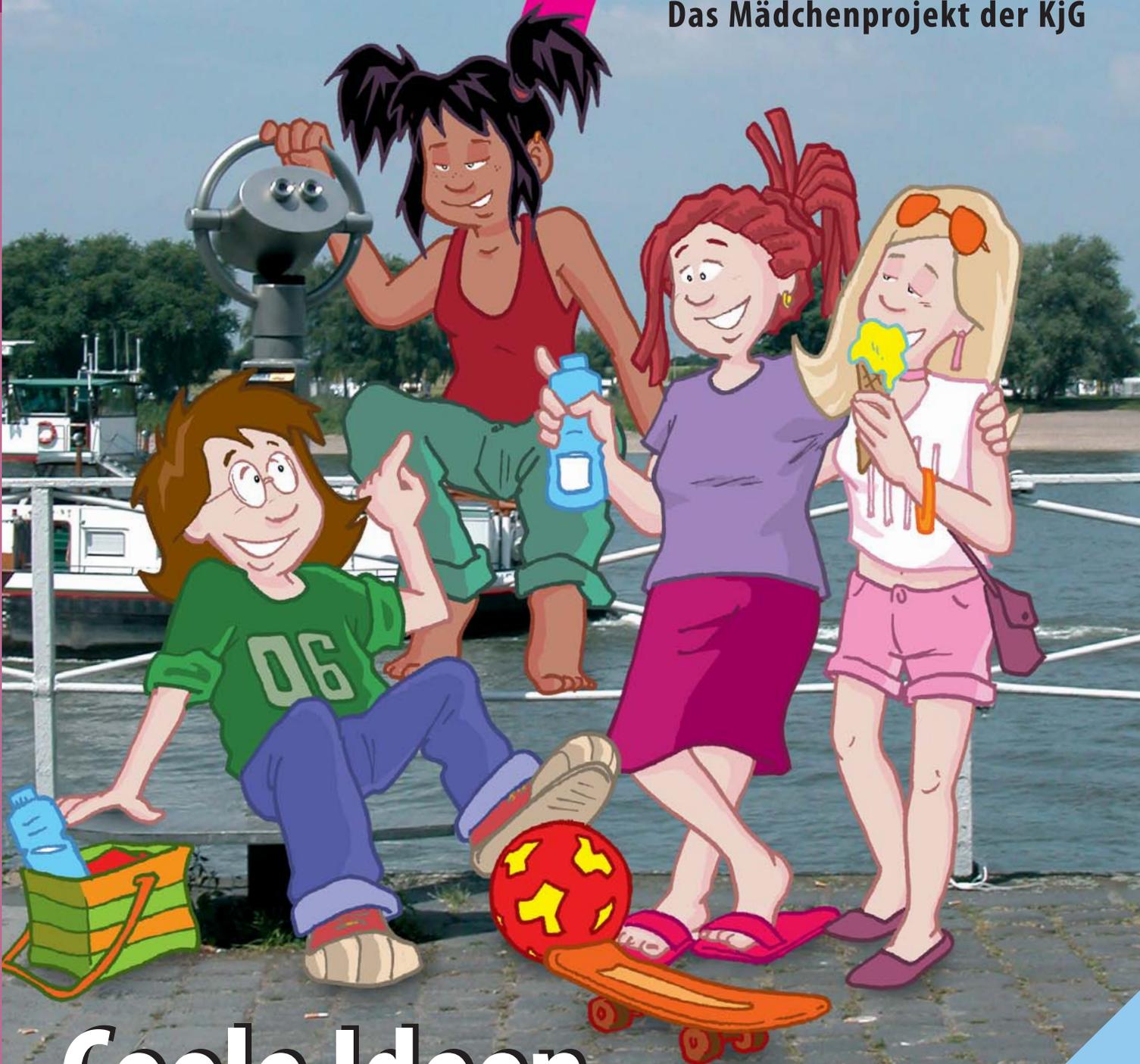




# 4 girls XXL

Das Mädchenprojekt der KjG



# Cooler Ideen von Mädchen für Mädchen

Von 11 bis 14 Jahren!!!



## Echte Freundschaft

- 07 Das Freundschafts-ABC
- 08 Knetfiguren
- 09 Do-it-yourself-Rätsel
- 10 Zitate der Freundschaft
- 12 Meine Wunschfreundin
- 13 Zukunftsmusik ?!
- 14 Gemeinsam stark



## Gewalt? Halt!

- 27 Anfang oder Ende?!
- 28 Collage
- 29 Geschichten schreiben
- 30 Gewalt im TV
- 31 Rollenspiel
- 32 Gewaltiges Theater
- 34 Wir wissen wo's langgeht!
- 35 Foto-Story
- 36 Ohne Aggression gehts auch



## Wunderwelt Körper

- 17 Was ist schön?
- 18 Ungefragt!?
- 19 Tops, Flops & Videoclips
- 20 Steffis schöne Augen
- 21 Ich bin du...
- 22 Blinder Spaziergang
- 23 Die menschliche Kamera
- 24 KIM-Spiele



## Mädchen sind anders – Jungs auch!

- 39 Schreibgespräch
- 40 Fisch sucht Fahrrad
- 41 Gibt es noch Heldinnen?
- 42 Fotos erzählen...
- 43 Brauchen Frauen Bohrmaschinen?
- 44 Ich kann Fußball spielen
- 45 Spieglein, Spieglein...





# Willkommen bei den 4girls!

Wir, das sind **Johanna, Lisa, Kim und Ariane** freuen uns, dass du gerade die „4girls XXL - Coole Ideen von Mädchen für Mädchen“ in deinen Händen hältst! Wir vier haben über ein Jahr lang Mädchen aus ganz Deutschland bei dem **Projekt „4girls“** begleitet, mit ihnen Methoden ausprobiert und viel Spaß gehabt. Wie das Ganze funktioniert hat und gelaufen ist, kannst du auf den nächsten Seiten lesen.

Den Abschluss und das Ergebnis dieses Projektes bildet die **„4girls XXL“**, eine Mappe, in der wir alle Vorschläge, Spiele und Methoden des Projektes gesammelt haben. Die „4girls XXL“ soll dir viele Ideen liefern, die du alleine, in deiner Gruppenstunde oder mit Freundinnen umsetzen kannst. So wirst du bestimmt eine Menge Spaß mit anderen Mädchen haben, aber auch einiges über dich und die anderen erfahren.

Die Vorschläge in der Mappe sind für Mädchen ab ungefähr 11 Jahren gedacht, sie sind alleine, mit Freundinnen oder in der Gruppenstunde umsetzbar. Welches Material du brauchst, wie lange die Vorbereitung und Durchführung dauert und wie groß die teilnehmende Gruppe sein soll, erfährst du auf jeder Seite in einem kleinen Info-Kasten.

Die Mappe ist in vier unterschiedliche Themenbereiche gegliedert, die sich an den Themen des Projektes orientieren. So findest du also Vorschläge zu **Echte Freundschaft, Wunderwelt Körper, Gewalt? Halt! und Mädchen sind anders- Jungs auch.**

Wir wünschen dir nun viel Spaß beim Lesen der „4girls XXL“ und beim Ausprobieren der verschiedenen Ideen, Vorschläge und Spiele.

**Lisa, Johanna, Ariane und Kim**





# Das Mädchenprojekt der KjG

## „Agirls“ – Was ist das?

„Agirls“ war das Projekt der Katholischen Jungen Gemeinde (KjG) für Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren. Es begann im Januar 2004 und endete mit dem Erscheinen der „Agirls XXL“, die du gerade in deinen Händen hältst. Bei dem Projekt ging es um Mädchenthemen und Mädchenideen. Es gab Informationen zu verschiedenen Themen, die Möglichkeit unterschiedliche Spiele auszuprobieren und vor allem selber kreativ zu werden. Am Projekt haben über 800 Mädchen aus ganz Deutschland teilgenommen.

## „Agirls“ – die Zeitschriften

Im Laufe des Projektes sind 5 Zeitschriften erschienen, die zu verschiedenen Themen gestaltet wurden. In jeder waren Vorschläge zum Spielen, Basteln oder Kreativ werden zu finden. Darüber hinaus gab es noch weitere Sachen, die Spaß machten: Psychotests, Horoskope, Rätsel, „Frag um Rat“ und vieles mehr.

## „Agirls“ – ganz viele Ideen

In den Zeitschriften ging es natürlich um mehr als Themen, die Mädchen interessieren. Es gab viele Vorschläge, um aktiv zu werden, alleine oder gemeinsam in der Gruppenstunde. In jeder Zeitschrift wurden die teilnehmenden Mädchen aufgefordert, sich selber tolle Spiele und Ideen zu den verschiedenen Themen einfallen zu lassen.





## „4girls“ – deine Themen

Bei „4girls“ ging es um deine Themen: **Echte Freundschaft, Wunderwelt Körper, Gewalt? Halt!, Mädchen sind anders – Jungs auch.** Jede Zeitschrift griff eines dieser Themen auf und bot interessante Informationen und Anregungen, um darüber in der Gruppe oder mit Freundinnen zu diskutieren.

## „4girls“ – „4girls-Extra“

Gleichzeitig zu den Zeitschriften gab es eine Extra-Ausgabe, die so genannte „4girls-Extra“. Diese Zeitschrift konnte selber von den teilnehmenden Mädchen gestaltet werden, wie es ihnen gefiel. Wir haben elf Rückmeldungen bekommen, die sich kreativ und intensiv mit den Themen und Methoden des Projektes auseinandergesetzt haben. So waren zum Beispiel Foto-Stories, Gruppenspiele, Rätsel, Tipps und Tricks und viele weitere spannende Sachen in den selbst gestalteten „4girls-Extras“ zu bewundern. Viele der Ergebnisse findest du nun auch in der „4girls-XXL“ wieder.

## „4girls“ – „4girls XXL“

Die „4girls XXL“ bildet zum einen den Abschluss des Projektes, zum anderen soll sie dich und viele weitere Mädchen animieren, verschiedene Spiele und Ideen in der Gruppenstunde oder mit Freundinnen auszuprobieren. Denn die Vorschläge aus den Zeitschriften und die Ideen, die viele Mädchen in den „4girls-Extras“ aufgegriffen haben, haben wir gesammelt und hier veröffentlicht. Und wir freuen uns, wenn auch nach dem Abschluss von „4girls“ viele Mädchen weiterhin Lust haben, mit anderen Mädchen aktiv zu werden.



### Impressum

**Herausgeberin:** KJG-Bundesleitung, Bundesfrauenpräsidium

**Redaktion:** Ariane Bensmann, Steffi Dittrich, Eva-Maria Düring, Dorothea Görgens, Nelli Kühn, Gudrun Pesch, Alexandra Schmitz, Eva-Maria Steinel

**Redaktionsleitung:** Steffi Dittrich (V.i.S.d.P.)

**Layout:** sitzgruppe, [www.probesitzen.de](http://www.probesitzen.de)

**Illustrationen:** Tobias Dahmen, [www.tobidahmen.de](http://www.tobidahmen.de)

Marc Ewert, [www.marcewert.de](http://www.marcewert.de)

**Druck:** Setzkasten, Leverkusen

**Auflage:** 2.500 Stück

**Anschrift:** 4girls, KJG Bundesstelle

Düsseldorfer Str. 4, 41460 Neuss

Telefon 0 21 31 - 56 89 35, Fax 0 21 31 - 56 89 87

E-mail [4girls@kjg.de](mailto:4girls@kjg.de), [www.kjg.de](http://www.kjg.de)

Das Projekt „4girls“ wird aus den Mitteln der „Aktion Mensch“ und des „Kinder- und Jugendplan des Bundes“ gefördert.



# ECHTE FREUNDSCHAFT

## Echte Freundschaft ist ...

- FREUNDLICH
- RÜCKSICHTSVOLL
- EHRLICH
- ULKIG
- NETT
- DANKBAR
- SUPER
- COOL
- HILFSBEREIT
- ABGEDREHT
- FRIEDLICH
- TREUE



Die Freundschaft ist nur siegen, wenn du dort wo du auf Geheiß beruht.

Ich bin auf eine neue Schule gekommen und viele Freunde gefunden.  
Corinna

Es ist gut wenn es Leute gibt die auf andere Personen ansprechen. dadurch findet derjenige vielleicht eine gute Freundin.

Echte Freundschaft bedeutet für mich das man zusammen hält und sich jedes Geheimnis verraten kann.  
Caro

Sieger haben viele Freunde, Besiegte haben gute Freunde.

Im Leben braucht man Freunde sonst geht man unter.  
Marika 11.



„Echte Freundschaft“ ist uns „4girls“ total wichtig. Wir haben viel überlegt, was eine Freundschaft ausmacht, mit wem wir wohl in 10 Jahren befreundet sind und welche Eigenschaften unsere beste Freundin haben sollte...





# Das Freundschafts – ABC

## Ziel der Methode

Vielleicht hast du dich schon mal gefragt, was dir und deinen Freundinnen in einer Freundschaft wichtig ist. Mit dieser Methode könnt ihr die gegenseitigen Erwartungen und Vorstellungen über eine Freundschaft auf lockere und ungezwungene Art aufschreiben und euch austauschen.

## Umsetzung

Suche dir eine Partnerin, nimm ein Blatt Papier und jeweils einen Stift. Nun schreibe das ABC untereinander auf das Blatt. Zu jedem Buchstaben des Alphabets überlegt ihr ein zum Thema Freundschaft passendes Wort und schreibt es waagrecht dazu. Der Buchstabe des Alphabets muss nicht der Anfangsbuchstabe des Wortes sein, sondern darf auch in der Mitte des Wortes stehen. Bei jedem Wort, das eine von euch hinschreibt, könnt ihr euch über die Bedeutung dieses Wortes austauschen und überlegen, wie wichtig es für eine Freundschaft ist.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Die Methode kann auch in einer großen Gruppe durchgeführt werden. In diesem Fall solltet ihr darauf achten, dass der Austausch über die Bedeutung der einzelnen Begriffe nicht zu kurz kommt.



## Checkliste

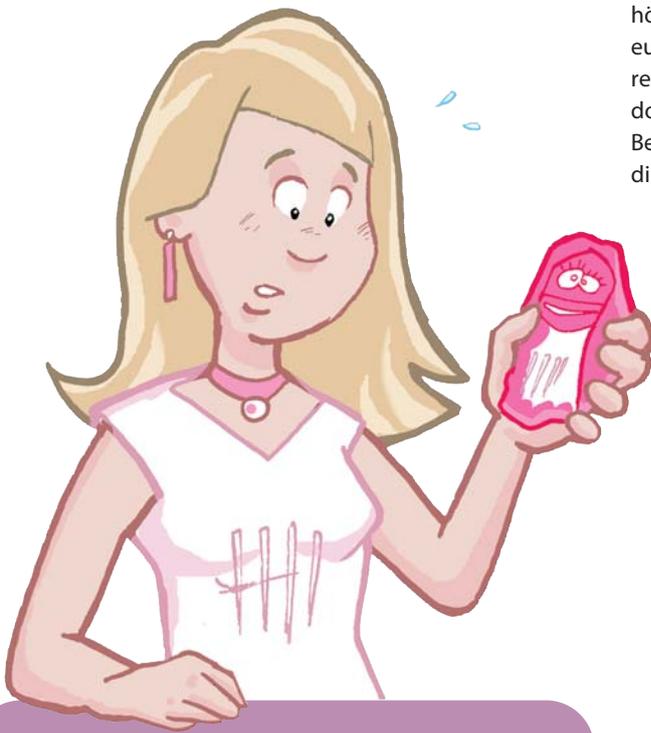
<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	30 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Stifte und Papier



# Knetfiguren

## Ziel der Methode

Mit dieser Methode kannst du etwas über die unterschiedlichen Arten von Freundschaft erfahren. Welche Freundschaften haben deine Freundinnen und wie bewerten sie diese? Bei dieser Methode kann eventuell auch deine Beziehung zu deiner besten Freundin unter die Lupe genommen werden. Wie nah steht ihr euch? Und sehen das beide so?



## Umsetzung

Du besorgst dir so viel Knete wie du brauchst um all deine Freunde und Freundinnen zu kneten. Bevor du losknetest, überlege dir, in welchen Gruppen und Cliques du bist und wie du zu den andern Gruppenteilnehmer/-Innen stehst. Dann geht es los mit Kneten.

Wenn alle fertig sind, stell deine Figuren so auf, wie sie zusammen gehören. Achte doch einmal darauf, dass du die Figuren enger anordnest, die auch in der Realität eng zusammen gehören. Dann stellt ihr euch nach und nach eure Knetfiguren, eure Freunde und Freundinnen, vor. Erzähle doch den anderen, was du in den verschiedenen Gruppen machst, warum du dort gerne bist und was das Besondere an dieser Clique ist. Bestimmt erfährst du eine Menge Neues über deine Freundinnen und ihre Freundschaften!



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	ab 45 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Knete für alle, Knetunterlagen



# Do-it-yourself-Rätsel

## Ziel der Methode

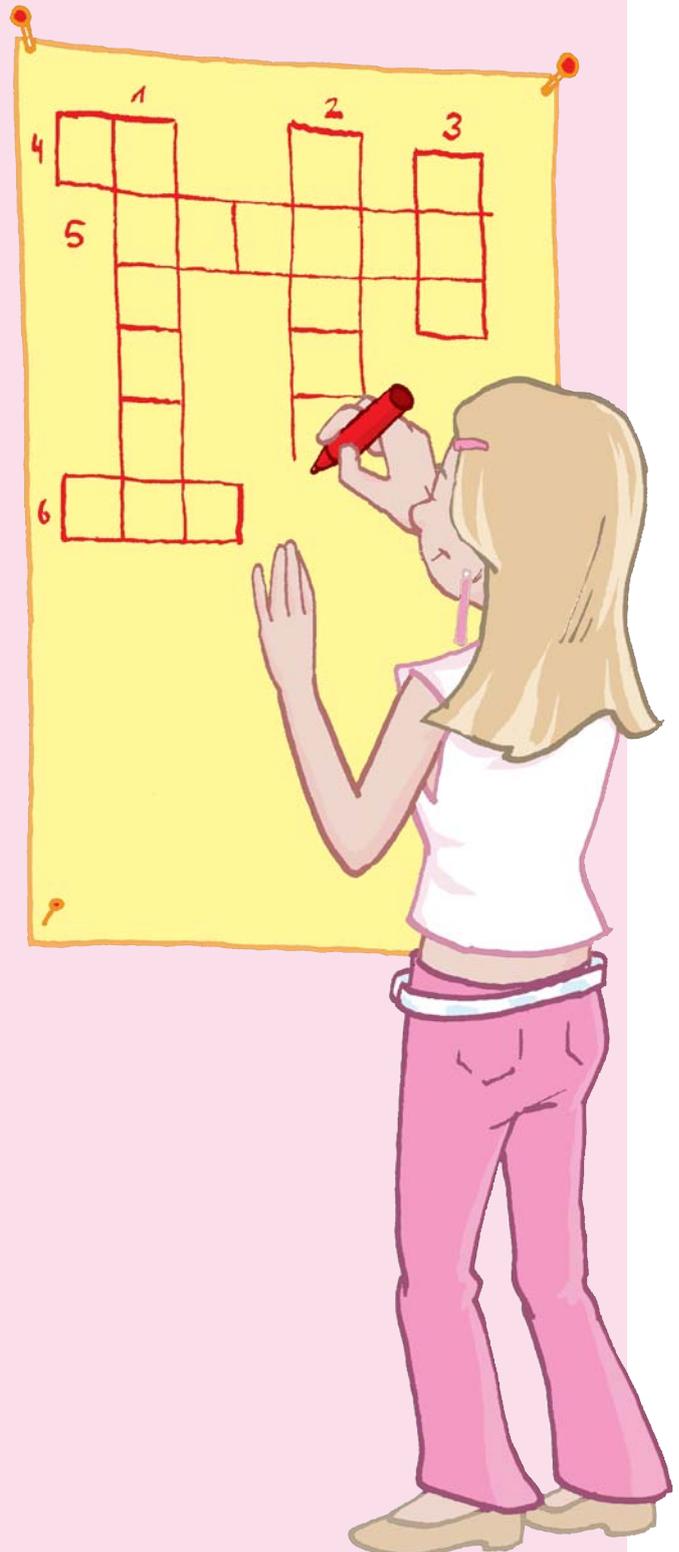
Erstelle ein thematisches Rätsel für deine Freundinnen. Das fördert die Gruppendynamik und bewirkt nebenbei auf lustigem Weg eine inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Thema.

## Umsetzung

Lege zuerst zusammen mit deinen Freundinnen das Thema fest, zum Beispiel „Meine Clique“.

Bildet zu zweit oder zu dritt eine Gruppe. Jede Gruppe braucht einen Stift, mehrere Blätter kariertes Papier und eventuell ein Lineal. Nun überlegt sich jede Gruppe Begriffe zum Thema „Meine Clique“, die dann in dem Rätsel verpackt werden. Am einfachsten ist es einen „Buchstabensalat“ zu erstellen. Hier werden die Begriffe so miteinander verwoben, dass sie alle verbunden sind. Ein Beispiel seht ihr rechts. Wenn alle Gruppen ihr Rätsel aufgezeichnet haben, könnt ihr untereinander tauschen und das Rätseln kann beginnen.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Du kannst den Teilnehmerinnen das Erstellen des Rätsels erleichtern, indem du ein paar Rätselhefte als Vorlage mitbringst. Achte darauf, dass die ausgewählte Rätselart nicht zu kompliziert ist!



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	1 Stunde
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	karierte Zettel, Stifte, evtl. Lineale



# Zitate der Freundschaft

## Ziel der Methode

**Mit dieser Methode kannst du dich mit verschiedenen Arten und Definitionen von Freundschaft auseinandersetzen. Du kannst deine Meinung über Freundschaften überprüfen und deine eigene Definition finden.**

## Umsetzung

Zur Vorbereitung: Schreibe die rechts aufgelisteten Zitate und Sprichwörter zum Thema Freundschaft auf bunte DIN A5 Zettel. Wenn dir die Sammlung nicht ausreicht, kannst du im Internet oder in andern Büchern nach weiteren Zitaten zum Thema suchen und diese ebenfalls auf Zetteln notieren. Bei schönem Wetter und einer ansprechenden Umgebung, kannst du diese Methode auch gut draußen durchführen. In diesem Fall verteilst du die Sprichwörter zwischen den Blu-

men, Bäumen und Bänken (oder was euer Außengelände gerade zu bieten hat). Natürlich kannst du auch einfach alle Zitate im Pfarrzentrum verteilen. Etwas ruhige Musik dazu und du gehst mit deinen Freundinnen herum um die Sprichwörter durchzulesen. Jede von euch soll sich das aussuchen, welches sie am besten und treffendsten findet. Vielleicht nehmt ihr euch einen Zettel und einen Stift mit, um euer Lieblingszitat zu notieren. Interessant ist es auch, das auszusuchen, welches du überhaupt nicht gut findest. Wenn du unter den Zitaten nicht das Richtige gefunden hast, kannst du auch deine eigene Definition aufschreiben!

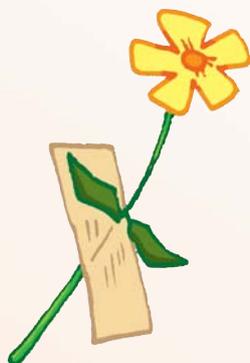
Wenn alle ihre Zitate gefunden haben, setzt ihr euch zusammen und jede stellt ihr Lieblingszitat vor und erklärt, warum sie dieses gewählt hat. Die Person, die an der Reihe ist, kann auch direkt erklären, warum ihr das zweite Zitat, welches sie notiert hat, nicht gefällt.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Achte darauf, dass in der Austauschrunde die Meinungen der einzelnen Mädchen nicht bewertet werden. Jede hat für sich ihr Zitat gefunden und das ist richtig und gut so. Die Methode macht besonders Spaß, wenn du für schöne Atmosphäre sorgst.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 5 Personen
<b>Dauer</b>	1 Stunde
<b>Vorbereitung</b>	30 Minuten
<b>Material</b>	Zitate, bunte DIN A5 Zettel, Stifte, evtl. Klebeband, Musik, CD-Spieler



Freundschaft ist nicht nur ein köstliches Geschenk, sondern auch eine dauernde Aufgabe. **Ernst Zacharias**

Ein bisschen Freundschaft ist mir mehr wert als die Bewunderung der ganzen Welt. **Otto von Bismarck**

Wahre Freundschaft: eine sehr langsam wachsende Pflanze. **George Washington**

Freundschaft, das ist eine Seele in zwei Körpern. **Aristoteles**

Freundschaft: so etwas wie Liebe mit Verstand. **Sabine Sauer**

Der beste Weg, einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein. **Ralph Waldo Emerson**

Freundschaft zweier Frauen: meistens nur die Verschwörung gegen eine dritte! **Anonym**

Was für den Vogel die Kraft der Schwingen, das ist für den Menschen die Freundschaft; sie erhebt ihn über den Staub der Erde. **Zenta Maurina**

In der Freundschaft wie in der Liebe ist man oft glücklicher durch das, was man nicht weiß, als durch das, was man weiß. **François Duc de La Rochefoucauld**

Dasselbe wollen und dasselbe nicht wollen, das ist feste Freundschaft. **Sallust**

Beziehungen dauern eine Zeit, Freundschaften ein Leben lang. **Anonym**

Der Freund braucht kein guter Gesellschafter zu sein. Man erkennt ihn daran, dass es auch schön ist, mit ihm zu schweigen. **Sigmund Graff**

Der Freund ist einer, der alles von dir weiß, und der dich trotzdem liebt. **Elbert Hubbard**

Es gibt zwei Arten von Freunden: Die einen sind käuflich, die anderen sind unbezahlbar. **Anonym**

Gott schütze mich vor meinen Freunden, mit meinen Feinden werde ich schon selbst fertig. **Anonym**

Nimm Dir Zeit für Deine Freunde, sonst nimmt die Zeit Dir Deine Freunde. **Anonym**

So notwendig wie die Freundschaft ist nichts im Leben. **Aristoteles**

Wer Freunde ohne Fehler sucht, bleibt ohne Freund. **Buch des Kabus**

Wo befreundete Wege zusammenlaufen, da sieht eine Stunde lang die Welt wie Heimat aus. **Hermann Hesse**

Tiere sind die besten Freunde. Sie stellen keine Fragen und kritisieren nicht. **Mark Twain**

Ein Freund ist einer, vor dem ich laut denken darf. **Ralph Waldo Emerson**

Die Freundschaft ist eine Kunst der Distanz, so wie die Liebe eine Kunst der Nähe ist. **aus China**

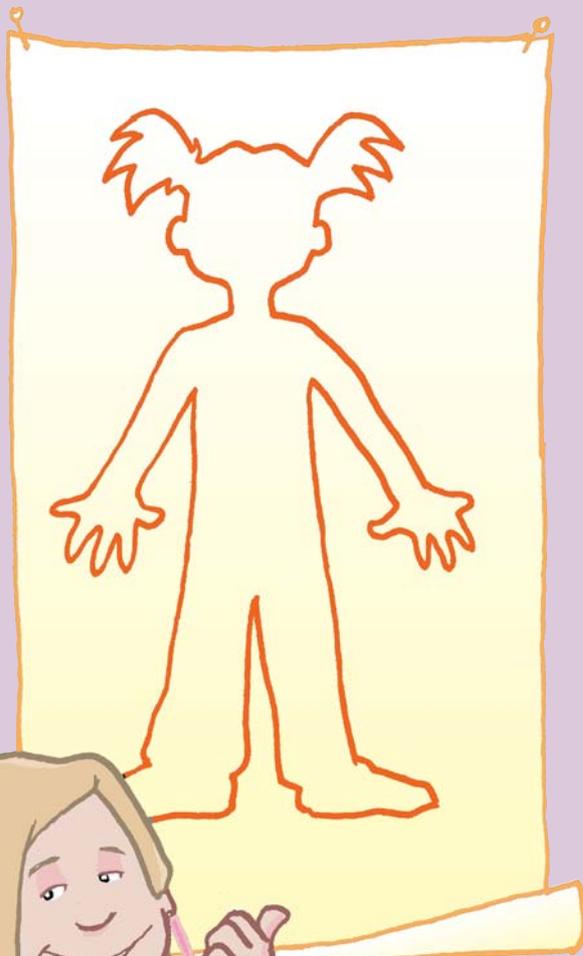




# Meine Wunschfreundin

## Ziel der Methode

Was macht Freundschaft aus? Was ist mir das Wichtigste an einer Freundschaft? Was ist der Unterschied zwischen Freundinnen und anderen Menschen, die du einfach so kennst? Und was macht eine Freundin zu einer richtig guten Freundin? Wenn du Lust hast, das herauszufinden, ist diese Methode genau die richtige für dich.



## Umsetzung

Besorge dir ein Plakat, kleinere Zettel und Stifte. Schreibe alles auf das Plakat, was nach deiner Meinung zu einer richtig tollen Freundin gehört, zum Beispiel, was ihr mit eurer Freundin zusammen macht oder worüber ihr redet, wie sie sein soll oder was ihr auf keinen Fall wollt.

Anschließend könnt ihr zusammen das Plakat anschauen. Nun bildet jede für sich eine „TOP 4-Liste“, in die jede einträgt, was ihr in der Reihenfolge von Platz eins bis vier bei einer Freundin am Wichtigsten ist. Wenn alle fertig sind, könnt ihr euch eure Hitliste gegenseitig vorstellen.

Du kannst auch kreativ sein und anstatt der „Top 4-Liste“ ein Bild von deiner Wunschfreundin malen. Dazu zeichnest du einen Körperumriss auf ein Papier und schreibst dann die verschiedenen Punkte, die dir bei deiner Wunschfreundin wichtig sind, in den Körperumriss. Anschließend stelle wichtige Stellen farblich heraus.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Wenn ihr euch überlegt, was eine Wunschfreundin ausmacht, dann denkt daran, dass um euch herum wahrscheinlich Freundinnen sitzen. Es ist wichtig, diese nicht zu verletzen, denn während die Freundin, die ihr euch überlegt, nur Phantasie ist, sind die Freundinnen, die um euch herum sitzen, real.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	1 Stunde
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Plakate, Zettel, Stifte, Malfarben



## Zukunftsmusik?!

### Ziel der Methode

Mit dieser Methode kannst du dir einmal Gedanken machen, wie dein Leben und deine Freundschaften in der Zukunft aussehen sollen. Sie regt an, sich Gedanken über die eigenen Zukunftsvisionen zu machen und diese mit anderen zu besprechen.



### Umsetzung

Nimm dir Zeit zu überlegen, was du in zehn Jahren machen wirst. Wie schaust du aus, was machst du beruflich, bist du schon verheiratet, hast du einen festen Freund/eine feste Freundin, mit wem verbringst du deine Freizeit und wie gestaltest du sie?...

Dann richte deinen Raum im Zukunftslook her: male Plakate, koche oder besorge dir leckeres Essen, baue Sitzcken auf, mache Musik an und stelle leckere Getränke auf den Tisch. Nun kannst du zusammen mit deinen Freundinnen spielen, dass ihr euch nach 10 Jahren endlich einmal wieder seht. Tauscht euch darüber aus, was ihr in den letzten Jahren erlebt und erreicht habt. Es ist sicher sehr interessant von den anderen zu erfahren, was die sich ausgedacht haben. Ihr könnt überlegen, wie es wohl mit eurer Gruppe weitergeht. Seid ihr noch immer Freundinnen oder habt ihr euch auseinander gelebt? Wohnt ihr noch in der selben Stadt oder hat es euch ganz woanders hin verschlagen?

Vielleicht hast du darüber nachgedacht, mit welchen deiner Freundinnen du noch Kontakt haben wirst. Dann hast du sicher herausgefunden, welche dir besonders wichtig sind. Ob es denen wohl auch so geht?!



### Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 4 Personen
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Vorbereitung</b>	10 Minuten
<b>Material</b>	Zettel, Plakate, Stifte, Eddings, Malstifte, Essen, Trinken, CD-Spieler, Musik



# Gemeinsam stark

## Ziel der Methode

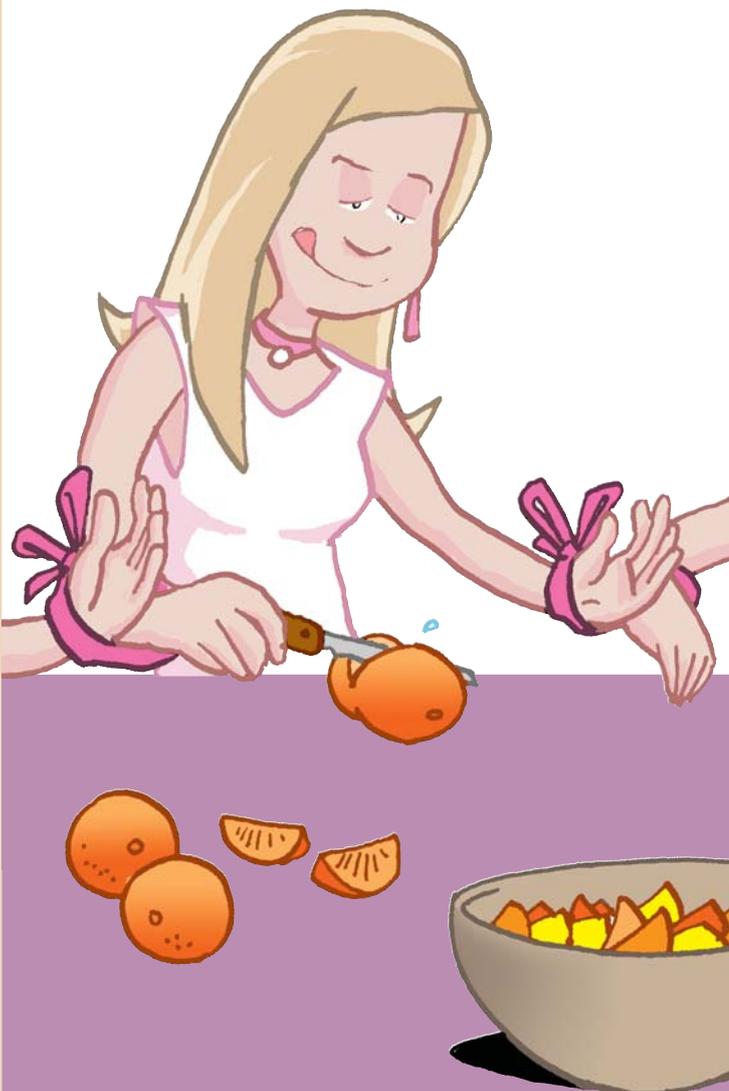
Freundschaften leben davon, dass man einander vertraut und viele Dinge im Leben gemeinsam meistert. Mit dieser Methode stellen wir dir ein paar Spiele vor, die Vertrauen unter Freundinnen fördern und dir zeigen, wie wichtig Zusammenhalt in einer Freundschaft ist.

## Obstsalat

Diese Methode macht deutlich, wie schwer es ist, wenn man bei dem, was man vorhat, behindert wird. Aber wenn alle gut aufeinander achten, dann gelingt es jede zu ihrem Recht kommen zu lassen und die Aufgabe zu lösen.

## Umsetzung

Setze dich mit deinen Freundinnen an einen mit Obst, Messern und Schneidebrettern gedeckten Tisch. Jede am Tisch bindet nun ihre linke Hand mit der rechten Hand ihrer Nachbarin, die links am Tisch sitzt, zusammen, möglichst eng am Handgelenk. Nun versucht ihr, das Obst zu schneiden. Aber wie soll das funktionieren? Ihr müsst euch gemeinsam eine Taktik überlegen, um mit dem Problem klarzukommen. Alle geschnittenen Stücke legt ihr in eine Schüssel in der Mitte. Wenn nun das ganze Obst in der Schüssel ist, könnt ihr den Obstsalat essen. Aber mit zusammengebundenen Händen. Guten Appetit!



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 3 Personen
<b>Dauer</b>	30 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	10 Minuten
<b>Material</b>	Verschiedene Obstsorten, Küchenbretter, Tücher, Küchenmesser, Salatschüssel



## Turmbau zu Babel

Bei diesem Spiel sollst du mit deinen Freundinnen in einer vorgegebenen Zeit einen möglichst hohen und stabilen Turm bauen, der später ein Lineal tragen soll.

### Umsetzung

Der Turm soll aus Papierstreifen bestehen, die nicht länger und nicht breiter sein sollen als das Lineal. Es müssen alle Streifen, die ihr vorher ausgeschnitten habt, verwendet werden. Bei großen Gruppen könnt ihr das Spiel auch als Wettkampf gestalten, d.h. teilt euch in zwei Gruppen ein. Die, welche den höchsten Turm baut, gewinnt.



## Checkliste

**Gruppengröße** ab 3 Personen  
**Dauer** 30 Minuten  
**Vorbereitung** 10 Minuten  
**Material** 3 Bögen Tonpapier, 1 Flasche, Kleber, 1 Schere, 1 Lineal (30 cm),

(bei Wettkampf alles doppelt besorgen)

## Vertrauenskreis

Bei diesem Spiel kommt es darauf an, dass du deinen Freundinnen vertraust. Ihr solltet eine ruhige Atmosphäre schaffen und es nicht in Hektik spielen.

### Umsetzung

Suche dir zwei Freundinnen, die du wirklich gerne magst. Bitte deine Freundinnen sich gegenüber zu stellen. Je näher die beiden aneinander stehen, desto einfacher ist die Methode. Stelle dich selbst mit geschlossenen Augen in die Mitte und mache deinen Körper ganz steif. Lasse dich nun langsam vor und zurück fallen. Die anderen beiden haben die Aufgabe, dich aufzufangen und dich sanft in die andere Richtung zu schubsen. Wenn du genug hast, dann könnt ihr tauschen.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Diese Spiele setzen Vertrauen und Kooperation in einer Gruppe voraus. Daher ist es wichtig, dass die Mädchen sich darauf einstellen. Diese Spiele sind keine Tobespiele, hierfür benötigt ihr eine ruhige Atmosphäre. Vielleicht macht ihr zu Beginn der Übungen eine Traumreise oder Erzählrunde, um die richtige Stimmung herzustellen. Dann machen sie aber auf jeden Fall viel Spaß und du kannst schnell erkennen, wie groß Kooperation und Vertrauen in deiner Gruppe sind.



## Checkliste

**Gruppengröße** Je 3 Personen  
**Dauer** 20 Minuten  
**Vorbereitung** keine  
**Material** keins



Jeder ist schön!



aus schwabbee  
Po wird straf



Lockenkopf

Wasch dir gründlich  
die Haare.

Lass dir  
eine  
die

neine rauen Lippen  
mehr!

im flüssigen Honig und  
th ihn dich auf die L  
flüssigen H

Am besten du lackierst deine Fingernägel in verschiedenen Farben:



„Wunderwelt Körper“ ist bei uns ein großes Thema. Wir haben uns über unsere körperlichen Veränderungen ausgetauscht, über coole Klamotten geredet und uns gefragt, warum in der Werbung immer so schlanke Frauen zu sehen sind...

Hilge!!!  
PICUEL

zarte Hände

Winter

Wachst:

Lotion

so besta  
m dickere Make-Up!



# Was ist schön?

## Ziel der Methode

In allen Zeiten gab es so genannte **Schönheitsideale**, die sich immer wieder verändert haben. Denke nur mal an **Mona Lisa, Cleopatra oder Marilyn Monroe**. Heute sind **Cameron Diaz, J.Lo und Christina Aguilera** die „Messlaten“ für Schönheit. Mit dieser Methode kannst du dir anschauen, wie sich die Schönheitsideale gewandelt haben und warum sie in ihrer Zeit als Ideal galten. Du setzt dich damit auseinander, was für dich Schönheit bedeutet und welche Maßstäbe du anlegen würdest.

## Umsetzung

Besorge dir unterschiedliche Medien, in denen Frauen abgebildet werden. Hierfür kannst du dir zum Beispiel eine aktuelle Jugend- oder Frauenzeitschrift kaufen, Lexika ausleihen, Filme aus verschiedenen Zeiten ansehen, im Internet recherchieren oder auch Fotos aus dem Familienalbum anschauen. Nun versuche einmal Bilder von Frauen den verschiedenen Zeitepochen zu ordnen. Vielleicht beginnst du bei Abbildungen von Frauen aus der Bibel (z.B. Eva oder Maria) und endest bei Fotografien aus heute aktuellen Zeitschriften.

Du hast jetzt bestimmt schon einen guten Überblick darüber, wie Frauen über die verschiedenen Jahrhunderte aussahen. Kannst du Unterschiede entdecken? Wie sehen ihre Körper aus? Welche Kleidung tragen sie? Was findest du schön, was spricht dich nicht an? Überlege dir, in welcher dieser Epochen du gerne gelebt hättest. Gibt es für dich eine Epoche, in der du die Darstellung von Frauen besonders schön findest? Überlege einmal, warum das so ist. Vielleicht findest du im Internet oder in einem Lexikon sogar Informationen dazu, warum Frauen in den jeweiligen Zeiten so verschieden abgebildet wurden. Gibt es hierfür besondere Gründe, dass Menschen zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Schönheitsideale hatten?

Zum Abschluss dieser Methode kannst du überlegen, wie in Zukunft wohl Schönheitsideale aussehen werden. Wie werden die Frauen in zwanzig, hundert oder zweihundert Jahren aussehen? Was würde dir gefallen?

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Sicherlich werden viele Mädchen das Schönheitsideal von heute favorisieren. Da spricht gar nichts gegen, aber versuche einmal, die Mädchen zum Nachdenken über ein Idealbild anzuregen und warum es sich wandelt. Über allem sollte natürlich stehen, dass niemand einem Ideal entsprechen muss!



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 1 Person
<b>Dauer</b>	1 Stunde
<b>Vorbereitung</b>	1 bis 2 Stunden
<b>Material</b>	Abbildungen und Fotos von Frauen aus Zeitschriften, Lexika, Internet und verschiedenen anderen Medien





# Ungefragt!?

## Ziel der Methode

**Du hast Fragen, und weißt nicht, wem du sie stellen kannst? Es hat schließlich nicht jede eine große Schwester oder eine Mama, mit der sie sich so gut versteht, dass sie sich intimen Fragen stellen traut. Mit dieser Methode kannst du heikle Fragen anonym in der Gruppenstunde besprechen.**

## Umsetzung

Schreibt alle Fragen, die euch einfallen auf kleine Zettel, faltet sie zusammen und steckt sie in eine kleine Box oder Schüssel. Ihr zieht immer einen Zettel und versucht die Frage gemeinsam zu beantworten. Anfangs ist das vielleicht noch ein wenig ungewohnt, doch mit der Zeit werdet ihr sicher viel Spaß haben und ins Erzählen kommen. Sollte es Fragen geben, die auch eure Gruppenleiterin nicht beantworten kann, könnt ihr dieses eventuell im Internet nachschlagen.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Bei dieser Methode ist es wichtig darauf zu achten, wo die Grenzen bei den Mädchen sind. Wenn sie nicht intensiver auf ein Thema eingehen wollen, akzeptiert das. Es ist häufig so, dass einige mehr wissen als andere. Achtet darauf, dass keine ausgelacht wird. Niemand weiß alles. Wenn ihr das Gefühl habt, dass alle zusammen nicht genügend über das Thema „Sexualität“ wissen, dann unternimmt doch einen Besuch beim Gesundheitsamt oder einer Beratungsstelle. Die haben ganz viele Informationsmaterialien über Sexualität und können euch sicher auch in einem Gespräch noch einiges erklären.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 5 Personen
<b>Dauer</b>	1 Gruppenstunde
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Evtl. Broschüren, Bücher, Videos von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung o. ä., Informationsstellen



# Tops, Flops & Videoclips

## Ziel der Methode

Bei dieser Methode sollen Körperbilder in Videoclips beobachtet und reflektiert werden. Wie entscheidest du, wer deine Vorbilder sind? Wo schaust du dir ab, wie du dich kleidest, bewegst und was du schön findest? Du orientierst dich bestimmt oft an deinen Freunden und Freundinnen, an Verwandten und Leuten, die du kennst. Eini-ges schaust du dir vielleicht auch im Fernsehen ab: Du siehst dort Details, die du schön, hässlich oder nachahmenswert findest.



## Umsetzung

Schau dir Musikvideos gemeinsam mit deinen Freundinnen an. Ihr könnt beispielsweise ausmachen, dass jede von euch ein oder zwei Videos aufzeichnet, die besonders gut oder auch schlecht sind. Alternativ könnt ihr eine „zufällige“ Analyse machen und einfach den Fernseher anschalten und nach Musikclips auf den verschiedenen Kanälen suchen.

Überlege dir vor dem Anschauen zusammen mit deinen Freundinnen Besonderheiten auf die ihr achten wollt, zum Beispiel: wie sich Stars kleiden, bewegen, wie sie sich geben und was ihre Präsentation mit dem Inhalt des Videos oder ihrem Image zu tun hat. Du kannst ebenfalls überlegen, was dir am Gezeigten gefällt oder nicht. Schreibe deine Eindrücke auf. Vielleicht hast du Lust, deine Beobachtungen mit denen deiner Freundinnen zu vergleichen, vielleicht stellt ihr Gemeinsamkeiten fest, vielleicht auch Unterschiede. Als kleine Variation könnt ihr euer Urteil gegenseitig einschätzen, also raten, was den anderen am Videoclip besonders gut gefällt oder nicht.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	30 Minuten bis 2 Stunden
<b>Vorbereitung</b>	10 bis 60 Min. (je nachdem, ob ihr Videos aufzeichnet)
<b>Material</b>	Videos/ DVDs, Videorekorder/ DVD-Player, Fernseher, Stifte, Zettel



# Steffis schöne Augen

## Ziel der Methode

**Sicher kennst du das auch: Du gehst durch die Stadt und immer wieder fallen dir Mädchen oder Frauen auf, die ‚tolle Beine‘, ‚schöne Haare‘ oder ein ‚hübsches Gesicht‘ haben. Doch was ist mit dir? Diese Methode soll dir helfen, deinen Körper so zu akzeptieren wie er ist und zu erkennen, dass jede starke und schwächere Seiten besitzt.**



## Umsetzung

Setze dich mit deinen Freundinnen in einen Kreis. Schön ist es, wenn du für eine gemütliche Atmosphäre sorgst. Nun schau dir deine Freundinnen in Ruhe an und überlegst dir, welches Körperteil dir bei deinen Freundinnen am besten gefällt. Wenn ihr alle soweit seid, geht es los: Eine fängt an, und bekommt reihum von allen anderen gesagt, was die an ihr schön finden. Die Person, die die Komplimente erhält, soll erstmal gar nichts dazu sagen, sondern einfach die Worte genießen. Haben alle eine Rückmeldung geben, ist die nächste dran.

Wenn alle einmal an der Reihe waren, könnt ihr eine Austauschrunde machen: Wie war es, so viele schöne Rückmeldungen zu bekommen? Konntest du sie gut annehmen? Warum war es leicht / schwer? War es schwierig Komplimente zu verteilen?

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Achte auf eine offene Atmosphäre, in der es den Mädchen gelingt Rückmeldungen zu geben und anzunehmen. Wichtig ist, dass die Mädchen sich ernst genommen fühlen, und nicht das Gefühl haben, dass sich andere über sie lustig machen.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 4 Personen
<b>Dauer</b>	30 Minuten (je größer die Gruppe umso länger)
<b>Vorbereitung</b>	keine
<b>Material</b>	evtl. Zettel und Stifte



## Ich bin du...

### Ziel der Methode

**Hast du Freundinnen, die einen anderen Kleidungsstil haben als du? Die sich schminken oder Accessoires tragen, die du nicht besitzt? Hast du dich mal gefragt, wie dir das stehen würde?**

Mit der Methode kannst du einmal "in der Haut einer anderen stecken". Reagieren Leute anders, wenn du andere Kleidung trägst, dich schminkst oder es nicht tust. Die Methode zeigt dir, was dich sicher und unsicher werden lässt, was dein „Image“ ausmacht und ob du Lust hast, etwas zu verändern.



### Umsetzung

Frage eine Freundin oder vielleicht auch ältere Geschwister oder deine Mutter, ob sie bereit sind, dir einige ihrer Klamotten, Schminksachen und Accessoires, z.B. Taschen, Schals, Ketten auszuleihen. Vielleicht haben sie sogar Lust selber mitzumachen.

Dann ziehe diese Sachen an bzw. probiere sie an dir aus. Versuche dich so zu kleiden wie deine Freundin, dein Haar so zu stylen, vielleicht sogar bestimmte Bewegungen von ihr anzunehmen. Wenn du dich sicher fühlst, dann trau dich auf die Straße, zeig dich anderen Leuten oder mache Fotos von dir. Was fällt dir auf? Fühlst du dich anders? Bist du sicher oder unsicher? Möglicherweise gefällt dir dein neues Outfit ja sehr gut. Was besonders? Und was würdest du nie anziehen? Du kannst nun wieder deine Sachen anziehen. Was ist anders? Was gefällt dir? Vermisst du etwas? Hast du Lust etwas zu ändern?

Tausche dich mit deiner Freundin über deine Erfahrung aus. Sage ihr, was dir gut gefiel und was dich unsicher machte. Aber denke immer daran – an deiner Freundin wirken viele Dinge, z.B. Kleidung und Schminke ganz anders als bei dir und sie kann sich mit diesen Sachen ganz anders fühlen als du. Eben, weil es zu ihrem „Image“ gehört.



### Checkliste

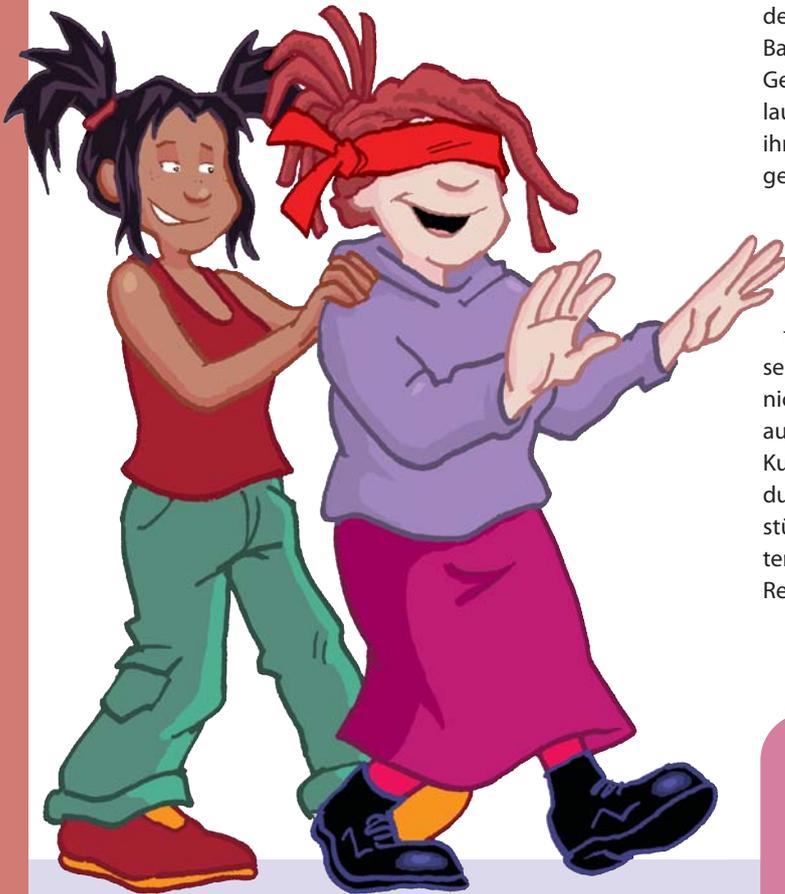
<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	1 bis 2 Stunden
<b>Vorbereitung</b>	keine
<b>Material</b>	Kleidung, Schminke, Accessoires



# Blinder Spaziergang

## Ziel der Methode

Bei einem blinden Spaziergang geht es darum, die Welt einmal nicht mit den Augen wahrzunehmen, sondern mit allen anderen Sinnen. Dadurch ist diese Methode eine gute Übung für die Körperwahrnehmung.



## Umsetzung

Suche dir eine Freundin, mit der du ein Paar bildest. Eine von euch beiden verbindet sich die Augen. Dann geht los und macht einen Spaziergang, wobei die „Sehende“ die „Blinde“ führt und darauf achtet, dass ihr nichts passiert. Die „blinde“ Teilnehmerin kann beim Laufen erzählen, was sie gerade spürt, hört oder riecht. Am besten macht ihr den Spaziergang in einer Gegend, wo es verschiedene Untergründe zu erspüren gibt, zum Beispiel Wiese, Waldboden, Beton usw. Die „Sehende“ kann die „Blinde“ auch Dinge fühlen lassen, zum Beispiel Baumstämme, Moos, Tannenzapfen. Nur denke daran, die Geführte vertraut dir blind – wenn du sie gegen einen Baum laufen lässt, oder ihr etwas Ekliges zum Fühlen gibst, hast du ihr Vertrauen gebrochen. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht und die „Sehende“ wird „blind“.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Bevor du die Teilnehmerinnen losschickst, solltest du deutlich machen, dass die führenden Personen die Verantwortung für die „Blinden“ tragen. Das heißt, sie müssen für die Zeit des Spaziergangs sehr gut aufpassen, dass die Partnerin nicht stolpert, sich nicht stößt, etc. Die Methode kann in abgewandelter Form auch für größere Gruppen, zum Beispiel auf Pfarrfesten oder Kursen, angeboten werden. Bei solchen Gelegenheiten kannst du einen „Fühlparcours“ aufbauen, indem du auf einem Wegstück verschiedene Untergründe (Gras, Papierschnipsel, Blätter, Mehl...) anordnest und die Leute mit nackten Füßen der Reihe nach darüber führst.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	20 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Tücher zum Augen verbinden, evtl. verschiedene Sachen zum darüber laufen



# Die menschliche Kamera

## Ziel der Methode

Bei deinen täglichen Wegen zur Schule oder zur Gruppenstunde – fallen dir noch die kleinen Blümchen am Wegesrand auf? Wann hast du zuletzt den schönen Torbogen in der Nachbarschaft betrachtet? Bei dieser Methode geht es darum, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu sehen.



## Umsetzung

Jede von euch sucht sich eine Partnerin und dann macht ihr untereinander aus, wer von euch beiden die „Fotografin“ und wer die „Kamera“ sein möchte. Die „Kamera“ schließt die Augen und wird von der Fotografin vorsichtig durch die Gegend geführt. Wenn die Fotografin meint, ein interessantes Motiv (z.B. eine schöne Blume, einen tollen alten Baum, eine interessante Haustür) entdeckt zu haben, richtet sie die Kamera in diese Richtung und betätigt dann den ‚Auslöser‘ (ein vorher ausgemachtes Zeichen, z.B. Schulterklopfen). Die „Kamera“ öffnet die Augen für ca. 5 Sekunden und ‚fotografiert‘ das, was sie ohne sich zu bewegen gerade sieht. Auf diese Weise sollen ca. 5-10 verschiedene Bilder gemacht werden. Anschließend berichtet die „Kamera“ von ihren Aufnahmen und versucht, diese in der Gegend wieder zu finden. Wenn alles wieder erkannt wurde, werden die Rollen gewechselt, das heißt, die „Kamera“ wird zur „Fotografin“ und umgekehrt.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Wenn während der Aufnahmen nicht gesprochen wird, kann die Übung intensiver empfunden werden. Vor der Übung solltest du darauf aufmerksam machen, dass die Fotografin behutsam mit ihrer „Kamera“ umgehen soll und darauf achtet sie nirgendwo gegen laufen zu lassen.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	30 bis 45 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	keine
<b>Material</b>	keines



# KIM-Spiele

## Ziel der Methode

Diese Methode soll dir deine verschiedenen Sinne bewusst machen und schärfen. Im Alltag werden oft nicht alle Sinne gleichermaßen eingesetzt und gefordert. Mit dieser Aktion kannst du sie wieder fordern...

## Geruchs - KIM

Besorge dir ca. 10 verschiedene Dinge mit unterschiedlichen Gerüchen. Diese packst du jeweils auf einen Teller. Nun verbinde einem Mädchen aus der Gruppe die Augen und lasse sie an den unterschiedlichen Dingen riechen. Frage sie, was sie riecht und notiere die Antworten. Danach kommt die nächste dran.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 5 Personen
<b>Dauer</b>	5 bis 10 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	30 Minuten
<b>Material</b>	verschiedene Gerüche (z.B. Gewürze wie Pfeffer, Curry, Paprika oder Zwiebel, Apfel, Leder, Duschgel...)





## Tast - KIM

Du suchst verschiedene Gegenstände, die später ertastet werden müssen und legst sie in einigem Abstand unter ein großes Tuch. Versucht in der Gruppe die verschiedenen Gegenstände zu ertasten und schreibt die Antworten auf. Verratet euch die Antworten gegenseitig nicht. Achte darauf, dass die anderen nicht unter das Tuch schauen. Wenn alle fertig sind, tauscht eure Ergebnisse aus.

**Tipp für Gruppenleiterinnen:** Achte darauf, dass keine Dinge unter das Tuch gelegt werden, die die Mädchen als ekelig empfinden.

Als Variante könnt ihr das Berührungs-KIM spielen. Dieses KIM-Spiel wird als Partnerinnenspiel gespielt. Die eine legt sich auf den Boden und entspannt sich. Die Partnerin streichelt ihr nun mit Federn, Seide etc. über die Haut. Es können die Hautstellen, der Druck und die Materialien variiert werden. Die Gestreichelte soll erraten, mit was sie gestreichelt wird. Zum anderen könnt ihr herauszufinden, was ihr als angenehm oder unangenehm empfindet. Die Partnerinnen sollten sich darüber nach dem Spiel austauschen.

## Geräusche - KIM

Für diese Methode brauchst du eine Person, die eine Kassette mit ca. 15 verschiedenen Geräuschen aufnimmt. Diese können entweder thematisch (z.B. Tierstimmen) ausgewählt oder frei zusammengewürfelt werden.

In der Gruppe hört ihr euch nun alle Geräusche zwei Mal an. Notiert zu jedem, was das wohl für ein Geräusch sein könnte. Zum Schluss wird jedes Geräusch noch einmal abgespielt und jede präsentiert ihre Lösung. Wer wohl die meisten erkannt hat?



## Checkliste

- Gruppengröße** ab 5 Personen
- Dauer** 5 bis 10 Minuten
- Vorbereitung** 30 Minuten
- Material** Gegenstände (z.B. Federn, Samt, Schwamm, Apfel, Schmieregelpapier, Handy usw.), Zettel, Stifte, großes Tuch oder Decke



## Checkliste

- Gruppengröße** ab 6 Personen
- Dauer** 15 Minuten
- Vorbereitung** 1 Stunde zum Aufnehmen der Kassette
- Material** Kassette mit Geräuschen, Kassettenrekorder, Zettel, Stifte





# Anfang oder Ende?!

## Ziel der Methode

**Gewalt begegnet dir in ganz unterschiedlichen Situationen und Ausprägungen. Mit dieser Methode kannst du klären, was Gewalt ist und wo sie anfängt.**

## Umsetzung:

Schreibe auf einen Zettel „Gewalt“, auf einen anderen „keine Gewalt“. Lege diese im Abstand von 5 Metern in deinem Gruppenraum auf den Boden. Verbinde die beiden Zettel mit einem Streifen Kreppband. Die rechts stehenden Rollenbeschreibungen kannst du entweder groß kopieren oder einfach auf DIN A5 Zettel schreiben. Natürlich könnt ihr in der Gruppe weitere Situationen überlegen, die mehr oder weniger mit Gewalt zu tun haben.

Die Zettel werden unter euch verteilt. Nun soll jede für sich überlegen, ob die einzelne Situation, die sie in der Hand hält, aus ihrer Sicht eher „Gewalt“ oder „keine Gewalt“ darstellt. Sie legt sie dann an entsprechender Stelle auf der Scala ab. Wenn alle Zettel auf dem Boden verteilt sind, kann die Diskussion losgehen. Jede kann die Zettel der anderen so lange umlegen, bis sie aus ihrer Sicht an der richtigen Stelle liegen... Sicherlich kommt ihr dabei zu Fragen wie: Was ist Gewalt? Gibt es „gute Gewalt“? Lässt sich Gewalt rechtfertigen? Versucht zum Ende hin einmal eine Definition von Gewalt zu erstellen, der alle zustimmen können.

- Ein Vater, der dem Kind wegen schlechten Benehmens einen Klaps gibt
- Eine Mutter, die ihr Kind vor einem LKW von der Straße reißt und ihm dabei sehr weh tut
- Ein Rettungsschwimmer, der einen Ertrinkenden an den Haaren aus dem Wasser zieht
- Eine Schülerin, die andere nicht abschreiben lässt
- Ein Mädchen, welches aus der Klassenkasse 5 € klaut
- Ein Mann, der versaute Witze erzählt
- Ein Metzger, der ein Kälbchen zu Wurst und Kälberbraten verarbeitet
- Ein Profiboxer
- Ein Skater mit 30 km/h in der Fußgängerzone
- Ein Lehrer, der seine Schüler und Schülerinnen als dämlich bezeichnet
- Ein Mädchen, das petzt
- Ein Arzt, der wegen einer Blinddarmentzündung den Bauch aufschneidet
- Ein Polizist mit einem Gummiknüppel
- Eine 14jährige, die raucht
- Ein Fußballspieler foult seinen Gegner
- Ein Nachbar versteckt Flüchtlinge vor der Polizei
- Ein Porschefahrer mit 215 km/h auf der Autobahn
- Ein Mann, der seine Frau überreden möchte mit ihm zu schlafen, obgleich sie schon NEIN gesagt hat
- Ein 58jähriger Lehrer, der Jugendliche nicht mehr ertragen kann
- Ein Fußballfan, der gegnerische Fußballfans abfällig beschimpft
- Ein Mädchen, die ihrem Freund einen Knutschfleck macht
- Ein Vater, der nie zu Hause ist
- Ein Junge, der sich die Fingernägel abbeißt
- Ein weinendes Kind
- Stauffenberg, weil er Adolf Hitler töten wollte
- Ein Busfahrer, der weg sieht, wenn eine Frau mit Kinderwagen nicht in den Bus kommt
- Eine Zuschauerin, die klatscht, wenn jemand Ausländer beschimpft
- Ein Zahnarzt, der dir einen schlechten Zahn zieht



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 5 Personen
<b>Dauer</b>	1 Gruppenstunde
<b>Vorbereitung</b>	15 bis 20 Minuten
<b>Material</b>	Zettel, Stift, Plakat, Kreppband



# Collage

## Ziel der Methode

Wenn du eine kreative Methode suchst um dich näher mit einem Thema zu beschäftigen, hast du mit dieser die richtige Wahl getroffen. Bei einer Collage geht es darum, ein bestimmtes Thema in bildlicher Form darzustellen. Durch das Zusammensuchen, Ausschneiden und Aufkleben von Motiven oder Worten findet eine intensive inhaltliche Auseinandersetzung mit dem vorgegebenen Thema statt.

## Umsetzung

Zuerst legst du alleine oder zusammen mit deinen Freundinnen ein Thema fest, zum Beispiel „Gewalt in der Schule“. Jede von euch bekommt ein großes Stück Pappe oder Papier, eine Schere, Klebstoff und einen Stapel Zeitschriften. Aus den Zeitschriften suchst du dir Bilder und / oder Worte heraus, die für dich zum Thema passen, und schneidest oder reißt sie aus. Anschließend werden diese Bilder und Worte auf das Stück Pappe oder Papier geklebt.

Wenn alle ihre Collage erstellt haben, setzt ihr euch zusammen und jede stellt ihre Collage kurz vor. Dabei kannst du zum Beispiel erklären: „Was haben diese Worte und Bilder für mich mit dem Thema zu tun?“, „An was erinnern sie mich?“, „Welches Bild finde ich besonders aussagekräftig und warum?“.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Du kannst die Collage auch in Partnerinnen- oder Gruppenarbeit erstellen lassen, so dass die Teilnehmerinnen sich schon während des Ausschneidens und Aufklebens über das Thema austauschen. Das ist gerade bei großen Gruppen sinnvoll, da das Vorstellen der Collagen sonst sehr lange dauern kann. Es ist wichtig, dass jede Teilnehmerin oder Gruppe ihre Collage in Ruhe vorstellen kann, danach können Rückfragen gestellt werden.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 1 Person
<b>Dauer</b>	1 bis 2 Stunden
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	viele Zeitschriften/ Illustrierte, große Pappe oder Papier zum Bekleben, Scheren, Klebstoff



# Geschichten schreiben

## Ziel der Methode

**Diese Methode bietet dir einen sehr individuellen Einstieg in das Thema Gewalt. Du kannst innerhalb der Rahmenbedingungen deine eigene Form wählen. Am Ende hast du die Möglichkeit, deine Ergebnisse zu veröffentlichen.**

## Umsetzung

Überlege dir entweder alleine oder zusammen, zu welchem Thema ihr eine Geschichte schreiben wollt. In dieser Methode geht es um Gewalt, also überlege einmal, was du unter Gewalt verstehst, welche Formen es gibt, wo du selbst schon Gewalt erlebt hast, wo du Gewalt gesehen hast und wann du selbst Gewalt ausübst.

Als nächstes kannst du dich entweder weiter über Gewalt informieren oder du überlegst dir, über was genau du schreiben möchtest. Du kannst auch Interviews führen, zum Beispiel mit einer Polizistin oder einer Krankenschwester. Wenn du möchtest kannst du deine Gedanken in einem Gedicht festhalten. Wenn du deine Geschichte fertig hast, überlege, ob du sie veröffentlichen möchtest. Eventuell kann sie im Pfarrzentrum ausgehängt oder im Pfarrbrief abgedruckt werden. Vielleicht sammelt ihr in deiner Gruppe auch einfach alle Werke in einem Heft – so könnt ihr sie euch später immer wieder anschauen.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Das Thema „Gewalt“ ist ein sehr wichtiges Thema, das leider oft verschwiegen wird. Manchmal wissen wir gar nichts von der Gewalt, die um uns herum geschieht. Viele Leute schweigen, weil sie sich dafür schämen. Sie haben das Gefühl, dass sie daran Schuld sind, wenn ihnen Gewalt zugefügt wird.

Seid daher sehr sensibel bei diesem Thema und wenn ihr merkt, dass es einer zu nahe geht, dann zwingt sie nicht über Gewalt zu reden, sondern akzeptiert, wenn jemand nicht über persönliche Gewalterfahrungen reden will.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 1 Person
<b>Dauer</b>	1 bis 3 Gruppenstunden
<b>Vorbereitung</b>	10 Minuten
<b>Material</b>	Zettel, Stifte



# Gewalt im TV

## Ziel der Methode

Egal zu welcher Zeit du den Fernseher einschaltest, auf mindestens einem Programm wirst du eine Sendung finden, in der Gewalt gezeigt oder über sie gesprochen wird. Sei es in den Nachrichten, in Zeichentrickserien oder Talkshows.

Das Ziel dieser Methode ist es, dass du dir klar machst, wie oft Gewalt im Fernsehen vorkommt und in welcher Form sie präsentiert wird. Du kannst dich damit auseinandersetzen, warum Gewalt so häufig im Fernsehen gezeigt wird und welche Auswirkungen das hat.



## Umsetzung

Nimm dir eine Fernsehzeitung und gehe das Programm der verschiedenen Sender durch. Markiere alle Sendungen, die Gewalt enthalten könnten. Schau dir diese Sendungen an und notiere, ob und in welcher Form Gewalt in ihnen präsentiert wird. Alternativ könnt ihr zusammen in der Gruppenstunde fernsehen. Schaltet einfach durch die Programme und stellt fest, was alles zu sehen ist.

Nun mache hiervon eine Liste. Die verschiedenen Sendungen kannst du in Kategorien unterteilen (z.B. Zeichentrickfilm, Nachrichten und Videoclip). Notiere ebenfalls, wie Gewalt gezeigt wurde und welche Zielgruppe (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) die Sendung ansprechen sollte. Jetzt schau dir deine Liste an. Bist du verwundert über die Häufigkeit oder findest du das normal? Ist dir etwas Besonderes aufgefallen? Um welche Uhrzeit und in welcher Sendung kommt Gewalt am häufigsten vor?

Präsentiere deinen Freundinnen deine Liste und diskutiere mit ihnen darüber. Haben sie eine ähnliche Einschätzung wie du? Wie erleben sie Gewalt im Fernsehen und wann beginnt sie? Glaubt ihr, dass Gewalt im Fernsehen Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche haben? Wenn ja, welche?

Wenn du Lust hast, präsentiere deine Liste und vielleicht kannst du sie in eurem Gruppenraum aushängen, auf einem Pfarrfest zeigen...



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 1 Person
<b>Dauer</b>	1 bis 2 Gruppenstunden
<b>Vorbereitung</b>	10 Minuten
<b>Material</b>	Fernsehzeitungen, Fernseher, Zettel, Plakate und Stifte



# Rollenspiel

## Ziel der Methode

Bestimmt hast du schon selbst erlebt, dass es im Alltag zu Gewalt kommen kann, egal, ob das nun ein heftiger Streit unter Freundinnen ist oder ein Bruder, der seiner Schwester eine Ohrfeige gibt. Mit dem Nachspielen solcher ‚Szenen‘ könnt ihr nach gemeinsamen Lösungen für Situationen oder einen (besseren) Umgang mit Gewalt suchen.



## Umsetzung

Zunächst überlegt ihr euch gemeinsam verschiedene, vielleicht sogar selbst erlebte Situationen, in denen Gewalt entstand und ihr nicht wusstet, wie ihr damit umgehen solltet. Diese Situationen werden gesammelt und anschließend nach ihrer Wichtigkeit für euch geordnet. Mit der Wichtigsten fangt ihr an: hier sucht sich die Person, die diese Situation erlebt hat, Mitspielerinnen aus der Gruppe aus, die die anderen in dieser Geschichte vorkommenden Personen spielen. Dann erklärt sie ihnen noch einmal den genauen Ablauf der Vorkommnisse (evtl. vor der Türe). Ihr spielt zusammen diese ‚Szene‘ nach, wie in einem Theater. Alle anderen schauen zu. Während der Aufführung machen sich die Zuschauerinnen Gedanken, wie man sich in dieser Szene verhalten könnte, um die Gewalt zu verhindern.

Sobald die Szene zu Ende ist, wird sie noch einmal von neuem gespielt, und zwar genau so wie beim ersten Mal. Der Unterschied ist der, dass sich diejenigen Personen, die vorher nur Zuschauerinnen waren, ‚einmischen‘ dürfen. Sobald sie den Eindruck haben: „Wenn sich hier eine Person anders verhält, kann die Sache anders ausgehen“, dann ruft sie ‚Stopp‘ und wechselt eine der ursprünglichen Spielerinnen aus und spielt den Lösungsvorschlag mit ein. Die Szene geht nun anders weiter. Am Ende tauschen sich alle Gruppenmitglieder über den Lösungsvorschlag aus. Wenn gewollt, kann die Szene noch öfter wiederholt werden, um mehrere Lösungsmöglichkeiten auszuprobieren.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 8 Personen
<b>Dauer</b>	1,5 Stunden
<b>Vorbereitung</b>	keine
<b>Material</b>	Papier, Stifte



# Gewaltiges Theater

## Ziel der Methode

**Beschäftigung mit dem Thema Gewalt beim Theaterspielen. Man kann sich der Gewalt aus einer sicheren Distanz nähern. Das gilt für das Publikum ebenso wie für die Schauspielenden.**

Vielleicht hast du Lust, Schauspieler:in zu werden? Beim Theaterspielen kannst du Situationen erleben und Rollen ausprobieren, die dir normalerweise vielleicht unbehaglich sind. Im Vergleich mit einem Film hat Theater den Vorteil, dass es relativ leicht umzusetzen ist: Es beginnt schon, wenn ein Mitglied deiner Gruppe aufsteht und etwas vor- oder nachmacht.

Lange bevor es Spielfilme, Videogames und Kriminalromane gab wurde Gewalt schon erzählt, um zu erschrecken, aber auch zu unterhalten. Damals geschah dies zum Beispiel im Theater.

Die alten Griechen gingen davon aus, dass die Gefühle, die durch den Schrecken auf der Bühne ausgelöst werden eine reinigende Wirkung haben können. Es scheint zunächst merkwürdig, dass ein dargebotener Schrecken eine positive, reinigende Wirkung haben soll: es geht dabei doch um Gewalt und um schlimme Taten, die keine und keiner selbst erleben will. Aber genau das ist der Punkt: Theater kann diese Wirkung gerade haben, weil man sich mit ihm dem Thema Gewalt nähern kann ohne sie verletzend erleben zu müssen.





## Umsetzung

Beschäftige dich in deiner Gruppe mit dem Thema Gewalt: suchst dafür Texte, Bilder und Lieder zusammen. Stellst euch die gesammelten Materialien gegenseitig vor und teilt sie in unterschiedliche Themengebiete ein. Überlegt euch passende Titel zu den Themen (also zum Beispiel: Gewalt an der Schule/ Meine aggressive Seite/ Wie man Gewalt verhindern könnte).

Zu diesen Titelthemen könnt ihr euch kleine Szenen überlegen. Wenn deine Gruppe groß genug ist, könnt ihr euch aufteilen, um verschiedene Szenen gleichzeitig zu bearbeiten. Jetzt könnt ihr die Szenen einstudieren und

sie euch gegenseitig vorspielen. Vielleicht lassen sie sich sogar zu einem Theaterstück verbinden, wenn ihr weiter daran arbeitet. Es muss nicht immer eine logische Geschichte vorgespielt werden, Einheiten können auch als Traum oder freie Szenen nebeneinander stehen.

Wenn du und deine Freundinnen Spaß haben, dann lasst eurer Kreativität freien Lauf: Ihr könnt euch Hauptfiguren überlegen, die durch das Stück führen, ihr könnt mit Kostümen und Schminke experimentieren, ihr könnt mit Beleuchtung und Bühnenbild arbeiten. Ihr habt auch die Möglichkeit andere Talente in euer Spiel einzuarbeiten: ein Lied zu singen oder zu tanzen. Vielleicht wird aus dem Ganzen sogar eine Aufführung für Verwandte oder Freunde und Freundinnen?

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Theater ist eine andere Situation als der Alltag: Um leichter ins Spiel zu kommen, bietet es sich an, vor Beginn Aufwärmübungen zu machen (zum Beispiel Bewegungsspiele oder Pantomime). Aus dem gleichen Grund ist es sinnvoll, den Bühnenraum (also die Spielfläche) von dem Platz der Zuschauenden abzugrenzen (zum Beispiel durch ein Seil oder Klebebandmarkierungen). Außerdem ist es leichter, wenn Requisiten oder Kostüme vorhanden sind, mit denen man sich besser in die Situation einspielen kann.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 4 Personen
<b>Dauer</b>	2 Gruppenstunden
<b>Vorbereitung</b>	30 Minuten
<b>Material</b>	Materialien zum Thema Gewalt, Papier und Stifte, gegebenenfalls Schminke, Requisiten, Verkleidung



# Wir wissen wo's langgeht!

## Ziel der Methode

**Jeder Mensch hat verschiedene Werte und Normen und eine unterschiedliche Auffassung davon, wie Menschen miteinander umgehen sollen. Ziel dieser Methode ist es, dass du dir Gedanken machst, was eigentlich deine Werte und Normen sind und diese mit den anderen Mädchen in deiner Gruppe abgleichst. Auf dieser Weise erfahrt ihr voneinander, was euch wichtig ist!**

**In jeder Gruppe gibt es ausgesprochene und unausgesprochene Regeln zum Umgang miteinander, damit man zusammen Spaß haben kann und es nicht zu Streit und Konflikten kommt. In dem ihr euch darüber austauscht, was euch wichtig ist, könnt ihr euch über eure Gruppenregeln verständigen und somit viel Spaß miteinander haben und Krach vermeiden.**

## Umsetzung

Besorge dir ein Plakat und schreibe alles darauf, was dir für den Zusammenhalt einer Gruppe wichtig ist. Was soll unbedingt passieren, was auf gar keinen Fall? Was ist für dich eine wichtige Regel, was muss nicht unbedingt eingehalten werden? Womit können die anderen in der Gruppe dich so richtig ärgern und woran hast du Freude?

Dir fallen bestimmt noch mehr Dinge ein, die dir wichtig sind. Nun bringe diese Dinge in eine Reihenfolge. Was dir am wichtigsten ist, schreibe an die erste Stelle, was gar nicht wichtig ist, kannst du als letztes aufführen. Nimm nun die ersten fünf Punkte, deine „Top 5“ und suche dir eine Person aus deiner Gruppe. Setze dich mit ihr zusammen und tauscht euch über eure „TOP 5“ aus. Versucht aus euren 10 Aspekten fünf gemeinsame „Top 5“ herauszufinden.

Seid ihr damit fertig, könnt ihr euch mit anderen Gruppen zusammensetzen, je nach Gruppengröße auch mit allen. Versucht nun aus all euren eigenen „Top 5“ eine gemeinsame Liste mit 5 Punkten zu erstellen. Auf diese Weise habt ihr herausgefunden, was euch allen in der Gruppe am wichtigsten ist. Das sind somit eure Gruppenregeln. Und wenn ihr euch an die haltet, habt ihr bestimmt sehr viel Spaß miteinander!



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	mind. 30 Minuten, je größer die Gruppe, um so länger
<b>Vorbereitung</b>	keine
<b>Material</b>	Plakate, Zettel, Stifte

### Definition: Werte

Werte beschreiben Vorstellungen, die man für sein Leben als wünschenswert und grundlegend betrachtet. Zum Beispiel: Ehrlichkeit, Toleranz, Wohlstand, Schönheit, Nächstenliebe etc.

### Definition: Normen

Normen leiten sich aus den Werten ab und beschreiben gesellschaftliche Regeln, die das Handeln im Alltag bestimmen. Zum Beispiel: Man läuft nicht nackt herum (Wert: Schamgefühl), man hält sich die Türen auf (Wert: Höflichkeit) etc.



# Foto-Story

## Ziel der Methode

Eine sehr bekannte, aber immer beliebte Methode, ist die Foto-Story. Sie bietet eine gute Möglichkeit, wenn du dich in der Gruppe länger und intensiver mit einem Thema auseinandersetzen willst. Eine Foto-Story ist kreativ, aber auch arbeitsaufwändig.

## Umsetzung

Zuerst sucht ihr euch ein Thema aus. Überlegt gemeinsam, welche Unterthemen wichtig sind und unbedingt in der Foto-Story vorkommen sollen. Danach denkt ihr euch eine Geschichte aus, die nicht zu kompliziert sein sollte, da die Umsetzung in Fotos sonst sehr schwierig wird. Wenn ihr alle mit der Geschichte einverstanden seid, überlegt ihr euch, welche Szenen wie fotografiert werden müssen, um die Geschichte auch für Außenstehende verständlich zu erzählen. Natürlich müsst ihr euch noch überlegen, was die Personen auf den Fotos sagen sollen. Dann teilt ihr die Rollen untereinander auf. Überlegt, was jede auf den Fotos für Kleidung tragen soll, ob ihr euch Schminken wollt und was ihr für Material benötigt.

Zum Fototermin solltet ihr alle einige Stunden Zeit, jede Menge Geduld und viel gute Laune mitbringen. Und natürlich alle Gegenstände und evtl. Kostüme, die für die Fotos benötigt werden. Wenn die Fotos entwickelt sind, sucht ihr die Besten

heraus und erstellt die Sprechblasen. Nun könnt ihr alles zusammen in der richtigen Reihenfolge aufkleben. Meistens ist eine Nummerierung der Fotos sinnvoll. Je nach technischer Ausstattung können die Fotos natürlich auch digital gemacht werden und später am PC bearbeitet und angeordnet werden.

**Tipps für Gruppenleiterinnen:** Bei großen oder diskussionsfreudigen Gruppen kann es helfen, einige Arbeitsschritte in Untergruppen durchzuführen. So kannst du übermäßig langen Diskussionen vorbeugen. Beim Fototermin solltest du in Räumen auf genügend Licht achten (evtl. eine zusätzliche Lampe mitbringen) und jedes Foto mehrere Male machen - vielleicht aus verschiedenen Perspektiven - damit die Gruppe das Beste auswählen kann.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 5 Personen
<b>Dauer</b>	3 bis 4 Gruppenstunden
<b>Vorbereitung</b>	individuell, je nach Gruppe und Thema
<b>Material</b>	Fotoapparat, Lampe, alles, was mit auf die Fotos soll, Zettel, Stifte



# Ohne Aggression gehts auch

## Ziel der Methode

**Bestimmt kennst du die Situation: jemand hat dich geärgert und du bist auf 180... Am liebsten würdest du laut schreien oder den nächst besten Gegenstand zertrümmern. Manchmal bist du aber auch nur richtig sauer, weil deine Eltern dir mal wieder nicht erlauben abends länger wegzugehen. Mit den folgenden Actionspielen soll es dir gelingen, deine Aggressionen bzw. die dicke Luft in deiner Gruppe loszuwerden.**

## Luftballons zertrampeln

Binde dir mit einem Faden einen Luftballon am Fußgelenk fest. Nun versuchs deinen eigenen Ballon zu schützen und den der anderen zu zertrampeln. **Tipp:** Stecke vorher ein Spielfeld ab!

<b>Gruppengröße</b>	ab 4 Personen
<b>Dauer</b>	10 bis 20 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Luftballons, Band / Garn, Schere



## Wegdrücken

Du bildest mit deinen Freundinnen zwei gleichgroße Teams. Jede Gruppe stellt sich nebeneinander auf und hakt sich ein. Die beiden Reihen gehen nun rückwärts aufeinander zu und drücken sich über eine vorher festgelegte Linie. Wichtig: die Reihe muss dabei untergehakt bleiben.

<b>Gruppengröße</b>	ab 8 Personen
<b>Dauer</b>	5 bis 10 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	2 Minuten
<b>Material</b>	Klebeband

## Flaschen umwerfen

Ihr bildet einen Kreis und fasst euch an den Händen. In der Kreismitte stehen verteilt einige leere Flaschen. Nun versuchst du die anderen so zu ziehen, dass sie die Flaschen umwerfen. Natürlich passt du gleichzeitig auf, dass dir das nicht geschieht. Die Person, die eine Flasche umwirft, scheidet aus. Gewonnen hat die, die als letzte übrig bleibt. Je mehr Flaschen du aufstellst desto schwieriger wird das Spiel.

<b>Gruppengröße</b>	ab 6 Personen
<b>Dauer</b>	10 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	leere Flaschen

## Haut den Lukas

Ziel des Spiels: Jede soll mit möglichst wenig Hammerschlägen einen leeren Saftkarton platt hauen. Dafür brauchst du einen Hammer und für jede Teilnehmerin einen leeren Saftkarton (Tetra Pack). **Tipp:** Suche dir einen Untergrund, der beim Zuschlagen nicht kaputt gehen kann.

<b>Gruppengröße</b>	ab 1 Person
<b>Dauer</b>	je nach Gruppengröße, 1 Min. pro Person
<b>Vorbereitung</b>	15 Min
<b>Material</b>	pro Person mindestens einen leeren Saftkarton, Hammer



## Ruhespiele

Du brauchst sicher nicht nur die Möglichkeit dich auszutoben und Energie abzubauen, sondern auch Räume für ruhige und entspannte Spiele. Wichtig ist dabei, den Raum atmosphärisch zu gestalten: ruhige Musik einspielen, Licht dämpfen bzw. Kerzen aufstellen. Hier kommen ein paar Beispiele für entspannende Spiele:

### Schaukel

Für dieses Spiel brauchst du mindestens 4 weitere Spielerinnen. Je fünf Mädchen bilden eine Gruppe. Jede Gruppe benötigt eine Decke. Eine Spielerin legt sich darauf, die anderen greifen je eine Ecke der Decke und heben die liegende Person sanft hoch. Diese wird nun ruhig geschaukelt. Wenn ihr genügend Kraft habt, könnt ihr auch noch eine Runde durch den Raum gehen. Achtet auf ruhige Stimmung! Dann wechseln, bis alle einmal geschaukelt wurden.

<b>Gruppengröße</b>	ab 5 Personen
<b>Dauer</b>	15 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	2 Minuten
<b>Material</b>	Decken

### Stabführen

Hierzu müsst ihr euch zu zweit zusammen tun. Eine verbindet sich mit einem Schal die Augen und die andere stellt einen Parcours mit Holzklötzen. Die Spielerin mit den verbundenen Augen soll blind, auf Anweisung (rechts, links, geradeaus...) ihrer Mitspielerin, einen Stift durch den Holzklötzparcours führen, ohne einen Klotz umzu stoßen. Geschafft? Dann Rollen tauschen!

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	15 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Holzklötze, Schals, Stifte

### Stecknadelnfallen

Setz dich mit deinen Freundinnen in einen Kreis, schließt die Augen und lausche konzentriert. In der Mitte steht eine Person und lässt irgendwann die Stecknadel fallen. Kannst du es hören??? Versucht es doch mal mit unterschiedlich großen Nadeln...

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	10 Minuten
<b>Vorbereitung</b>	2 Minuten
<b>Material</b>	Nadeln





# MÄDCHEN SIND ANDERS - JUNGS AUCH!



Jeder ist einzigartig



Tipps für den perfekten Liebesbrief  
 nicht: Liebst du mich?  
 Oja Oja  
 unpersönlich!

Mädchen	Junge
- schminken	- Katzen
- - -	- wäschen
- - -	- bisschen gel
- - -	- zusammen alle
- auf Klo gehen	- auf gehen
- - -	- - -
- vertrauen	- be
- freunde	- - -

Jungen:  
 - blau  
 - grün  
 - grau

Mädchen:  
 - rot  
 - rosa  
 - pink

Mensch ist anders! Jede eine eigene Persönlichkeit ist auch gut so. stellt

„Typisch Jungs“ – sagt ihr das auch schon mal? Wir haben uns gefragt, was ist eigentlich typisch für uns Mädchen? Gibt es Unterschiede zu den Jungs und welche sind es? Und haben wir typisch weibliche Fähigkeiten???





# Schreibgespräch

## Ziel der Methode

Das Schreibgespräch ist ein guter Einstieg um mit einem Thema zu beginnen, die ersten Hürden abzubauen und sich langsam einem vielleicht schwierigen Thema zu nähern.

## Umsetzung

Du nimmst ein großes Plakat und legst es vor dich hin. In die Mitte des Plakates schreibst du groß das Thema über das ihr schreibend reden wollt. Und dann kann es auch schon losgehen. Jede von euch schreibt einfach auf das Plakat, was euch zu diesem Thema einfällt.

Die anderen können ebenso schriftlich darauf antworten, was jede geschrieben hat. Worauf ihr euch bezieht, macht ihr zum Beispiel mit einem Pfeil oder Strich deutlich. Ihr könnt immer wieder zueinander etwas schreiben. Nach und nach wird das Plakat immer voller. Und meistens endet dieses Schreibgespräch tatsächlich in einem richtigen Gespräch.

**Tipps für Gruppenleitung:** Beim Schreiben ist es manchmal so, dass jemand Sachen schreibt, die sie sich sonst nicht zu sagen trauen würde. Auf der einen Seite kann das sehr gut sein, weil einmal Punkte benannt werden, die sonst nicht gesagt würden. Auf der anderen Seite kann das auch verletzend sein. Weist daher darauf hin, dass die Mädchen nicht verletzt werden in ihren Aussagen.



## Checkliste

- Gruppengröße** ab 4 Personen
- Dauer** 15 Minuten
- Vorbereitung** 5 Minuten
- Material** großes Plakat, Stifte





# Fisch sucht Fahrrad

## Ziel der Methode

Wenn du dir einmal über deinen Traummann oder deine Traumfrau Gedanken machen möchtest, ist diese Methode super. Sie eignet sich zum Austausch über wünschenswerte positive sowie unerwünschte negative Eigenschaften bei dir selbst und bei anderen Personen. Nicht zuletzt kannst du dich mit deinen eigenen Stärken und Schwächen auseinandersetzen.

## Umsetzung

Sicherlich hast du schon in der ein oder anderen Zeitschrift Kontaktanzeigen gelesen. Diese kleinen Texte, in denen mit klaren und manchmal sehr romantischen Worten die Traumfrau oder der Traummann gesucht und beschrieben wird. Vielleicht hast du Lust, das auch einmal auszuprobieren. Natürlich sollst du die Anzeige nicht an eine Zeitung schicken, sondern einfach mit deiner Freundin darüber reden.

Macht es euch an einem Nachmittag schön bequem und vielleicht erzählt ihr euch zu Beginn gegenseitig, was euch bei einer Beziehung/ Freundschaft wichtig ist und was ihr euch wünscht. Dann versucht mal eine Kontaktanzeige zu schreiben. Es ist ziemlich schwierig in wenigen Worten auszudrücken, was man will und wie man sich eine Beziehung vorstellt.

Und dann kommt der Teil in der Kontaktanzeige, in der du dich selbst beschreiben musst. Es ist gar nicht so einfach, sich selbst darzustellen. Welche positiven Eigenschaften hast du und welche gibst du von dir preis? Bestimmt habt ihr aber eine Menge Spaß beim Erstellen, Diskutieren und Vorlesen.



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	1 Stunde
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Papier, Stifte



## Gibt es noch Heldinnen?

### Ziel der Methode

Diese Methode eignet sich gut, wenn du dich mit deinen Freundinnen über eure „Helden“ (Stars, Vorbilder, Idole) austauschen möchtest. Durch diese Auseinandersetzung kannst du dir darüber klar werden, welche Eigenschaften du für dich und dein Leben als wünschenswert erachtest.

### Umsetzung

Bringe zu deiner Gruppenstunde ein Bild von deinem Lieblingsstar mit. Vielleicht hast du auch einige Daten dazu herausgesucht: Wie alt er/sie ist, was hat er/sie für eine Ausbildung, welches sind seine/ihre Hobbies, für welche Themen/Projekte setzt er/sie sich ein usw.. In der Gruppenstunde stellt ihr euch gegenseitig eure Stars vor. Gebe zuerst ein paar allgemeine Infos über deinen Helden/deine Heldin und erzähl dann, warum du ihn/sie so toll findest. Die Eigenschaften könnt ihr in der Mitte auf einem Plakat sammeln. Vielleicht kannst du direkt sagen, was du dir davon für dich und dein Leben wünschst?!

Wenn alle ihren Star vorgestellt und ihr in der Mitte die Eigenschaften gesammelt habt, schaut euch zusammen das Plakat an. Sind das alles Eigenschaften, die ihr für die Zukunft wünschenswert findet?



### Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	1 Stunde
<b>Vorbereitung</b>	30 Minuten
<b>Material</b>	Bilder von euren Stars/ Helden, Plakat, Edding



# Fotos erzählen...

## Ziel der Methode

Wann immer du Bilder, Fotos, Menschen siehst, assoziiert du bestimmte Dinge mit den Leuten auf den Bildern. Diese Methode soll dir bewusst machen, wie viele Vorstellungen du dir nur auf Grund eines kurzen Augenblickes machen kannst. Im anschließenden Austausch kannst du mit den anderen diskutieren, ob der erste Eindruck richtig oder fehlerhaft ist.

## Umsetzung

Besorge dir ein Bild einer Frau oder eines Mädchens. Besonders in Zeitschriften oder in der Werbung findest du viele schöne Fotos. Hast du dich für eins entschieden, überlege einmal, wie alt die Person wohl ist, wie sie heißt, was sie beruflich macht oder auf welche Schule sie geht. Welche Hobbies hat sie, was möchte sie im Leben erreichen und wie viele Freunde hat sie wohl? Natürlich kannst du dir noch viele andere Fragen überlegen. Wenn du dir ein Bild gemacht hast, nimm dir einen Zettel und einen Stift und schreibe aus Sicht des Mädchens eine Vorstellung. Du könntest beginnen mit: ‚Ich heiße ... und bin ... Jahre alt. Ich gehe zurzeit noch zur Schule und meine Hobbies sind...‘ usw.. Du kannst so viel in die Vorstellung hineinschreiben, wie dir einfällt.

Wenn du diese Methode mit anderen ausprobierst, könnt ihr euch hinterher eure Ergebnisse gegenseitig vorstellen. Bestimmt ist es auch interessant zu erfahren, was die anderen über deine beschriebene Person denken. Zum Abschluss überlegt doch mal, was passiert, wenn ihr neue Leute kennen lernt: Wenn ihr eine neue Mitschülerin oder eine neue Nachbarin bekommt, macht ihr euch ein ähnliches, komplexes Bild? Und gebt ihr derjenigen eine Chance, dem Bild zu widersprechen oder kann sie tun was sie will und ihr beharrt auf eurer (evtl. falschen) Meinung?



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 1 Person
<b>Dauer</b>	1 Gruppenstunde
<b>Vorbereitung</b>	10 Minuten
<b>Material</b>	Bilder von Frauen/ Mädchen; Zeitschriften, Zettel, Stifte



## Brauchen Frauen Bohrmaschinen?

### Ziel der Methode

Mit dieser Methode kannst du herausfinden, in wie weit die Werbung speziell Männer oder Frauen anspricht. In einer anschließenden Aktion, erstellt ihr eine Werbung nach eurem Geschmack.

### Umsetzung

Schau dir einige Werbespots im Fernsehen an. Auf zwei Plakaten kannst du notieren, wofür Männer häufig werben und welche Produkte von Frauen beworben werden. Am Ende schaust du dir die Listen an. Fällt dir etwas auf? Gibt es „typisch männliche“ oder „typisch weibliche“ Werbungen? Ist es gut so, oder würdest du dir das anders wünschen?

Nach der Diskussion kannst du dir ein paar Zeitschriften schnappen und Werbungen umgestalten. In Collagenart könnte doch mal Michael Schumacher für einen Kosmetikartikel werben...

**Tipps für Gruppenleitung:** Wenn du eine Videokamera zur Verfügung hast, könnt ihr auch zusammen einen Werbefilm für ein Fantasieprodukt erstellen.



### Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 1 Person
<b>Dauer</b>	1 Gruppenstunde
<b>Vorbereitung</b>	10 Minuten
<b>Material</b>	Fernseher, evtl. Video mit aufgezeichneten Werbungen, Plakate, Stifte, Zeitschriften, Kleben, Scheren





# Ich kann Fußball spielen

## Ziel der Methode

Mit dieser Methode kannst du dir deine Stärken und Schwächen bewusst machen. Eventuell kannst du das Bild, welches du von dir hast ein wenig korrigieren. Diese Methode kannst du auch gut zusammen mit Jungen durchführen.

## Umsetzung

Kopiere dir die folgende Auflistung von Stärken und kreuze die Punkte an, die auf dich zutreffen. Danach setze dich mit deinen Freundinnen zusammen und überlegt gemeinsam, wie es war den Bogen auszufüllen. Schaut doch mal, ob es Dinge gibt, die ihr alle, oder zumindest fast alle, gut könnt. Würdet ihr sagen, das ist typisch für Mädchen? Und warum könnt ihr alle genau diese Dinge so gut – warum nicht irgendeine andere Sache?

Wenn ihr die Methode mit den Jungen durchführt, setzt ihr euch nach dem Ausfüllen der Bögen zuerst in geschlechtsgetrennten Gruppen zusammen. Hinterher tauscht ihr euch über die Ergebnisse aus. Gibt es Unterschiede bei Jungen und Mädchen? Und wie kommen die zustande? Ist das so in Ordnung oder würdet ihr es euch anders wünschen?



## Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	1,5 Stunden
<b>Vorbereitung</b>	10 Minuten
<b>Material</b>	Kopierte Bögen, Zettel, Stifte

- Ich kann abwarten
- Ich kann andere aufmuntern
- Ich kann auch mal schwach sein
- Ich kann auf mich aufpassen
- Ich kann basteln
- Ich kann beschützen
- Ich kann Blumen pflegen
- Ich kann Briefe schreiben
- Ich kann danken
- Ich kann durchhalten
- Ich kann ein Musikinstrument spielen
- Ich kann ernst sein
- Ich kann fotografieren
- Ich kann für gute Stimmung sorgen
- Ich kann Fußball spielen
- Ich kann Gefühle zeigen
- Ich kann Geschenke annehmen
- Ich kann großzügig sein
- Ich kann gut erzählen
- Ich kann gut mit Computern umgehen
- Ich kann gut mit Kritik umgehen
- Ich kann gut trösten
- Ich kann gut zuhören
- Ich kann helfen
- Ich kann kochen
- Ich kann loben
- Ich kann malen
- Ich kann mein Fahrrad selbst reparieren
- Ich kann mich anpassen
- Ich kann mich durchsetzen
- Ich kann mich mit anderen freuen
- Ich kann mich mitteilen
- Ich kann mich verändern
- Ich kann mitleiden
- Ich kann nachgeben
- Ich kann nähen/stricken
- Ich kann ordentlich sein
- Ich kann organisieren
- Ich kann reden
- Ich kann sachlich diskutieren
- Ich kann schnell reagieren
- Ich kann singen
- Ich kann sparsam sein
- Ich kann Stimmung machen
- Ich kann taktvoll sein
- Ich kann um etwas bitten
- Ich kann Verantwortung übernehmen
- Ich kann vertrauen
- Ich kann verzeihen
- Ich kann viel arbeiten
- Ich kann Volleyball spielen
- Ich kann Witze erzählen



## Spieglein, Spieglein...

### Ziel der Methode

In vielen Märchen sind Jungen oder Männer die Helden, während Mädchen oder Frauen brav, fleißig, böse oder zickig sind. Mit dieser Methode kannst du versuchen, die herrschenden Klischees aufzubrechen.

### Umsetzung

Suche dir ein Märchen aus, das dir gefällt. Nun schreibe die Geschichte so um, dass du die Männer- und Frauenrollen vertauschst. Überlege dir schöne Namen für die Personen und los geht's. Wenn du fertig bist, lies das Märchen deinen Freundinnen vor. Wie wirkt es nun auf euch? Würden sich Mädchen und Frauen so verhalten? Was gefällt euch an dieser Version des Märchens und was nicht?

**Tipps für Gruppenleitung:** Du kannst mit der Gruppe zusammen ein Märchen umschreiben, das ist vielleicht lustiger als wenn jede in Einzelarbeit ein Märchen bearbeitet. Achte eventuell auf die Länge der Geschichte. Wenn ihr alles abschreibt, wird es sonst vielleicht langweilig.



### Checkliste

<b>Gruppengröße</b>	ab 2 Personen
<b>Dauer</b>	1 Gruppenstunde
<b>Vorbereitung</b>	5 Minuten
<b>Material</b>	Märchenbuch, Zettel, Stifte



**Viel Spaß mit den coolen Ideen  
von Mädchen für Mädchen!**