Gemeinsamkeiten und Unterschieden

Verlaufsbeschreibung: Nach einem kurzen Einführungstext (siehe Anleiterinnenmaterial 1) müssen die Spielerinnen versuchen andere Teilnehmerinnen zu finden, mit denen sie ein bestimmtes Charakteristikum teilen , z.B. die Augenfarbe. So finden sich alle Mädchen mit blauen, braunen und grünen Augen zu jeweils einer Gruppe. Jede Gruppe soll kurz erklären auf welche Art und Weise sie das genannte Charakteristikum verbindet und / oder unterscheidet.

Die Teilnehmerinnen sollen im Laufe des Spiel eigene Charakteristika, Vorlieben etc. vorschlagen, um sich nach diesen zu sortieren.

Material: Einführungstext

2. Phase: Einstieg in das Thema

Titel: Infosonne

Stichwort Aktion	TN/ Alter ab 13 J.	Zeit ca. 20 min.
----------------------------	------------------------------	----------------------------

Ziele: Visualisieren von Hilfsangeboten und Anlaufstellen, Information

Vorbereitung: Auf einen großen Bogen Papier wird eine Sonne gemalt. Dabei wird in das Zentrum der Sonne eine Fragestellung geschrieben, z.B. "Woher bekomme ich Infos zum Thema "Bewerbung" ? Die Strahlen der Sonne bleiben zunächst unbeschriftet.

Verlaufsbeschreibung: Die "Sonne" wird in die Mitte des Stuhlkreises gelegt. Die Mädchen tragen nun in die Strahlen der Sonne das ein, was ihnen zu der Fragestellung einfällt. Neben den bekannten Institutionen wie das BIZ, Arbeitsamt etc. sollten auch informelle Bezugspunkte wie Freunde, Verwandte, Nachbarn usw. nicht außer acht gelassen werden. Nach Beendigung der Aktion sollte das Plakat einen gut sichtbaren Platz im Raum erhalten. Es könnte der Grundstock für eine Infoecke im Klassenraum sein, in der alles Wissenswerte zum Thema Berufswahl gesammelt wird. Die Infoecke sollte neben vielfältigen Informationsmaterial auch eine gemütliche Sitzgelegenheiten (z.B. ein altes Sofa) bieten, die dazu einladen es sich bequem zu machen, nach geeigneten Informationsmaterial zu suchen oder sich mit anderen Interessierten auszutauschen.

Material: großes Plakat (Sonne), Eddings, Heftzwecken

Anmerkung: Zur Informationsbeschaffung eignet sich auch das Internet hervorragend. Falls innerhalb ihrer Institution kein Internetzugang vorhanden ist, bietet sich der Besuch eines Internetcafes zur Recherche an.

Alternative: Mit der Infosonne lassen sich vielfältige Fragestellungen bearbeiten z.B.: "Wer kann mir bei Problemen helfen ? Was brauche ich zum lernen? etc.

3. Phase: Themenbearbeitung

Titel: Schaubilder (allgemein)

Stichwort Schaubild	TN/ Alter ab 10 J.	Zeit ab 20 min.
-------------------------------	------------------------------	---------------------------

Ziel: Informationsvermittlung, Strukturierungshilfe

Verlaufsbeschreibung: Die Inhalte des Schaubildes werden von den Teilnehmerinnen gemeinsam im Plenum oder in Kleingruppen erarbeitet und in das Schaubild übertragen. Dieses sollte im (Klassen-) Raum einen festen Platz erhalten.

Material: Grundriß des Schaubildes, verschiedenfarbige Filzstifte, Heftzwecken, Klebeband, Karteikarten mit den Inhalten des Schaubildes als Hilfsmittel für die Anleiterin

Titel: Schaubild Beruhsanforderungen

Stichwort Schaubild	TN/ Alter ab 14 J.	Zeit ca. 40 min.
-------------------------------	------------------------------	----------------------------

Ziele: Erarbeiten von Anforderungsprofilen einzelner Berufsgruppen, Erkennen der für alle Berufsgruppen allgemeinen Beruhsanforderungen,

Verlaufsbeschreibung allgemein: Wie bei "Schaubilder (allgemein)", allerdings wird das Thema des Schaubildes eingegrenzt auf Anforderungen sozialer Berufe, gewerblich-technischer etc.

Verlaufsbeschreibung: siehe Anleiterinnenmaterial 2.: "Schaubild Beruhsanforderungen".

Material: siehe Material Schaubilder: Allgemein

Titel: Bewerbungspyramide

Stichwort Schaubild	TN/ Alter ab 13 J.	Zeit ca. 20 min.
-------------------------------	------------------------------	----------------------------

Ziele: Informationsvermittlung, erkennen der einzelnen Schritte der Berufswahl

Verlaufsbeschreibung allgemein: siehe oben

Verlaufsbeschreibung: siehe Anleiterinnenmaterial 3.: "Schaubild Bewerbungspyramide"

Material: siehe Material Schaubilder: Allgemein

Titel: Berufsporträt: "Eine berufstätige Frau entsteht"

Stichwort Aktion	TN/ Alter	Zeit ca. 10 min.
----------------------------	------------------	----------------------------

Ziele: Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten der Berufserkundung, Förderung der Kreativität

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen teilen sich in Kleingruppen ein. Sie erhalten die Aufgabe mit Hilfe des Fragebogens (Unterrichtsmaterial 1.) und Informationsmaterial zu den einzelnen Ausbildungsberufen (Infomaterial, z.B. Berufskundliche Blätter, sind kostenlos im BIZ des Arbeitsamtes erhältlich) den Körperumriß einer berufstätigen Frau zu füllen. Nebenbei kann der Körperumriß von den Mädchen mit Farben, Krepppapier, Fotos, Zeitungsausschnitten etc. gestaltet werden. Im anschließendem Plenum werden die erarbeiteten Frauen vorgestellt. Dies kann sowohl am Körperumriß geschehen, wie in Form des Rollenspiels "Ara Bella" (siehe Baustein I "Lebensplanung").

Material: Einen großen Packpapierbogen pro Körperumriß, vielfältiges Informationsmaterial zu verschiedenen Berufen, Eddings, Unterrichtsmaterial 1 oder 2, Farben, Krepppapier, Dekorationsmaterial, Klebstoff, Scheren, Fotos, Zeitschriften.

Alternative: Die Mädchen erstellen den eigenen Körperumriß und füllen ihn anhand eines auf sie selbst bezogenen Fragebogens (siehe Unterrichtsmaterial 2.)

Titel: Telefonieren

Stichwort Rollenspiel	TN/ Alter ab 14 J.	Zeit ca. 30 min.
---------------------------------	------------------------------	----------------------------

Ziele: Abbau von Unsicherheit am Telefon, Training neuer Verhaltensweisen

Verlaufsbeschreibung: Die Mädchen erhalten die verschiedene Aufträge siehe Unterrichtsmaterial 3.) die sie telefonisch mit einem Ausbildungsbetrieb klären sollen. Die Teilnehmerinnen erhalten Zeit, sich auf ihren Auftrag vorzubereiten. Jeweils zwei Mädchen bestreiten ein Telefonat, wobei eines den Part des Ausbildungsbetriebes übernimmt. Bei der Durchführung sollte die Situation so realistisch wie möglich gestaltet werden. Im Anschluß wird jedes Telefonat im Plenum ausgewertet.

Material: Aufträge für die Mädchen (Unterrichtsmaterial 3.)

Titel: Bewerbungsgespräche

Stichwort Rollenspiel	TN/ Alter ab 2 TN 14 J.	Zeit ca. 20 min.
---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Ziele: Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch, Abbau von Ängsten, Förderung des Selbstvertrauens

Verlaufsbeschreibung: Zunächst sollte im Plenum besprochen werden, was bei einem Vorstellungsgespräch wichtig ist. Hierbei sollten Themen wie Kleidung, Auftreten, Sprachverhalten, Gestik und Mimik etc. angesprochen und gegebenenfalls auf einem Plakat notiert werden. Die Teilnehmerinnen erhalten Zeit sich mit Hilfe eines Fragenkataloges (siehe Unterrichtsmaterial 4) auf das Vorstellungsgespräch vorzubereiten, d.h. Informationen über den Beruf zu sammeln, eigene Fragestellungen an den "zukünftigen Chef" zu formulieren etc..

Das Vorstellungsgespräch wird durchgespielt und im Anschluß besprochen. Die Zuschauer haben die Aufgabe, das Spielgeschehen zu beobachten (siehe Unterrichtsmaterial 5) und auf die aufgeführten Kriterien hin zu untersuchen.

Anmerkung: Die Erfahrung zeigt, daß es angebracht ist, die Rolle des "Chefs" von der Leiterin spielen zu lassen, da die Vorstellungsgespräche so realistisch wie möglich gestaltet werden sollten. Dies setzt von der Anleiterin voraus, daß sie sowohl in die Rolle einer Handwerksmeisterin schlüpfen kann, wie in die der Personalchefin eines großen Industrieunternehmens. Sinnvoll ist es, Stichworte und Verhaltenshinweise für die einzelne Rollen vorzubereiten.

Material: Plakat, Stifte, Schreibpapier, event. Videokamera und Fernsehgerät, Berufskundliche Blätter des Arbeitsamtes, Beruf Aktuell, Stichwortnotizen für die Anleiterin, Tisch und Stühle

4. Phase: Abschluß

Titel: Brief an die Zukunft

Stichwort Aktion	TN/ Alter	Zeit ca. 10 min.
----------------------------	------------------	----------------------------

Ziele: Planung der Zukunft, Zielfindung, Möglichkeit zur Überprüfung von Zielen, positive Verstärkung, Evaluation

Verlaufsbeschreibung: Jedes Mädchen erhält einen Bogen Briefpapier und einen Umschlag. Aufgabe ist es, einen Brief an sich selbst zu schreiben. Hier könnten gute Vorsätze für die Zukunft festgehalten werden, aber auch erste Ziele, die in der nächsten Zeit erreicht werden sollen. Die Mädchen sollten motiviert werden einen nach Möglichkeit positiven Brief zu verfassen, der auch einen persönlichen "Mutmachspruch" enthalten kann.

Die Briefe werden an die Mädchen adressiert und versiegelt. Die Anleiterin sammelt diese ein und sollte sie nach drei bis vier Monaten an die Mädchen zurückgeben. Die Mädchen können nun überprüfen, was sie erreicht haben bzw. was noch zu tun ist.

Material: Briefpapier und Umschläge

Anmerkung: Dieses Verfahren eignet sich besonders bei Teilnehmerinnen, die sich im Berufsfindungsprozeß befinden und in den Bewerbungskreislauf eingebunden sind.

Anleiterinnenmaterial 1

Text zur Übung: "Sortieren"

Jede von uns ist ohne Zweifel sozusagen eine "Sonderanfertigung" ihrer Eltern, niemanden von uns gibt es noch einmal auf dieser Welt. Manchmal sind wir stolz darauf, daß wir einzigartig sind.

Aber manchmal macht uns diese Tatsache auch zu schaffen, denn jede von uns möchte auch Gemeinsamkeiten mit anderen teilen, um sich verstanden und nicht einsam zu fühlen.

Zum Glück gibt es immer wieder Gemeinsamkeiten, die wir mit anderen teilen können, manchmal muß man nur genauer hinschauen oder sie herausfinden.

Ich möchte Euch ein Experiment vorschlagen, das Euch hilft, einander von gemeinsamen Seiten kennenzulernen.

Ich werde jeweils ein Merkmal nennen und Eure Aufgabe ist es, alle die Mädchen zu finden, die mit Euch dieses Merkmal teilen.

Wenn Ihr Euch gefunden habt, sollt Ihr Euch in der Gruppe kurz darüber austauschen, wie wichtig Euch persönlich dieses Merkmal ist, welche Einstellung Ihr sonst noch dazu habt und am Ende stellt Ihr Eure Gruppe kurz vor.

Wer hat dieselbe Haarfarbe ?

Wer hat dieselbe Augenfarbe ?

Wer steht an derselben Stelle in der Geschwisterreihe (Einzelkind, Jüngste, Älteste oder Mittleres Kind) ?

Wer hat dieselbe Schuhgröße ?

Wer hat dieselbe Lieblingsfarbe ?

Wer hat denselben Musikgeschmack ?

Wer hat ein ähnliches Temperament ?

Die Mädchen können und sollen eigene Merkmale einbringen.

Anleiterinnenmaterial 2

Titel: Schaubild Beruhsanforderungen

Das folgende Schaubild behandelt das Thema Beruhsanforderungen. Gefragt wird hier nach:

- persönlichen Fähigkeiten, Eigenschaften und Interessen, die ich in dem Beruf brauche
- dem erforderlichen Schulabschluss
- berufsspezifischen Anforderungen, wie z.B. Wechselschicht, tägliche Arbeitszeit usw.

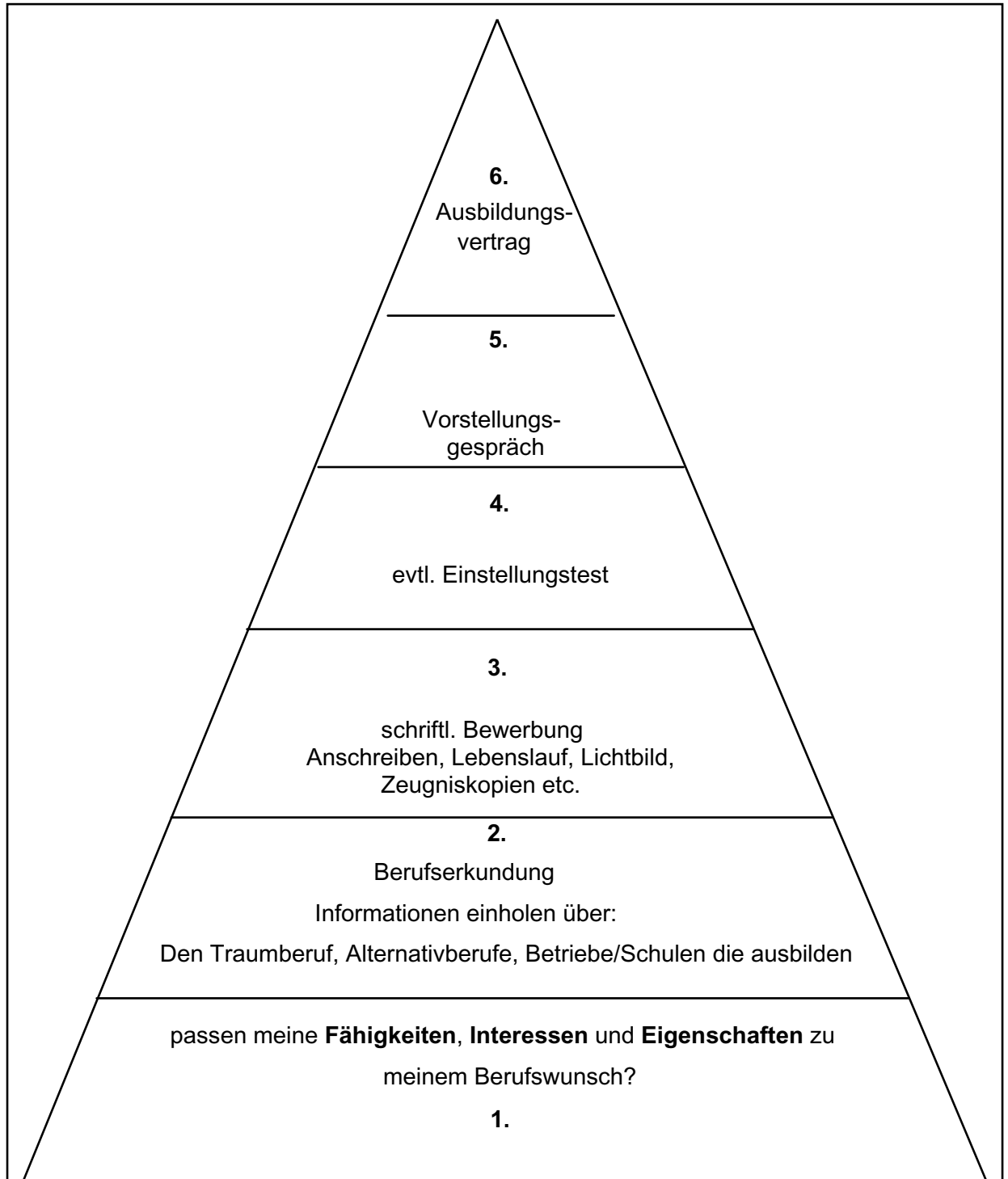
Um für die Mädchen eine Differenzierung der berufsspezifischen Anforderungen deutlich zu machen, hat sich die nachfolgende vereinfachte Vorgehensweise bewährt:

<p>1. Sammeln allgemeiner Beruhsanforderungen, d.h. Anforderungen, die jeder Berufs und jede Erwerbstätigkeit stellt</p>	<p>Allgemeine Beruhsanforderungen</p> <p>Pünktlichkeit *Geduld</p> <p>*jeden Tag erscheinen *Durchhaltevermögen</p> <p>*Zuverlässigkeit etc.</p>	
<p>2. Sammeln berufgruppenspezifischer Anforderungen. Hierbei wird eine Grobeinteilung in zwei Berufsgruppen getroffen</p>	<p>Berufgruppenspezifische Anforderungen:</p>	
<p>Dienstleistungs- und soziale Berufe (Berufe, in denen vorwiegend für und mit Menschen gearbeitet wird)</p>	<p>*kontaktfreudig *hilfsbereit *einfühlsam</p> <p>*sprachbegabt *Interesse an Menschen</p> <p>*Geduld im Umgang mit Menschen</p>	
<p>Handwerks- und Industrieberufe (Berufe, in denen vorwiegend mit Maschinen und Materialien gearbeitet wird)</p>	<p>*Geduld im Umgang mit Material und Maschinen</p> <p>*Interesse an Technik</p> <p>*Fingerfertigkeit</p>	
<p>3. Sammeln berufsspezifischer Anforderungen. Hier können die Berufswünsche der Mädchen berücksichtigt werden. Als Beispiel wurden hier Erzieherin und Verkäuferin ausgewählt, da Mädchen diese oft nennen. Interessant ist auch die Gegenüberstellung zweier unterschiedlicher Berufe</p>	<p>Erzieherin</p> <p>*Kritikfähigkeit</p> <p>*Kreativität</p> <p>*Interesse an psychischen Vorgängen</p> <p>*seelisch belastbar</p> <p>*sprachliches Ausdrucksvermögen</p> <p>*Teamfähigkeit</p>	<p>Verkäuferin</p> <p>*Stehvermögen</p> <p>*Interesse an Kundenberatung</p> <p>*freundlicher Umgangston</p> <p>*Kontaktfreudigkeit</p> <p>*Routine aushalten</p>

Anleiterinnenmaterial 3

Titel: Schaubild Bewerbungspyramide

Die Bewerbungspyramide kann als Schautafel eingesetzt oder gemeinsam mit den Mädchen erarbeitet werden. Sie veranschaulicht die einzelnen „Schritte“ der Berufswahl.



Anleiterinnenmaterial 4

Beratungsstellen:

Im folgenden sind einige Beratungsstellen aufgeführt, die den Mädchen sozial und berufsorientiert weiterhelfen können und in der Regel in der Kommune oder zumindest regional erreichbar sind. Die jeweiligen Kontaktadressen vor Ort können bei den Gleichstellungsbeauftragten, Frauenberatungsstellen oder regionalstellen Frau und Beruf erfragt werden.

Regionalstelle Frau und Beruf -FATZ-

der Stadt Recklinghausen

Herner str. 13

45657 Recklinghausen

Tel.: 02361 / 50-2015

Beratungszeiten . MI 15.00 - 17.00 Uhr

Beratung für Mädchen und junge Frauen zu allen Fragen der Berufs- und Lebensplanung, Informationen und Hilfe zu Bewerbung, Kontaktvermittlung zu anderen Einrichtungen

Mädchentreff Leonharda

in der Hauptschule Leonardstraße

Leonardstr. 14 a

45661 Recklinghausen

Tel.: 02361 / 61210

Offener Treff, verschiedene Gruppenangebote, Beratung für Mädchen, Gruppe für türkische Mädchen und türkische Frauen

Jugendberufshilfe Recklinghausen

- Rathausplatz 3-4

Stadthaus C - Zimmer 304

45657 Recklinghausen

Tel.: 02361 / 50-2230

Beratungszeiten . Di+Do 14.00 - 16.00 Uhr

und

- Grullbadschule

Grullbadstr. 76

45661 Recklinghausen

Tel.: 02361 / 72781

Beratung für Schulabgänger und arbeitslose Jugendliche, Berufsvorbereitung, Schulabschlüsse nachholen

Frauenberatungsstelle

Springstr. 6
45657 Recklinghausen
Tel.: 02361 / 15457

Beratung und Hilfe für Mädchen und junge Frauen in sexuellen Gewaltsituationen, Beratung bei allgemeinen sozialen und psychosozialen Problemen, Gruppenangebote und Veranstaltungen

Pro Familia - Beratungsstelle

Springstr. 11
45657 Recklinghausen
Tel.: 02361 / 26701

Beratung zur Verhütung, Sexualität und Familienplanung, Jugendsprechstunde

Flüchtlingsreferat des Diakonischen Werkes

Hagemannstr. 4
45657 Recklinghausen
Tel.: 02361 / 12495
Sprechstunde: Di +Do vormittags

Beratung und Hilfe bei Problemen mit Aufenthaltsgenehmigungen, Arbeitserlaubnis etc. für Bürger ausländischer Herkunft

Unterrichtsmaterial 1

Bitte tragt die Antworten in "Eure Frau " ein

1. Wie heißt Eure Frau?
2. Mit wem/ oder welchem Materialien gehtum?
3. Welche Tätigkeiten macht?
4. Welche körperlichen Fähigkeiten braucht.....?
5. Welche geistig/ seelischen Fähigkeiten benötigt..... in ihrem Beruf?
6. Für was interessiert sich.....?
7. Welche Eigenschaften sollte.....für ihren Beruf haben?
8. Was mag..... nicht an ihrem Beruf und was glaubt sie sind seine Schattenseiten?
9. Was kann in ihrem Beruf verdienen?
10. Hat..... Möglichkeiten Karriere zu machen, hat sie Aufstiegschancen?

Unterrichtsmaterial 2

Mein Traumberuf

Welchen Schulabschluß brauche ich ?

Wie lange dauert die Ausbildung?

Mit welchen Menschen treffe ich in meinem Beruf zusammen?

Mit welchen Maschinen, Gegenständen wird in meinem Traumberuf gearbeitet?

Welche Arbeiten werden in meinem Traumberuf gemacht?

Wieviel Geld verdiene ich in der Ausbildung, und später?

Welche Fähigkeiten und Interessen brauche ich?

Kann ich nach einer Familienpause wieder in den Beruf gehen?

Was könnten Nachteile in diesem Beruf sein?

Das mag ich an dem Beruf...

Gibt es Aufstiegsmöglichkeiten in dem Beruf?

Unterrichtsmaterial 3

Aufgabenstellung für Telefonate mit einem Ausbildungsbetrieb

-
- "Bringe in Erfahrung in welchen Büro das Vorstellungsgespräch stattfinden wird."

-
- "Du bist erkrankt und kannst nicht zum Vorstellungsgespräch erscheinen. Entschuldige dich und frage nach einem Ersatztermin."

-
- "Du möchtest wissen ob der Betrieb in dem du dich bewerben möchtest Auszubildende einstellt."

-
- "Versuche den Namen des Personalchefs herauszubekommen."

-
- "Erfrage an wen du deine Bewerbungsunterlagen schicken sollst."

-
- "Du hast den Termin für dein Vorstellungsgespräch "verbummelt". Finde heraus wann du dort sein mußt."

Unterrichtsmaterial 4

Vorbereitende Fragen auf ein Vorstellungsgespräch

1. Wer ist mein Gesprächspartner?

- Name und Funktion innerhalb der Firma?

2. Fragen zu meiner Person

- Kenne ich mich in meinem Lebenslauf genau aus? Kann ich von meinem Leben erzählen?
- Was kann ich über meine Hobbys, Freizeit und Freunde sagen?
- Was kann ich über die Aufstiegsmöglichkeiten in dem Beruf erzählen?
- Was kann ich zu meiner "privaten" Lebensplanung sagen?

3. Fragen zu Eltern und Geschwistern

- Alter, Beruf, Hobbys

4. Fragen nach der Berufswahl

- Warum möchte ich diesen Beruf erlernen?
- Was kann ich über die Aufgaben /Anforderungen des Berufes erzählen?
- Warum glaube ich bin ich für diesen Beruf geeignet?

5. Fragen zur Schule

- Wie kann ich die Schwachstellen in meinem Zeugnis erklären? (Bitte keine Schuldzuweisungen an Lehrer und Mitschüler)
- Habe ich Lieblingsfächer, die zu meinem Berufswunsch passen, wenn ja welche?
- Was kann ich über mein Verhältnis zu meinen Lehrern und Mitschülern sagen?

6. Fragen der Bewerberin

Was kann ich meinen Gesprächspartner fragen?

Unterrichtsmaterial

Beobachtungsprotokoll Vorstellungsgespräche

1. Wie verlief das Vorstellungsgespräch zwischen Bewerberin und Personalchef?
 - Wie war die Atmosphäre?
 - Wie war die Gestik und Mimik?
 - Wie wirkte die Bewerberin?

2. Konnte die Bewerberin ihr Wissen anbringen und wie hat sie sich dargestellt?

3. Was hat die Bewerberin besonders gut gemacht?

4. Was könnte die Bewerberin das nächste mal besser machen?

Handreichungen zum Thema: Mädchen, Technik und Computer in der Berufs- und Lebensplanung

„Mädchen in Männerberufe“ hieß der Slogan, mit dem Ende der 70er Jahre die ersten Modellprojekte zur beruflichen Mädchenförderung in den gewerblich-technischen Berufen ins Leben gerufen wurden.

Grundgedanke dieser Förderung war auf der einen Seite ein damals noch so bezeichnetes Defizit der Mädchen, die weibliche Technikdistanz, und auf der anderen Seite der für die 80er und 90er Jahre erwartete Facharbeitermangel auf der anderen Seite.

Der Anteil der Mädchen, die im gewerblich-technischen Bereich ausgebildet wurden, stieg im Laufe der Modellförderungen nur bis etwa 1992 auf knapp über 10 % an und sank dann wieder kontinuierlich ab - der erwartete Facharbeitermangel war ausgeblieben, die den Mädchen unterstellte Technikdistanz blieb als Begründung für die von den Mädchen bevorzugten Dienstleistungs- und sozialpflegerischen Berufe jedoch erhalten.

Und es kam eine neue Entwicklung hinzu: Der Einzug der Computertechnologie in fast alle Berufsbereiche. Damit erweiterte sich das Defizit der Mädchen um eine neue Komponente: Mädchen interessieren sich nicht für Computer und weichen vor solchen Berufen zurück, in denen die Computertechnologie entwickelt und massiv angewendet wird.

Zur Dokumentation der weiblichen Technikdistanz werden die jährlichen Berufsbildungsberichte herangezogen, in denen die Berufswünsche von Mädchen und Jungen statistisch erfaßt werden.

Tatsächlich stellt sich das Problem der weiblichen Technikdistanz sehr viel differenzierter dar und ist nicht allein auf Vorlieben und Abneigungen der Mädchen zurückzuführen.

Rein quantitativ läßt sich eine weibliche Technikdistanz durch eine Reihe von Forschungsergebnissen untermauern, nach denen z.B. mehr Jungen als Mädchen freiwillig Informatik- und Computerkurse an Schulen besuchen und in den Kursen auch dominanter und erfolgreicher sind als die Mädchen.¹ Wesentlich mehr Jungen als Mädchen interessieren sich in ihrer Freizeit für Computer und nutzen eigene Geräte intensiver als die Mädchen, die einen eigenen PC besitzen.²

Wenn die Mädchen zahlenmäßig geringer vertreten sind als die Jungen, so die Schlußfolgerungen daraus, haben sie auch weniger Interesse und/oder stehen der Technik Computer ablehnender gegenüber.

Qualitative Erklärungen und Ursachenforschungen für diese geringere Teilhabe lassen an dieser Schlußfolgerung jedoch zweifeln.

Eine grundlegende Technikorientierung wird bereits in der Familie vermittelt und hier stärker bei den Jungen als bei den Mädchen.³

Die für die Mädchen überwiegend erste und wichtigste Kontaktmöglichkeit mit Computern ist die Schule. Hier treffen sie auf Jungen, die im Gesamtgeschehen der Schule Dominanz beanspruchen und auch erhalten und entsprechend auf eine bereits männlich geprägte Computerkultur, in der sie die Außenseiterinnenrolle bekommen.⁴

¹ Ritter, M.: „Computer oder Stöckelschuh? Eine empirische Untersuchung über Mädchen am Computer“, Frankfurt a.M. 1994

² dieselbe

³ Hagemann-White, C.: „Sozialisation männlich-weiblich“ Opladen 1988

⁴ Horstkämper, M.: „Schule, Geschlecht und Selbstvertrauen. Eine Längsschnittstudie über Mädchensozialisation in der Schule“, Weinheim/München, 1995

In und außerhalb von Schule existieren wenig weibliche Fachfrauen, die den Mädchen als Vorbild und zur Identifikation dienen können.

Software, Spiele, Lernprogramme und Übungen orientieren sich in hohem Maße an Sport- und Wettkampf oder kriegerischen Auseinandersetzungen und damit eher an Jungen- als an Mädcheninteressen.⁵

Mädchen entwickeln so im Laufe der Zeit ebenso wie die Jungen die Einstellung, Technik und insbesondere die Computertechnik ist eine Domäne der Jungen, in der sie nur schwer Akzeptanz finden und davon bedroht sind, kein "richtiges" Mädchen mehr zu sein.

Die Aberkennung von Weiblichkeit gewinnt für die Mädchen bedrohliche Ausmaße, wenn sie ins Jugendalter kommen. Die Erprobung von Weiblichkeit und Männlichkeit hat hier für die Jugendlichen besondere Priorität, ist aber auch besonders schwierig. Das offene Interesse für Computer und technische Zusammenhänge führt für die Mädchen sehr schnell dazu, in den Einschätzungen anderer an Weiblichkeit zu verlieren, während die Jungen mit der Demonstration technischer Kompetenz an Männlichkeit gewinnen.

Tatsächlich stehen Mädchen besonders der Computertechnologie skeptisch gegenüber, da sie ein ausgeprägteres Interesse an sozialen Beziehungen und Kommunikation haben und die Fixierung der meist männlichen "Computerfreaks" ablehnen.

Sie haben ein eher handlungsorientiertes Interesse, das nach dem problembezogenen Nutzen fragt und nicht danach, was das Gerät alles kann.⁶

Dieser kurze Abriss zur Ursachenforschung zeigt bereits, daß eine geringere quantitative Teilhabe der Mädchen an der Computertechnologie nicht automatisch auf ein Desinteresse schließen läßt und es zeigt, daß den Mädchen immer noch Möglichkeiten fehlen, ein Interesse an Technik allgemein und besonders an der Computertechnologie zu entwickeln und zu vertiefen, ohne Konkurrenz und Stigmatisierung ausgesetzt zu sein.

Technische Praxis in der Projektarbeit zur Berufs- und Lebensplanung für Mädchen

Es gehört zum Selbstverständnis der beruflichen Mädchenförderung, Praxisanteile im Bereich Holzverarbeitung, Elektro, Metall und Computeranwendung ebenso wichtig sind wie die mädchenorientierte Gruppenarbeit.

In den Konzepten zur Berufs- und Lebensplanung der Regionalstellen Frau und Beruf sind solche Praxistage oder -vormittage "traditionell" Bestandteil einer Projektwoche.

Ein Praxistag Metall-, Holzwerken oder elektronische Geräte erstellen verändert nicht das Berufswahlverhalten oder den Berufswunsch der Mädchen, wohl aber ihr Selbstbewußtsein und ihr Selbstverständnis vom eigenen Können.

In der geschlechtshomogenen Gruppe haben die Mädchen einen neuen Zugang zum Umgang mit technischen Tätigkeiten:

- da die Vergleichsgruppe der Jungen fehlt, besteht für die Mädchen nicht die Gefahr, sich durch Zurückhaltung oder scheinbares Desinteresse ihrer Weiblichkeit zu versichern
- das zu erstellende Werkstück kann ausschließlich an den Interessen der Mädchen orientiert sein

⁵ Ritter, M. a.a.O.

⁶ dieselbe

- in der Mädchengruppe können die Formen der Zusammenarbeit und der Problemlösungen gewählt werden, die den Mädchen entsprechen
- die Mädchen können eventuell vorhandene Hemmschwellen vor elektrischen/elektronischen Geräten und Werkzeugen angstfreier abbauen als in der gemischten Gruppe
- eine weibliche Anleitung des Praxisprogramms bietet den Mädchen außerdem die Möglichkeit, technische Kompetenz und Weiblichkeit modellhaft zu erleben

Im Bereich Computeranwendung gelten dieselben Bedingungen, sind für die Berufswahlorientierung jedoch noch wichtiger. Berufliche Tätigkeiten, in denen Computer keine Rolle spielen, existieren kaum noch. Selbst im klassischen Frauenberuf der Friseurin hält der Computer Einzug, um Termine zu buchen oder neue Frisuren via Photomontage auszuprobieren.

Da dieser Trend ungebrochen ist und gerade im Dienstleistungssektor viele Berufsbilder verändert und neu schafft, werden Grundkenntnisse in der Computeranwendung bereits bei der Ausbildungsstellensuche immer mehr zum Auswahlkriterium.

Im Bereich der Informations- und Telekommunikationsbranche entstehen zudem neue Ausbildungsberufe, die als besonders zukunftssträftig und innovativ gelten - hier gilt es, den Mädchen einen Zugang zu eröffnen, damit sie nicht auf ähnliche Weise verdrängt werden wie in den gewerblich-technischen Berufen.

Dafür brauchen Schülerinnen jedoch eine kontinuierliche Möglichkeit, sich die Computertechnologie und -anwendung anzueignen, ein Praxistag innerhalb einer Projektwoche zur Berufs- und Lebensplanung reicht hier nicht aus.

Standards für die Praxis Holz-, Metall-, Elektrowerken mit Schülerinnen

- die Anleitung sollte durch eine Fachfrau / Fachlehrerin durchgeführt werden oder durch eine entsprechend fortgebildete weibliche Anleiterin
- die Ausstattung für das Werken mit Holz, Metall, Elektro muß dem Werkstück und den notwendigen Sicherheitsbestimmungen gerecht werden
- Zur Ausstattung gehören unbedingt elektrische Werkzeuge wie Stichsäge, Bohrmaschine oder Schleifgeräte, um möglichst professionell arbeiten zu können
- das Werkstück soll die Mädchen nicht unterfordern; es soll nicht darum gehen, etwas Schönes zu Basteln, sondern ein schönes Werkstück zu erstellen
- Von einer Benotung des Werkstückes oder auch nur einer Einbeziehung des Ergebnisses in die Note eines Unterrichtsfaches ist unbedingt abzusehen, es setzt die Mädchen unter Druck und verfehlt das Ziel, einen ungehemmten Zugang zum Werken zu ermöglichen, vollständig
- Findet das Werken in der Schule oder einer Einrichtung statt, in denen gleichzeitig auch Jungen anwesend ist, so sollte ihnen der Zugang zur Mädchengruppe nicht gestattet werden, es würde sich sofort derselbe Effekt einstellen, wie er im Werkunterricht zu beobachten ist: die Jungen begutachten fachmännisch, helfen mit ihrer Kompetenz aus, wo keine Hilfe erforderlich ist und die Mädchen geraten in den Zwiespalt ihre Eigenständigkeit oder ihre Weiblichkeit demonstrieren zu müssen.
- Die Mädchen sollten entweder im Team oder wenigstens zu zweit zusammenarbeiten, jedoch alle notwendigen Arbeitsschritte selbst durchführen
- die Mädchen entscheiden selbst, ob sie die Ergebnisse ihrer Arbeit präsentieren möchten

Ähnliche Rahmenbedingungen gelten für die Computer-Schnuppertage innerhalb der Projektarbeit.

Standards für die Praxis Computereinstieg:

- die Ausstattung des EDV-Labors darf nicht völlig veraltet sein, absoluter Mindeststandard sind 486er Geräte, die mit Windows95 bestückt sind und es muß die Möglichkeit zum Ausdrucken geben. Ältere Geräte, die darüber hinaus noch ausschließlich mit der DOS-Oberfläche arbeiten, sind für eine Computereinführung nicht mehr zu gebrauchen. Zum Vergleich: Eine Standardausstattung für den "Hausgebrauch" besitzt heute mindestens einen 133er Prozessor, einen 17-Zoll Monitor, CD-Rom Laufwerk und arbeitet mit Windows 95.
- Wünschenswert wäre, wenn die Mädchen auch Zugang zu einem internet-Anschluß haben und einen Scanner nutzen können.
- bei einer ersten Einführung in die EDV können die Mädchen, besonders jüngere, zu zweit am PC sitzen. In einem aufbauenden Kurs und älteren Mädchen und jungen Frauen sollte jede ein eigenes Gerät nutzen können.
- eine Computereinführung sollte auf jeden Fall auch spielerische Anteile haben, wobei gilt: bei jüngeren Mädchen sollte dieser Anteil größer sein als bei älteren. Bereits mit den im Windows-Office-Paket enthaltenen Möglichkeiten lassen sich spielerisch Grußkarten oder Briefpapier erstellen oder Texte graphisch gestalten.
- die Anwendungsprogramme, insbesondere Spiele, Visitenkarten- oder Kalenderprogramme müssen für die Mädchen geeignet sein. Die Anleiterin sollte die Programme kennen oder zumindest vorher durchgesehen haben. In einigen Programmen zur Erstellung von Visitenkarten, Kalendern oder Briefpapier verbergen sich durchaus nicht jugendfreie oder sogar pornografische Darstellungen
- ebenso wie beim Werken sollte die Anleitung durch eine Frau geschehen, die entweder entsprechend fortgebildet oder Fachfrau ist.
- die Mädchengruppe wird nicht durch die Anwesenheit von Jungen gestört
- auch für die Computer-Praxis gilt, daß keine Benotung stattfindet und Ergebnisse keinen Einfluß auf Fachzensuren haben dürfen

Das vorliegende Bausteinkonzept zur Berufs- und Lebensplanung und Lebensplanung ist um Konzepte und Unterrichtseinheiten im Bereich "Technik" und insbesondere "Computer und internet" erweiterungsfähig. Entsprechende Materialien sind bei FATZ- Recklinghausen und anderen Regionalstellen Frau und Beruf zu erhalten.

Anhang: Literatur, Broschüren. internet-Adressen

Literatur zum Thema Mädchen und Computer:

Erb, Ulricke: „Frauenperspektiven auf die Informatik: Informatikerinnen im Spannungsfeld zwischen Distanz und Nähe zur Technik“, 1.Aufl. Münster 1995

Ritter, Martina: „**Computer oder Stöckelschuh** ? Eine empirische Untersuchung über Mädchen am Computer“, Frankfurt a.M./New York, 1994

Hoffmann, Ute: „Computerfrauen. Welchen Anteil haben Frauen an Computergeschichte und -arbeit ?“, München 1987

Metz-Göckel, Sigrid/Frohnert, Sigrid/Hahn-Mausbach, Gabriele: „Mädchen, Jungen und Computer. Geschlechtsspezifisches Sozial- und Lernverhalten beim Umgang mit Computern“, Opladen 1991

Noller, Peter/Paul, Gerd: „Jugendliche Computerfans. Selbstbilder und Lebensentwürfe“, Frankfurt a.M. 1990

Literatur zum Thema Mädchen und Naturwissenschaften / Technik

Roloff, Christine; Evertz, Brigitte: „Ingenieurinnen (k)eine lebbare Zukunft. Vorurteile im Umfeld von Gymnasiastinnen an der Schwelle der Leistungskurswahl“, Weinheim 1992

Conrads, Helmut/Uhlenbusch, Leonore: „Physik für Mädchen im Modellversuch MiNT“in: „Naturwissenschaft im Unterricht Physik, 1.Jahrgang, Heft 1,1990, S.19-23

Alic, Margaret: „Hypatias Töchter. Der verleugnete Anteil der Frauen an der Naturwissenschaft“, Zürich 1987

Hannover, Bettina u.a.: „Mehr Mädchen in Naturwissenschaft und Technik. Abschlußbericht des Projekts: mehr Mädchen in Naturwissenschaft und Technik, gefördert von der Stiftung Jugend forscht“, TU Berlin 1989

Ministerin für Bildung und Wissenschaft, Jugend und Kultur des Landes Schleswig-Holstein (Hrsg.): „Koedukation und Naturwissenschaften, Was leistet der gemeinsame Unterricht für Mädchen und Jungen ? Dokumentation zum Forum am 12. Januar 1990“, Kiel 1990

Kreienbaum, Maria-Anna/ Metz-Göckel, Sigrid: „Technikkompetenz und Koedukation“, Weinheim 1992

Roloff, Christiane: „Frauenförderung in Naturwissenschaft und Technologie im internationalen Vergleich, Dortmunder Diskussionsbeiträge zur Hochschuldidaktik Band 21“, Dortmund 1990

Literatur zur Berufswahlorientierung und Lebensplanung von Mädchen

HD.Dr. Brehmer, Ilse: „Was Sandkastenrocker von Heulsusen lernen können. Ein handlungsorientiertes Projekt zur Erweiterung sozialer Kompetenz von Jungen und

Mädchen", Düsseldorf 1993; hrsg. vom Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes NRW:

Hauser, Sylvia, Nave-Herz, Rosemarie: "Herrin - Traumfrau - Arbeiterin ? Frauenrollen und Geschlechtsrollen im Deutschunterricht", Oldenburg 1986; hrsg. vom Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes NRW:

Dr. Lemmermöhle- Tüsing, Doris, u.a.: "Wir werden, was wir wollen. Schulische Berufsorientierung nicht nur für Mädchen" Themeneinheiten für den berufsorientierenden Unterricht, Bd. 1-6, Düsseldorf 1991-96; hrsg. vom Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes NRW:

Berty, Karin (Hrsg.): "Emanzipation im Teufelskreis. Zur Genese weiblicher Berufs- und Lebensentwürfe", Weinheim 1990

Clarke, Deborah: "Betrifft: Beruf. Überlebensstrategien für Frauen, 1994

Gilligan, Carol: "Berufsfindung und Lebensperspektive in der weiblichen Adoleszenz." in: Flaake, Karin / King, Vera: "Weibliche Adoleszenz. Zur Sozialisation junger Frauen", Frankfurt a.M.² 1993

Literatur zur Sozialisation:

Brenner, Gerd/Gubauer, Franz (Hrsg.): "Typisch Mädchen ? Typisch Junge ? Persönlichkeitsentwicklung und Wandel der Geschlechterrollen", Weinheim/München 1991

Brown, Lynn / Gilligan, Carol: "Die verlorene Stimme. Wendepunkte in der Entwicklung von Mädchen und Frauen", Frankfurt a.M., New York 1993

Flaake, Karin / King, Vera: "Weibliche Adoleszenz. Zur Sozialisation junger Frauen", Frankfurt a.M.² 1993

Hagemann-White, Carol: "Sozialisation: Weiblich-männlich ?" Alltag und Biografie von Mädchen, Bd. 1, Opladen 1984

Horstkämper, Marianne: "Schule, Geschlecht und Selbstvertrauen. Eine Längsschnittstudie zur Mädchensozialisation in der Schule" Weinheim, München³ 1995

Lemmermöhle-Tüsing, Doris: "Meine Zukunft ? Na ja, heiraten, Kinder haben und trotzdem berufstätig bleiben. Aber das ist ja fast unmöglich. Über die Notwendigkeit, die geschlechterverhältnisse in der Schule zu thematisieren: das Beispiel Berufsorientierung" in: Frau und Gesellschaft (Hrsg.): Theorie und Praxis der Frauenforschung, Bielefeld 1990

Tillmann, Klaus-Jürgen: "Sozialisationstheorien. Eine Einführung in den Zusammenhang von Gesellschaft, Institution und Subjektwerdung", Hamburg 1989

Trommsdorff, Gisela (Hrsg.): "Kindheit und Jugend in verschiedenen Kulturen", Weinheim/München 1995